



Universitat de Girona

# EL PAPER DE L'ALIMENTACIÓ EN EL BENESTAR SUBJECTIU DELS NENS I NENES DE CINQUÈ I SISÈ DE PRIMÀRIA

**Cristina VAQUÉ CRUSELLAS**

**Dipòsit legal: GI. 140-2013**

<http://hdl.handle.net/10803/98295>

**ADVERTIMENT.** L'accés als continguts d'aquesta tesi doctoral i la seva utilització ha de respectar els drets de la persona autora. Pot ser utilitzada per a consulta o estudi personal, així com en activitats o materials d'investigació i docència en els termes establerts a l'art. 32 del Text Refós de la Llei de Propietat Intel·lectual (RDL 1/1996). Per altres utilitzacions es requereix l'autorització prèvia i expressa de la persona autora. En qualsevol cas, en la utilització dels seus continguts caldrà indicar de forma clara el nom i cognoms de la persona autora i el títol de la tesi doctoral. No s'autoritza la seva reproducció o altres formes d'explotació efectuades amb finalitats de lucre ni la seva comunicació pública des d'un lloc aliè al servei TDX. Tampoc s'autoritza la presentació del seu contingut en una finestra o marc aliè a TDX (framing). Aquesta reserva de drets afecta tant als continguts de la tesi com als seus resums i índexs.

**ADVERTENCIA.** El acceso a los contenidos de esta tesis doctoral y su utilización debe respetar los derechos de la persona autora. Puede ser utilizada para consulta o estudio personal, así como en actividades o materiales de investigación y docencia en los términos establecidos en el art. 32 del Texto Refundido de la Ley de Propiedad Intelectual (RDL 1/1996). Para otros usos se requiere la autorización previa y expresa de la persona autora. En cualquier caso, en la utilización de sus contenidos se deberá indicar de forma clara el nombre y apellidos de la persona autora y el título de la tesis doctoral. No se autoriza su reproducción u otras formas de explotación efectuadas con fines lucrativos ni su comunicación pública desde un sitio ajeno al servicio TDR. Tampoco se autoriza la presentación de su contenido en una ventana o marco ajeno a TDR (framing). Esta reserva de derechos afecta tanto al contenido de la tesis como a sus resúmenes e índices.

**WARNING.** Access to the contents of this doctoral thesis and its use must respect the rights of the author. It can be used for reference or private study, as well as research and learning activities or materials in the terms established by the 32nd article of the Spanish Consolidated Copyright Act (RDL 1/1996). Express and previous authorization of the author is required for any other uses. In any case, when using its content, full name of the author and title of the thesis must be clearly indicated. Reproduction or other forms of for profit use or public communication from outside TDX service is not allowed. Presentation of its content in a window or frame external to TDX (framing) is not authorized either. These rights affect both the content of the thesis and its abstracts and indexes.

TESI DOCTORAL

**El paper de l'alimentació en el benestar  
subjectiu dels nens i nenes  
de cinquè i sisè de primària**

Cristina Vaqué Crusellas

2012

TESI DOCTORAL

**El paper de l'alimentació en el benestar  
subjectiu dels nens i nenes  
de cinquè i sisè de primària**

Tesi doctoral realitzada per: **Cristina Vaqué Crusellas**

2012

Dirigida per: **Dr. Ferran Casas i Dra. Mònica González**

Programa de Doctorat: Ciències socials, de l'educació i de la salut

*Memòria presentada per optar al títol de doctora per la Universitat de Girona*



Agraïments	1
Resum	3
Abstract	4
Presentació	5
<b>PART I. FONAMENTACIÓ TEÒRICA</b>	<b>9</b>
<b>Capítol 1. Recorregut històric del concepte de benestar.</b>	<b>10</b>
1.1. Introducció	10
1.2. Antecedents de l'estudi del benestar: la qualitat de vida.	11
1.3. Teories explicatives del benestar.	14
1.4. Principals factors que influeixen en el benestar subjectiu.	19
1.5. Tradicions teòriques en l'estudi del benestar subjectiu.	23
1.6. El benestar subjectiu infantil.	26
1.7. Elements i variables relacionades amb el benestar subjectiu en la infància.	35
1.8. Tècniques i instruments de recollida de dades per mesurar el benestar subjectiu en la població infantil.	42
1.9. Consideracions finals.	48
<b>Capítol 2. Alimentació infantil.</b>	<b>49</b>
2.1. Introducció.	49
2.2. Estils de vida i la seva implicació en la salut de la població infantil.	50
2.3. Adequació de l'alimentació als diferents estadis de desenvolupament dels infants.	53
2.4. Fonaments bio-psico-socials de la selecció alimentària i preferències dels aliments per part dels nens/es.	57
2.5. Enfocaments teòrics en l'educació alimentària.	66
2.6. Principals estratègies per fomentar l'educació alimentària dels infants.	72
2.7. Consideracions finals.	74

<b>Capítol 3. Relació entre l'alimentació i el benestar subjectiu dels nens i nenes.</b>	<b>75</b>
3.1. Introducció.	75
3.2. Benestar i alimentació: revisió d'estudis amb adults i amb infants.	76
3.3. Consideracions finals.	84

## **PART II. FONAMENTACIÓ EMPÍRICA** **86**

### **Capítol 4. Disseny.** **86**

4.1. Objectiu general de l'estudi.	86
4.2. Metodologia.	86
4.3. Fase 1: Fase Quantitativa	87
4.3.1. Objectius específics.	87
4.3.2. Mostra.	90
4.3.3. Instruments.	92
4.3.4. Procediment.	95
4.3.5. Anàlisi de dades.	96
4.4. Fase 2: Fase Qualitativa.	98
4.4.1. Objectius específics.	98
4.4.2. Participants.	100
4.4.3. Instrument.	103
4.4.4. Procediment.	107
4.4.5. Anàlisi de la informació.	108
4.5. Triangulació de les dades.	113
4.5.1. Objectius específics	114
4.5.2. Procediment	115
4.5.3. Anàlisi de les dades	115

### **Capítol 5. Principals resultats de la recerca.** **116**

5.1. Resultats de l'estudi mitjançant el qüestionari.	117
5.1.1. Anàlisi exploratòria del benestar subjectiu dels nens i nenes.	117
5.1.1.1. Índex de Benestar Personal - versió escolar (PWI-SC).	117
5.1.1.2. Satisfacció amb la vida considerada globalment.	118
5.1.1.3. Àmbits complementaris de satisfacció amb la vida.	118
5.1.1.4. Relació entre els diferents indicadors de benestar.	119

5.1.2. Anàlisi exploratòria de les preguntes sobre alimentació. _____	120
5.1.2.1. Interès per l'alimentació. _____	120
5.1.2.2. Motivacions a l'hora de consumir aliments. _____	121
5.1.2.3. Relació entre l'interès per l'alimentació i motivacions a l'hora de menjar. _____	123
5.1.3. Anàlisi exploratòria del benestar subjectiu i l'alimentació dels nens i nenes. _____	124
5.1.3.1. Relació entre el benestar subjectiu i l'interès per l'alimentació. _____	124
5.1.3.2. Relacions entre el benestar subjectiu i els 3 components _____ motivacionals a l'hora de menjar. _____	125
5.1.3.2. Relacions entre el benestar subjectiu i els 3 components _____	125
5.1.3.2. Relacions entre el benestar subjectiu i els 3 components _____	125
5.1.4. Estimació de models de regressió lineal múltiple. _____	126
5.1.4.1. Models explicatius de l'interès per l'alimentació. _____	126
5.1.4.2. Models explicatius del benestar subjectiu. _____	127
5.1.4.3. Models explicatius de la satisfacció amb l'alimentació. _____	129
5.1.5. Anàlisi de conglomerats. _____	131
5.1.6. Anàlisi multivariada de la variància del PWI-SC, l'OLS, i la Satisfacció amb l'alimentació. _____	134
5.1.7. Validació del Índex de Benestar Personal - versió escolar (PWI-SC) i càlcul d'un segon model afegint un ítem de satisfacció amb l'alimentació. _____	137
5.1.7.1. Càlcul de la variància única explicada pels diferents ítems del PWI-SC i la versió del PWI-SC amb un ítem afegit. _____	137
5.1.7.2. Anàlisi Factorial Confirmatòria del PWI-SC. _____	139
5.2. Resultats de l'estudi mitjançant entrevistes grupals semiestructurades. _____	145
5.2.1. Temàtica 1: Benestar subjectiu. _____	147
5.2.2. Temàtica 2: Alimentació. _____	167
5.2.3. Temàtica 3: Benestar subjectiu i alimentació. _____	188
5.3. Triangulació de resultats quantitius i qualitius. _____	202

## **PART III. DISCUSSIÓ DELS RESULTATS I CONCLUSIONS \_\_\_\_\_ 214**

### **Capítol 6. Discussió dels resultats. \_\_\_\_\_ 214**

6.1. Respostes dels nens i nenes sobre el benestar subjectiu. _____	218
6.1.1. Dades quantitatives sobre el benestar subjectiu dels nens/es. _____	218
6.1.2. Informacions qualitatives sobre el benestar subjectiu dels nens/es. _____	224

6.1.3. Triangulació de les dades quantitatives i qualitatives sobre el benestar subjectiu dels nens/es. _____	231
6.2. Respostes dels nens i nenes sobre l'alimentació. _____	234
6.2.1. Dades quantitatives sobre l'alimentació dels nens/es. _____	234
6.2.2. Informacions qualitatives sobre l'alimentació dels nens/es. _____	237
6.2.3. Triangulació de les dades quantitatives i qualitatives sobre l'alimentació dels nens/es. _____	243
6.3. Respostes dels nens i nenes sobre la relació entre el benestar subjectiu i l'alimentació. _____	244
6.3.1. Dades quantitatives referents a la relació entre el benestar subjectiu i l'alimentació dels nens/es. _____	244
6.3.2. Dades qualitatives referents a la relació entre el benestar subjectiu i l'alimentació dels nens/es. _____	246
<b>Capítol 7. Conclusions. _____</b>	<b>249</b>
<b>REFERÈNCIES BIBLIOGRÀFIQUES _____</b>	<b>255</b>
<b>ANNEXES _____</b>	<b>280</b>
Annex 1. Qüestionari utilitzat en la primera fase de l'estudi (quantitativa). _____	280
Annex 2. Guió entrevista grupal semiestructurada utilitzat en la segona fase de l'estudi (qualitativa). _____	284
Annex 3. Resum amb totes les categories i subcategories referents a les tres temàtiques tractades al llarg de les entrevistes grupals semiestructurades. _____	286
Annex 4. Índex de Taules i Figures. _____	293



## Agraïments

Realitzar un treball de tanta complexitat comporta moltes hores de lectura, anàlisi, tensió, però també d'alegria, esforç i superació. Comptar amb l'orientació i el suport de totes les persones que han fet possible aquesta tesi és la raó principal per haver materialitzat aquest treball.

Agraeixo especialment la dedicació dels meus directors de tesi: al Dr. Ferran Casas, per haver confiat en la meua idea de recerca, i per haver-me guiat i format en aquest llarg camí del doctorat; molt especialment vull donar les gràcies a la Dra. Mònica González per la seva capacitat de treball inagotable, la seva paciència i atenció, i per ajudar-me a construir i donar sentit al projecte. Gràcies per compartir amb mi la vostra saviesa i dedicar-me el vostre temps.

Agrair als protagonistes d'aquesta història que són els nens i nenes que han participat en el treball de camp d'aquest projecte, i les escoles que han col·laborat i fet possible aquesta investigació.

A tot l'equip ERIDIQV i particularment a la Dolors, amb qui he compartit les il·lusions i desesperacions que m'han sorgit durant aquest procés. La seva generositat i experiència m'ha sigut de gran ajuda.

A la Universitat de Vic, per haver-me donat l'oportunitat de combinar la docència amb la recerca, i a tota la gent que s'ha interessat i m'ha ajudat en aquest camí, especialment a l'Eva i la Míriam.

També vull donar les gràcies a la gent de les Illes, concretament al Jordi i al Lluís, i a tots els membres del grup d'investigació i formació educativa i social de la Universitat de les Illes Balears de qui he après moltíssim, professional i personalment.

Sobretot, vull donar les gràcies a la meva família, senzillament per ser com són. Dome, papes, nenes i cunyats. Sé del cert que escric aquesta tesi gràcies a vosaltres i a la confiança absoluta que teniu en mi.

I a les meves amistats, que sense que s'ho proposin, sempre fan que tot sigui genial!

Espero poder compartir amb tots vosaltres tot el que he après en aquesta experiència. Gràcies a tots!!!!

L'objectiu d'aquesta investigació és conèixer la relació entre les avaluacions que els nens i nenes fan del seu benestar subjectiu, i les que fan sobre la seva alimentació, tot aprofundint en les motivacions i interessos que manifesten respecte aquestes dues temàtiques.

La metodologia utilitzada és la d'un estudi exploratori transversal multimètode amb alumnes de l'últim cicle d'educació primària (cinquè i sisè curs).

La primera fase de l'estudi s'ha centrat en l'anàlisi quantitativa de les dades obtingudes a partir de 371 qüestionaris aplicats a estudiants de 10 a 12 anys de 18 centres d'educació primària de la comarca d'Osona (Catalunya). Aquestes dades s'han triangulat amb les informacions qualitatives obtingudes a la segona fase de l'estudi, a partir de les 16 entrevistes grupals semiestructurades realitzades a un total de 112 nens i nenes de 6 escoles de les 18 que van participar en la fase quantitativa.

El treball elaborat ens ha permès estudiar el benestar subjectiu infantil sense partir dels models utilitzats en la recerca amb poblacions adultes així com identificar la relació i influència que nens i nenes han atribuït a l'alimentació sobre el seu benestar.

Els resultats obtinguts obren les portes a seguir estudiant aquestes dues temàtiques conjuntament i així continuar identificant indicadors relacionats amb l'alimentació que poden contribuir a explicar el benestar subjectiu dels nens i nenes, des d'una perspectiva interdisciplinària.

## Abstract

The aim of this research is to gain understanding of the relationship between children's evaluations on their well-being and on their food, while studying in depth the motivations and interest they show about both topics.

We used an exploratory and multiple-method cross-sectional study with students from the last years of primary school (fifth and sixth grades).

The first phase of the study has focused on the quantitative analysis of the data obtained through 371 questionnaires applied to students aged 10 to 12 of 18 primary schools in the Osona region. These data were triangulated with qualitative information obtained in the second phase of the study, from 16 semi-structured group interviews conducted at 6 different schools from the 18 that participated in the quantitative phase, with a total of 112 children.

The work done has allowed us to study children's subjective well-being without using the models normally applied in research on adult populations, and to identify the relationship and influence that children have attributed to food on their well-being.

The results obtained open the door to further studies taking into account both issues together, and to continue identifying indicators related to nutrition that may contribute to explain children's subjective well-being, from an interdisciplinary perspective.

Actualment hi ha un interès creixent pel concepte i la mesura del benestar en la població infantil. L'objectiu d'aquest interès és identificar indicadors rellevants per a l'avaluació del benestar en aquest grup de població i per millorar les polítiques públiques en relació a la qualitat de vida i als drets dels infants.

Tradicionalment el benestar infantil s'ha considerat com una realitat objectiva que deriva de les taxes de mortalitat, desnutrició, vacunació, incidència de determinades patologies, entre d'altres, que afecten als nens i nenes.

A finals dels anys 90, van despuntar nous focus d'interès sobre l'estudi d'aquest constructe, i amb el naixement del **moviment dels indicadors de la infància**, es comença a donar valor a les percepcions i avaluacions que els més joves fan respecte el seu benestar (Ben-Arieh, 2008), reforçant a la vegada la idea del nen/a com un agent social actiu i competent en els seus entorns culturals i socials (Fattore, Mason, i Watson, 2007; Yardley, 2011).

Aquest reconeixement dels infants com a agents socials actius implica tenir un coneixement més precís de les realitats complexes en les que ells i elles viuen i es desenvolupen.

Durant les darreres dècades, l'interès per l'alimentació també ha crescut de manera significativa degut, en part, a la repercussió que té sobre la salut de les persones i la seva qualitat de vida. A més de complir amb les funcions biològiques de supervivència, creixement i desenvolupament dels individus, l'alimentació actualment té diversos reptes a afrontar. Un d'aquests reptes és el tema que planteja aquesta tesi doctoral: afavorir el benestar de les persones i la seva satisfacció vital, de manera que els individus i, especialment, els nens i nenes, gaudeixin d'aquesta pràctica quotidiana, i esdevingui un àmbit de la vida que contribueixi positivament al seu benestar.

La conceptualització entre el binomi salut i alimentació s'amplia a partir que l'Organització Mundial de la Salut (1948) proposa una nova definició del concepte de salut, entenent-la com l'estat de complet benestar físic, mental i social, i no sols l'absència d'afeccions o malalties.

Comprendre que l'acte fisiològic de menjar s'acompanya d'aspectes culturals, socials, psicològics i històrics, ens permet conèixer la complexitat d'aquesta pràctica quotidiana, i mostrar la necessitat d'estudiar l'alimentació des d'una visió interdisciplinària (Guidonet, 2007).

En aquesta tesi defensem que per entendre el benestar subjectiu d'un individu i el paper que l'alimentació juga en aquesta valoració, es fa necessari tenir en compte no només els aspectes estrictament nutricionals dels aliments, sinó que també cal considerar-ne aspectes psicosocials. Aquests aspectes fan referència al context més immediat on aquests aliments són consumits (pràctiques alimentàries a la llar familiar, aspectes del lloc on es menja, relacions amb les persones amb qui es menja), al context social més ampli (importància atribuïda a l'alimentació, creences sobre els aliments, motivacions principals de la selecció alimentària), i, a una dimensió més individual: les avaluacions que cada persona fa sobre diferents aspectes de la vida, incloent el benestar subjectiu i la pròpia alimentació. La tesi que presentem se centra en el darrer dels aspectes mencionats.

En aquest marc, l'objectiu general d'aquesta investigació és conèixer la relació entre les avaluacions que els nens i nenes fan del seu benestar subjectiu i les que fan sobre la seva alimentació, tot aprofundint en les motivacions i interessos que manifesten respecte aquestes dues temàtiques.

L'estudi que es presenta pretén, d'una banda, mesurar els nivells de benestar subjectiu d'una mostra de nens/es i identificar els àmbits específics de satisfacció amb la seva vida que millor expliquen aquest constructe. Per l'altra,

es proposa conèixer l'interès que aquest grup de nens/es tenen per l'alimentació, i explorar quins són els aspectes que més els influeixen a l'hora d'escollir el què mengen. La potencial relació entre el benestar subjectiu i l'alimentació és un dels elements claus que s'ha explorat en aquesta tesi.

El treball s'estructura en tres parts. En els tres capítols de la primera part es presenta el marc teòric i conceptual de la investigació. El primer capítol se centra en el benestar subjectiu de les persones, i concretament en el benestar de la població infantil, comentant els principals factors que l'influeixen i els instruments utilitzats per al seu estudi. Les característiques biopsicosocials que influeixen l'alimentació durant la infantesa s'exposen en el segon capítol de la tesi. També s'analitzen alguns efectes dels estils de vida, i, concretament, dels hàbits alimentaris, sobre la salut dels més joves. Finalment es parla de la necessitat de dissenyar estratègies d'educació alimentària orientades a millorar les pràctiques alimentàries dels nens/es, tot considerant les variables biopsicosocials que contribueixen a l'adquisició i el manteniment de conductes saludables. El tercer capítol aborda la relació entre el benestar subjectiu i l'alimentació dels nens i nenes, a partir de la revisió dels estudis en adults, joves i infants. Les principals limitacions identificades en aquests estudis i el repte de conèixer millor la relació entre l'alimentació i el benestar de les persones, ens va motivar a investigar el paper de la alimentació en el benestar d'una mostra de nens i nenes de la comarca d'Osona (Catalunya).

La segona part de la tesi se centra en la recerca empírica. En primer lloc es mostren els resultats de l'anàlisi quantitativa de les dades recollides a partir dels qüestionaris. Seguidament es presenten els resultats de l'anàlisi de contingut del corpus textual obtingut amb les entrevistes grupals semiestructurades. Per acabar es triangula la informació compartida entre les dues fases de la recollida d'informació i anàlisi.

La darrera i tercera part d'aquest treball està formada per la discussió en què els resultats són comentats en funció dels objectius que han orientat aquesta tesi. A les conclusions s'exposen les principals limitacions de l'estudi i algunes futures línies d'investigació per seguir investigant aquest àmbit apassionant, que pot proporcionar informació valuosa per millorar l'alimentació i la qualitat de vida dels nens i nenes.



## PART I. FONAMENTACIÓ TEÒRICA

En aquest primer capítol revisem l'estudi del benestar subjectiu en nens i nenes, començant per definir el concepte de qualitat de vida desenvolupat a partir del moviment dels indicadors socials, i la seva aplicació en l'àmbit de les ciències socials i de la salut. Es fa una aproximació a les principals teories explicatives del constructe de benestar i es comenten els elements, instruments i tècniques utilitzades per la seva exploració. Es revisen les tradicions teòriques més importants del seu estudi (concretament la tradició hedònica versus la tradició eudemònica), i s'argumenta l'interès creixent per la millora dels coneixements sobre el benestar de la població infantil i pel seu mesurament.

En el segon capítol parlem de l'alimentació durant la infantesa, començant per els hàbits alimentaris que segueixen els nens i nenes actualment, i els efectes que aquestes pràctiques tenen en la seva salut. A continuació es mostren les principals recomanacions alimentàries per promocionar el desenvolupament dels infants, es detallen els determinants de la selecció alimentària dels més joves, i s'exposen les consideracions bàsiques per tal d'adequar l'alimentació a les diferents etapes vitals del nen/a, tot fent èmfasi en l'etapa escolar. Finalment es presenten els enfocaments educatius que recull Contento (2007) a l'hora d'establir hàbits alimentaris saludables, i els principals estudis i estratègies de promoció de l'alimentació saludable en edats infantils.

El tercer capítol s'analitza com s'articula el benestar subjectiu i l'alimentació dels infants. Es presenten estudis realitzats en grups de població d'adults, joves i nens/es en els que hi convergeixen ambdós aspectes, i s'avalua la influència de diferents aspectes relacionats amb l'alimentació, en el benestar de les persones. Es reflexiona sobre la importància d'explorar i tenir en compte la relació d'aquestes dues temàtiques tant pel què fa a la valoració global del benestar subjectiu dels nens i nenes, com per l'adquisició de comportaments alimentaris adequats en aquestes edats.

### 1.1. Introducció

Diferents investigadors sostenen que els indicadors objectius de les circumstàncies de la vida (per exemple: ingressos econòmics o taxa de mortalitat), no defineixen per si sols la qualitat de vida de les persones, sinó que en constitueixen tan sols una part. Consideren que la valoració principal del benestar de les persones recau en la percepció subjectiva que l'individu fa respecte la seva vida.

Cummins, Eckersley, Pallant, Van Vugt, i Misajon (2003) defineixen el benestar subjectiu com l'estat normal de benestar positiu resultant de l'experiència global de la vida d'un individu. Aquesta experiència comprèn una avaluació cognitiva referida a la satisfacció amb la vida considerada globalment, les reaccions afectives de les circumstàncies personals, i la influència de diferents factors tals com la personalitat, els valors, les fites, les expectatives i les experiències prèvies (Diener, Suh, Lucas, i Smith, 1999; Michalos, 1985; Campbell, Converse, i Rogers, 1976).

El moviment dels drets dels infants als anys 90, juntament amb el naixement de la nova sociologia de la infància (Ben-Arieh, 2008), han despertat un interès especial per conèixer més profundament el benestar en aquest conjunt de població, sense haver de recórrer als models utilitzats en la recerca amb poblacions adultes.

Partint d'una gran manca d'estudis en aquest àmbit, darrerament han emergit debats epistemològics i metodològics sobre els infants com actors socials, seguits de propostes sobre com treballar amb aquestes franges d'edat per promoure el seu benestar, i quines eines interventives són les més apropiades. La complexitat i actualitat del tema ens han portat a explorar aquest constructe en una mostra de nens i nenes de la comarca d'Osona (Catalunya),

amb el propòsit de contribuir d'aquesta manera a conèixer la valoració que tenen els infants sobre el seu benestar subjectiu tot donant veu a les seves opinions, percepcions i avaluacions.

## **1.2. Antecedents de l'estudi del benestar: la qualitat de vida.**

A principis dels anys seixanta, la majoria de les nacions occidentals podien ser considerades estats de benestar. La idea, vigent fins l'actualitat, és que l'estat ha de protegir i cuidar els ciutadans i, per extensió, a la societat en el seu conjunt. El creixement econòmic d'aquests països es va acompanyar per l'anomenada crisi dels valors materials, donant lloc al concepte *qualitat de vida*, que incorporava indicadors socials a la mesura de la bona vida, més enllà del benestar material (Veenhoven, 1994).

La cerca d'indicadors adequats per mesurar el benestar no econòmic es va accentuar amb el desenvolupament del *moviment dels indicadors socials* als Estats Units (Andrews i Withey, 1976). Campbell i col·l. (1976) van constatar que els canvis socials positius no sols estaven formats per elements materials, sinó que també ho estaven per elements psicosocials com les percepcions, avaluacions i les aspiracions de les persones. Posteriorment, autors com Abbey i Andrews (1985) van evidenciar que el suport social, la percepció de control intern i les atribucions d'èxit, incrementaven la qualitat de vida a partir d'afectes positius (referit a les emocions, l'estat d'ànim i els sentiments agradables com l'alegria), mentre que l'estrès i els sentiments de depressió, relacionats amb afectes negatius (emocions, estats d'ànims i sentiments desagradables), la disminuïen.

Les aproximacions per determinar les condicions objectives de la vida van evolucionar des de les perspectives centrades en les anomenades necessitats bàsiques de la població (Delhey, Böhnke, Habich, i Zapf, 2002), a les

orientacions que incorporen, a més, elements subjectius com la satisfacció i la felicitat. Aquestes comprenen la percepció i avaluació que fa l'individu respecte diferents àmbits de la seva vida que inclouen components cognitius i afectius (Fernández i Rojo, 2005).

Amb el pas del temps, el debat públic referit a la qualitat de vida s'ha renovat, adoptant nous reptes que s'adeqüen i s'enfronten a les situacions socials emergents (Vesan i Bizzotto, 2011). Atenent aquests enfocaments, la qualitat de vida es pot entendre com la realitat en la que les persones vivim i interactuem en relació a l'entorn material i psicosocial que ens envolta (Casas, 1996).

Cal tenir en compte que la utilització del constructe *qualitat de vida* ha generat múltiples definicions. L'Organització Mundial de la Salut (OMS, 1995) s'hi refereix com a “la percepció d'un individu respecte les seves circumstàncies vitals, d'acord amb el context cultural i el sistema de valors en el que viu, i en relació a les seves metes, expectatives, i preocupacions”.

Per la seva banda, Veenhoven (1994) en destaca dos significats:

- La presència de condicions necessàries per a una bona vida. Es refereix a la provisió de recursos essencials com l'alimentació, vivenda, cures mèdiques, entre d'altres aspectes que fan que un país sigui “vivable”.
- I la pràctica de viure bé. Al·ludeix als diferents aspectes considerats indispensables per viure bé i destaca la discrepància entre la qualitat de vida de les persones “suposada”, i la “realitzada” (un individu pot ser ric, poderós i popular, però ser infeliç).

L'autor considera que aquests dos aspectes es tracten de forma separada, i per això, malgrat una persona pot tenir tot el que necessita per viure bé, pot no sentir-se satisfet perquè el que li manca és la segona consideració: la pràctica del viure bé.

Aquestes definicions impliquen que la qualitat de vida és un constructe:

**individual**, doncs aspectes importants per a una persona poden no ser-ho per una altra,

**dinàmic**, ja que pot modificar-se en funció de les condicions i situacions de vida de l'individu,

**subjectiu**, perquè està conformat per elements interns i externs a la persona (cultura, estructura social, valors, necessitats bàsiques, expectatives, etc.),

i **multidimensional**, englobant diferents àmbits de la vida tals com la salut, la capacitat de realitzar les activitats de la vida quotidiana, la situació laboral, l'accés als serveis sanitaris, les oportunitats de dedicar-se a interessos recreatius, les amistats i relacions, el nivell de vida i el benestar general.

Des de la perspectiva de les ciències socials, *qualitat de vida* implica la presència d'aspectes positius i no sols l'absència d'aspectes negatius que afecten les condicions de vida.

L'accés real que tenen les persones a diferents serveis i drets (educació, serveis de salut, una vivenda digna, ocupació laboral justament remunerada, oci i esport, ambient net, seguretat dels béns i de les persones, exercici lliure dels drets civils, etc.) constitueixen una part substancial dels elements que s'han de considerar en l'anàlisi del progrés social i de la qualitat de vida (Carpio, Pacheco, Flores, i Canales, 2000). Una altra part important de la qualitat de vida és la valoració que les persones fan respecte del seu benestar subjectiu (Casas, 2011).

Aquesta visió es diferencia de la perspectiva biomèdica, que estudia la qualitat de vida relacionada amb la salut (QVRS) centrada majoritàriament en conèixer les mancances que té la persona com a conseqüència d'alguna malaltia o tractament mèdic, i en el desenvolupament d'instruments amb la finalitat de mesurar-la a nivell clínic (SF-36 Health Survey, Nottingham Health Profile, Child Symptom Inventories, Youth Outcome Questionnaire, Youth Quality of Life

Instrument, Kidscreen-10, entre molts d'altres) (Alonso, 2000; Edwards, Patrick, i Topolski, 2003; Erhart i col·l., 2009).

La complexitat del concepte *qualitat de vida*, que atén a la complementarietat dels aspectes objectius i a l'avaluació subjectiva que les persones fan sobre les condicions i circumstàncies en què es desenvolupa la seva vida, dóna peu a la pluralitat de perspectives que l'estudien.

Tal com veurem a continuació, aquesta tesi se centra principalment en la seva vessant subjectiva.

### 1.3. Teories explicatives del benestar.

En general, ens referim a benestar subjectiu com a l'avaluació cognitiva i afectiva que la persona fa sobre la seva vida (Diener, Oishi, i Lucas, 2003). És a dir, a l'accepció del terme *well-being* en anglès, que no es restringeix al benestar a moments puntuals de la nostra vida, sinó a aspectes globals d'aquesta (Casas; dins Gómez, 2010).

Aquest constructe no compta amb una única teoria que intenta explicar-lo, sinó que existeixen diverses teories que en ressalten aspectes diferents. A continuació presentem el recull de les principals teories de base psicològica explicatives del benestar dels adults segons Diener (1984).

- Les teories **finalistes** exposen que el benestar esdevé quan algun estat, objectiu o necessitat plantejada per la persona, s'assoleix.

Es distingeixen entre:

- *Teories de la necessitat*, on l'obtenció del benestar s'aconsegueix a mesura que es cobreixen les necessitats que la persona pretén

satisfer, ja siguin innates o adquirides, mentre que la seva persistent insatisfacció, provoca infelicitat (Wilson, 1967).

- *Teories de l'objectiu*, en les que sentir-se bé s'aconsegueix a partir d'assolir els objectius o fites proposades de manera conscient. Palys i Little (1983) defensen que el benestar prové de la contínua satisfacció amb la vida, conformada per diversos projectes al llarg del cicle vital, essent els projectes o fites més fàcilment assumibles a curt i mig termini els que permeten obtenir unes gratificacions més immediates.
  
- Les teories **associacionistes** consideren que les persones associen situacions, esdeveniments o emocions, a sensacions positives o negatives, predisposant a l'individu a viure de forma positiva o negativa els esdeveniments vitals. Kammann i Flett (1983) consideren que potenciar els pensaments positius pot augmentar el benestar de les persones.
  
- Les teories de **plaer – dolor** que proposava Tatarkiewicz (1976) es basen en què el benestar és el resultat de la combinació entre el plaer i el dolor en la vida de les persones. La *teoria de la privació relativa* és una bona mostra d'aquestes teories de plaer-dolor. Exposen que la sensació de benestar depèn de les experiències de privació anteriors, en el sentit que es tindrà una sensació de benestar més elevada com més privació s'hagi experimentat prèviament.
  
- Des de les teories de **judici** es defensa que la felicitat resulta de comparar una situació estàndard amb la situació real que viu la persona (Casas, 1996). Aquestes propostes compten amb tres orientacions diferents:
  - Les *teories d'adaptació*, segons les que el benestar es dona en relació a l'adaptació de l'individu als canvis de la vida. L'estàndard de la persona és la seva experiència personal viscuda. Si els

esdeveniments actuals són millors que els viscuts anteriorment, la persona se sentirà satisfeta.

- Les *teories de la comparació social* en les que les persones es comparen amb d'altres persones properes per emetre un judici de valor.
- Les *teories d'aspiració* que es basen en la relació entre els desitjos realitzats i els aspirats per l'individu. Si les aspiracions són molt altes poden conduir a la infelicitat perquè la persona pot desanimar-se quan es distancia molt d'allò que li agradaria fer o aconseguir, dificultant la sensació de benestar de la persona, ja que dóna lloc a sentiments d'avorriment o ansietat.
- Les teories de baix a dalt (*bottom-up*) se centren en identificar com la satisfacció amb àmbits específics de la vida pot afectar a la satisfacció de la vida considerada globalment. Sirgy, Rahtz, Cicic, i Underwood (2000) parteixen de la idea que cada individu atribueix una importància relativa als diferents àmbits específics de satisfacció amb la vida, i aquesta valoració acabarà modulant la satisfacció amb la vida considerada globalment.

En canvi, la perspectiva teòrica de dalt a baix (*top-down*), s'interessa per descobrir els factors interns (principalment l'optimisme vital) que determinen com la persona percep les seves circumstàncies vitals, independentment de com siguin aquestes objectivament, i de quina manera aquests factors afecten als judicis o valoracions que la persona fa sobre el seu benestar (Kozma, Stone, i Stones, 1997).

Cal destacar que alguns autors defensen un model bidireccional en el que els dos mecanismes (bottom-up i top-down) actuen simultàniament. Aquesta



combinació dels dos models tindria més capacitat explicativa del benestar subjectiu a llarg termini (Mallard, Lance, i Michalos, 1997).

- Teories **de l'activitat** centrades en què el benestar subjectiu de la persona és el resultat de l'activitat dirigida a aconseguir una fita. La persona sent benestar quan està realitzant una activitat que la portarà a aconseguir un objectiu. Mentre que les teories finalistes destaquen la fita aconseguida, aquestes valoren el camí cap aquesta meta. Aristòtil creia que la felicitat s'aconseguia dirigint la vida de les persones cap a l'excel·lència, d'acord a les pròpies habilitats. Quan les activitats són un repte òptim que està en consonància amb el nivell d'habilitat de la persona, aquesta les viu de manera plaent (experiència plaent de flux, Csikszentmihalyi, 1975).

A més d'aquesta primera classificació de les teories explicatives del benestar feta per Diener, s'han desenvolupat altres models i teories, algunes de les quals es presenten a continuació.

- Michalos (1995) proposa la teoria de **les Discrepàncies Múltiples** (TDM) que defensa la idea que la satisfacció amb la vida considerada globalment és el balanç d'avaluacions més concretes, que conformen judicis de discrepàncies percebudes entre el que un té ara i:

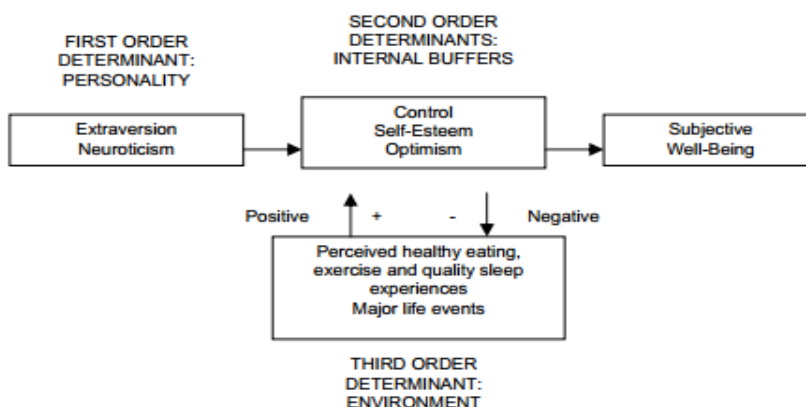
- el que desitja,
- el que tenen els altres,
- el millor que s'ha tingut en el passat,
- el que s'esperava tenir recentment,
- el que s'espera aconseguir,
- el que es necessita,
- i el que un creu que es mereix.

Factors com l'edat, el gènere, el nivell educatiu, els ingressos i el suport social, entre d'altres, afecten directament o indirectament les discrepàncies de l'individu i, per tant, el seu benestar.

- El seu torn, Cummins i Cahill (2000) proposa la Teoria de l'**Homeostasi del benestar personal** (Figura 1) que sosté que el processament psicològic que se situa a l'origen del benestar subjectiu, és un sistema integrat que comprèn uns determinants de primer ordre (que proporcionen un rang genèticament determinat de percepció de benestar, i inclou característiques de personalitat com l'extraversió i el neuroticisme) i un sistema protector secundari (amb l'objectiu d'estabilitzar el benestar de les persones a partir de la percepció de control, l'autoestima i l'optimisme vital, influenciades totes elles per les experiències i interaccions positives i negatives de l'individu amb el seu entorn, que configuren uns determinants de tercer ordre).

La influència que té l'ambient exterior al subjecte pot afectar els determinants de segon ordre de l'individu, i si aquesta influència és suficientment aversiva, pot portar a reduir l'efecte protector dels determinants de primer ordre i, per tant, el benestar subjectiu se situarà en un nivell inferior a la mitjana de la població. Habitualment però, aquesta influència adversa es compensarà per mecanismes interns i externs assenyalant que l'impacte dels esdeveniments vitals (positius i negatius) en el benestar de les persones es dilueix amb el pas del temps, i acaba retornant als nivells de benestar anteriors, assegurant d'aquesta manera uns determinats nivells de satisfacció amb la vida considerada globalment.

Figura 1. Teoria de l'homeòstasi cultural de Cummins i Cahill (2000)



Totes aquestes aproximacions donen lloc a una trajectòria científica en l'estudi del benestar de les persones, desenvolupant diferents punts de vista i reflexions que contribueixen a comprendre i avaluar millor aquest constructe.

#### 1.4. Principals factors que influeixen en el benestar subjectiu.

A partir del treball de Diener (1984), abans mencionat, s'arriba a importants acords en l'estudi científic d'aquest constructe. Són els següents:

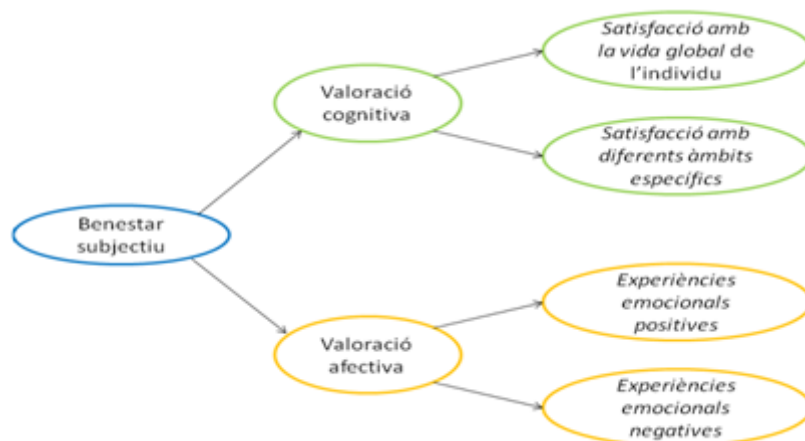
- El seu **caràcter subjectiu** que es basa en la **pròpia experiència** de l'individu i en les seves percepcions i avaluacions sobre la mateixa.
- Inclou **mesures positives** i no sols l'**absència d'aspectes negatius**. Això diferencia aquest camp d'estudi dels enfocaments tradicionals de la salut mental.
- Inclou algun tipus **d'avaluació global** sobre tota la **vida** d'una persona (satisfacció vital o satisfacció amb la vida considerada globalment).

Tot i que actualment no hi ha una definició consensuada sobre aquest concepte, generalment es considera que el benestar constitueix una avaluació multidimensional que reflecteix la combinació d'un procés cognitiu (judicis de

satisfacció amb la vida / insatisfacció), i de dos processos afectius (presència d'afecte positiu i absència d'afecte negatiu) (Argyle, 1993; Diener, 1994).

La valoració d'aquests dos processos (**cognitiu** i **afectiu**) inclou d'una banda la *satisfacció amb la vida considerada globalment* de l'individu i la *satisfacció amb diferents àmbits específics* (considerades una avaluació cognitiva), mentre que l'avaluació qualificada com afectiva se centra en les *experiències emocionals* de la vida diària, tal com s'explicarà amb més detall més endavant (Figura 2).

**Figura 2.** Components del benestar subjectiu



(Font: Elaboració pròpia)

D'entrada, s'entén la **satisfacció amb la vida considerada globalment** (OLS), com l'avaluació de la vida com un *tot* i no un estat momentani d'aquesta (Veenhoven, 1994). Cummins (2003) defineix la satisfacció vital com el "més alt nivell d'abstracció" de la capacitat de valorar subjectivament el benestar de les persones.

La **satisfacció amb àmbits específics** de la vida recull les dimensions més properes i immediates a la vida personal (Diener, 1994), que són les que més influencien els nivells de benestar de les persones (Andrews i Whitney, 1976;

Campbell i col·l., 1976). Aquesta vessant engloba un nombre, no consensuat, d'àmbits específics com l'educació, la salut, la família, els amics, l'escola, el treball, entre d'altres (Casas, 1996).

Els components **afectius** es relacionen amb l'estat d'ànim i les emocions de les persones a conseqüència dels esdeveniments vitals de cada individu. L'avaluació d'aquestes dimensions afectives es fan mirant-se a un mateix i valorant el grau fins el qual cada persona se sent d'alegre, content, trist o amb ira, a diferència de la satisfacció amb la vida considerada globalment, on la persona també mira a l'exterior i es compara amb els altres (Cummins i Nistico, 2002).

L'afecte **positiu** és la mesura per la qual les persones se senten actives i entusiastes davant la realització de diferents rols socials (Watson, Clark, i Tellegen, 1998). La presència d'aquest afecte positiu fa que l'individu estigui actiu, s'impliqui més amb les activitats que desenvolupa, i tingui més concentració. D'altra banda, nivells d'afecte positius baixos es relacionen amb tristesa i melancolia a l'hora d'afrontar diferents situacions socials.

L'afecte **negatiu** implica trastorns subjectius i emocions desagradables que es relacionen majoritàriament amb variables internes (García, 2002). Un elevat afecte negatiu s'associa a situacions d'estrès, neuroticisme, una baixa autoestima, poca capacitat d'adaptació, ràbia, culpabilitat, depressió i problemes de salut (Headey i Wearing, 1992). Mentre que les persones amb baixos afectes negatius estan més serenes i calmades.

Bradburn (1969) observa que la manca d'afecte negatiu no és igual a la presència d'afecte positiu. Per això cal millorar la satisfacció de les persones dirigint accions que redueixin els afectes negatius i, a la vegada, promocionin els positius.

Un binomi rellevant en el benestar de les persones és la distinció entre la **frequència** i la **intensitat** de l'afecte (positiu o negatiu) explicat a partir del percentatge relatiu de temps durant el que les persones se senten bé, en front el temps que estan malament, i la mitjana resultant dels moments en què les persones experimenten més afecte positiu que negatiu (Diener, Sandvik, i Pavot; dins Strack, Argyle, i Schwarz, 1991; Davern, Cummins, i Stokes, 2007).

L'estudi de Davern i col·l., (2007) qüestiona la idea que el benestar subjectiu es prediu majoritàriament per la personalitat i, que representa una avaluació fonamentalment cognitiva (Diener i col·l., 1999). Examinen la relació existent entre l'afecte, la cognició i 5 factors de la personalitat que prediuen el benestar (neuroticisme, extraversió, amabilitat, consciència i obertura a l'experiència) en una mostra de 854 adults australians. Aquests autors constaten una alta correlació i un elevat poder explicatiu de la teoria de Michalos amb altres mesures del benestar subjectiu, principalment amb els components afectius enfront els components cognitius. Aquest estudi suggereix que la naturalesa fonamental del benestar subjectiu és essencialment afectiva, reforçant el concepte *d'afecte nuclear (Core Affect)* descrit per Russell (2003).

Russell (2003) considera l'afecte nuclear com un estat neurofisiològic secundari a l'experiència conscient que es conceptualitza en forma d'estat d'ànim. L'autor proposa que aquest estat d'ànim és una experiència subjectiva, que existeix sense que se li atribueixi una causa concreta, a la que accedim quan conscientment hi prestem atenció. Per tant, és un estat d'ànim biològic de naturalesa abstracta.

Posteriorment, Cummins (2010) suggereix un nou terme per referir-se a l'afecte nuclear i la seva influència en el benestar: *HPMood*, descrit com un estat d'ànim positiu determinat biològicament, diferent en cada individu, que proporciona la conducta amb què cada persona viu la seva vida, que s'experimenta amb la combinació de l'alegria, la felicitat i l'excitació.

Cal dir que els diferents components del benestar subjectiu (satisfacció vital, satisfacció amb els àmbits específics, afecte negatiu i positiu), són factors independents que s'han de mesurar i estudiar de forma separada. Tot i això, estan interrelacionats, i és aquesta interrelació la que permet a l'individu percebre el seu benestar (Andrews i Withey, 1976; Lucas, Diener, i Suh, 1996; Veenhoven, 1994).

En resum, les darreres publicacions destaquen el paper de l'estat d'ànim i de les emocions en el benestar de les persones, a més dels aspectes de caràcter cognitiu com són la satisfacció amb la vida considerada globalment i amb els àmbits específics.

### **1.5. Tradicions teòriques en l'estudi del benestar subjectiu.**

En aquest apartat ens centrarem en dues perspectives emmarcades dins l'estudi del benestar: la tradició hedònica i eudemònica del benestar.

La tradició **eudemònica** deriva dels estudis d'Aristòtil sobre la felicitat i els plantejaments de la psicologia humanista (Casas; dins Gómez, 2010). Aquesta visió es basa en què el benestar és una manera de viure i no és un procés psicològic final i que és alguna cosa més que la felicitat (Ryan i Deci, 2001). Des d'aquesta teoria es creu que no tots els desitjos proporcionen benestar a la persona quan els aconsegueix.

La tradició eudemònica es refereix al benestar amb el constructe de **benestar psicològic** (*psychological well-being*), atenent a viure d'acord amb la raó i la moderació segons cada individu, amb l'objectiu de dirigir-se cap a l'excel·lència (Ryan, Huta, i Deci, 2008).

Les valoracions eudamòniques del benestar s'han estudiat bàsicament en els adults. Es considera que aquesta concepció sorgeix a l'adolescència i no es coneix massa si abans de l'adolescència hi apareixen o no elements eudemònics.

Diferents autors han desenvolupat les seves idees a partir d'aquesta tradició, essent Deci i Ryan (1985) amb la teoria de l'autodeterminació, Ryff (1989) amb el model multidimensional del benestar psicològic, i Waterman (1990) amb la teoria de la identitat eudemònica, alguns dels principals referents.

L'eix central de la **teoria de l'autodeterminació** de Deci i Ryan (1985), és l'autorealització personal. Segons aquesta teoria, el benestar psicològic esdevé quan la persona està satisfeta amb les tres necessitats psicològiques bàsiques plantejades a continuació: *l'autonomia* (referida a la possibilitat de prendre decisions), la necessitat de ser *competent* (ser eficaç), i la *necessitat de relacionar-se* (sentiment de connexió amb els altres i tenir-ne cura). Els objectius intrínsecs, les aspiracions i el seu assoliment satisfan aquestes tres necessitats psicològiques, a la vegada que s'augmenta el benestar (Ryan i col·l., 2008). Per tant, viure de manera eudemònica es basa en perseguir uns objectius i valors intrínsecs (com el creixement personal, les relacions interpersonals, la integració a la comunitat i la promoció de la salut, més que la cerca de diners, de fama, la imatge i el poder), viure de forma autònoma, estar atent i actuar en conseqüència i, procurar satisfer les necessitats psicològiques bàsiques abans descrites (competència, relació amb els altres i autonomia).

El **model multidimensional del benestar psicològic** de Ryff (1989) es fonamenta en l'estudi del benestar a partir de la consecució de 6 dimensions diferents: *l'autoacceptació* (esforçar-se i ser conscient de les pròpies accions, motivacions i sentiments), *relacions positives amb els altres* (relacions positives d'amor, empatia i estima), *domini del medi* (participació social activa),



*autonomia* (independència), *propòsits de vida* (dirigir la vida), i el *creixement personal* (autorealització).

La teoria **de la identitat eudemònica** de Waterman (1990) reforça la idea que quan les activitats de les persones són congruents amb els valors que un té, les persones se senten actives i autèntiques.

D'altra banda, la concepció **hedonista** se centra en el plaer de la ment i del cos. Aquesta tradició creix amb el moviment dels indicadors socials i es consolida amb els treballs de Campbell i col·l. (1976).

Són molts els investigadors que han contribuït al desenvolupament d'aquesta tradició. En aquesta tesi citarem només alguns exemples. Bradburn (1969) defensa l'estudi de la **felicitat**, i comprova que els afectes positius no sempre es correlacionen amb la manca d'afectes negatius que senten les persones.

Cantril (1965) estudia el benestar de les persones des de la perspectiva de la **satisfacció** amb la vida (global o a partir d'àmbits específics). L'autor sosté que les persones valoren la seva vida actual a través de comparacions respecte la vida que els agradaria portar i que porten, essent el resultat de les diferències entre les percepcions i les aspiracions el que dóna lloc a una mesura de satisfacció-insatisfacció individual. Un altre autor important dins aquesta tradició és Diener (1984). La revisió sobre la naturalesa del benestar i les dimensions que componen aquest constructe que va portar a terme ha estat exposada en el punt 1.3 d'aquest capítol.

Un dels principals objectius d'aquesta tradició és l'estudi dels factors que proporcionen benestar a les persones (personals, socioambientals i culturals). Segons aquesta tradició, el benestar consisteix en una felicitat subjectiva definida en termes de plaer en contraposició al dolor. Tot i que hi ha moltes maneres d'avaluar el plaer i el dolor relacionades amb les experiències de les persones, la tradició hedonista ha utilitzat la conceptualització del **benestar**

**subjectiu** (*subjective well-being*). Es parla de benestar subjectiu quan es fa referència a la presència d'afecte positiu, l'absència d'afecte negatiu, i el grau de satisfacció amb la pròpia vida (Ryan i Deci, 2001).

En aquesta tesi partim de la idea que el benestar està conformat tant per aspectes hedònics com eudemònics i que l'aplicació de dues metodologies de forma complementària permetrà aprofundir en aquestes qüestions.

## **1.6. El benestar subjectiu infantil.**

Actualment hi ha un interès creixent, tant a nivell nacional com internacional, pel concepte i la mesura del benestar en la població infantil. L'objectiu és conèixer de manera més profunda el benestar en aquest grup de població, sense haver de recórrer al model adult com a referent únic en el seu estudi. L'estudi d'aquest constructe ens proporcionarà dades útils per millorar el benestar dels infants.

Tradicionalment, tal com veurem a continuació, el benestar infantil s'ha considerat com una realitat objectiva que deriva de les taxes de mortalitat, desnutrició, vacunació, incidència de determinades patologies, entre d'altres, que afecten als nens i nenes. Sense menys valorar aquests aspectes objectius necessaris per tenir una fotografia completa del benestar infantil, defensem la importància de la vessant subjectiva del benestar, també en aquest col·lectiu més jove.

A finals dels anys 90 van començar a despuntar noves reflexions sobre el benestar subjectiu dels infants. Ben-Arieh (2008) considera que el naixement del *moviment dels indicadors de la infància* s'ha donat per la contribució de 5 corrents:

- El reconeixement dels drets dels nens i nenes com a drets humans a partir de la Convenció de les Nacions Unides sobre els Drets dels

Infants (Nacions Unidesm 1989) on s'exposa que els infants tenen el dret de dir el que pensen sobre qualsevol cosa que els afecti, que han de ser escoltats i que els adults han de prestar-los atenció degudament.

- El naixement de la nova sociologia de la infància, que entén aquest període de la infantesa, no com una etapa de transició cap a l'edat adulta, sinó com una etapa amb entitat pròpia.
- L'ecologia del desenvolupament infantil derivat del model de Bronfenbrenner i Morris (dins Damon i Lerner, 1998).
- Les noves perspectives metodològiques en l'estudi de la infància que permeten valorar la visió subjectiva dels propis nens/es, acceptar-los com a unitat d'observació, i iniciar la recollecció sistemàtica de dades estadístiques sobre la infància.
- El context polític, particularment la voluntat de millorar els resultats de les intervencions que deriven de decisions polítiques, passant per la recollecció i disponibilitat de millors dades que afecten a la vida dels nens, nenes i adolescents.

El conjunt d'aportacions acabades d'exposar contraposen la defensa del concepte de *well being* en front el concepte *well becoming* destacant la necessitat de tenir en compte als nens/es tant en el seu present, com en el seu futur. Provoquen el qüestionament del concepte tradicional dels nens/es com a *adults en espera* i *infants sense coneixement* (Noble-Carr, 2006). La imatge dels infants com a persones incompetents, vulnerables i mancats d'opinió pròpia (jes considera que els seus punts de vista sobre el món són exclusivament el que els seus pares o mestres pensen), es reemplaça per la imatge d'uns agents socials actius i competents en els seus entorns culturals i socials (Mason i Urquhart, 2001; Fattore i col·l., 2007; Yardley, 2011). Smith (2007) complementa aquestes idees reconeixent el concepte de diversitat i multiplicitat de la infància i refusant la idea d'un nen universal ja que els nens/es tenen perspectives úniques, malgrat en el passat s'ignoraven.

Des de la perspectiva del benestar, reconèixer els més joves com a agents socials actius implica donar entitat a les informacions que poden proporcionar i als seus punts de vista, per tenir un coneixement més precís de les realitats socials complexes en les que ells i elles viuen i es desenvolupen. Ens permet conèixer millor les cultures infantils, i assumir el concepte de *ciutadania activa*, basat en la creença que no és necessari ser major d'edat per ser considerat una persona ciutadana (Casas; dins Gómez, 2010).

Ben-Arieh (2009; dins UNICEF Espanya, 2010) resumeix l'impacte d'aquests moviments en 6 grans canvis pel què fa als indicadors socials de la infància:

- Benestar versus supervivència: més enllà de la valoració de la supervivència dels infants, s'insisteix en la mesura d'aspectes subjectius que afecten el seu benestar.
- Positius versus negatius: s'afegeixen elements positius, a més de valorar l'absència d'elements o situacions negatives.
- Benestar actual versus benestar futur: es valoren les seves experiències i opinions presents, superant la idea dels nens/es com a adults en espera.
- Noves dimensions versus dimensions tradicionals: s'incorporen esferes de la vida del nen/a com la seva participació a la vida pública, a més dels indicadors clàssics com l'educació i la salut.
- Perspectiva infantil versus perspectiva adulta: es tracta de conèixer les pròpies valoracions dels infants, considerant-los informants claus en la mesura del seu benestar, i no restringir el seu estudi a la opinió de les persones que els envolten.
- Necessitat d'avançar cap al desenvolupament d'un índex de benestar infantil.

Aquest interès creixent per l'estudi del benestar subjectiu dels nens i nenes es reflexa amb la proliferació recent d'estudis sobre aquest tema. La major part d'aquests estudis contribueixen a un debat sobre l'especificitat dels àmbits que configuren la satisfacció vital en la infància i adolescència (Alsinet, 2000; Casas i col·l. (2011). També plantegen instruments que recullen la valoració dels nens i nenes respecte del seu benestar. Molts dels àmbits de satisfacció amb la vida que s'estudien, utilitzen indicadors *objectius* referents a aspectes com la pobresa, les morts, els embarassos en adolescents, els maltractaments, etc. No obstant això, compten amb alguns indicadors *subjectius* referits a les opinions dels infants sobre temes que els afecten en la seva vida ciutadana, la satisfacció amb el servei que reben, la percepció dels seus drets, els valors que prioritzen, les actituds i la confiança cap als adults i les institucions, etc (Casas; dins Gómez, 2010).

A continuació exposarem alguns dels principals estudis que s'han realitzat en el marc del benestar en la població infantil i juvenil.

- L'estudi del benestar en edats infantils a partir de l'*Index de benestar en la infància i adolescència* (CWI) als Estats Units (Land, Lamb, i Mustillo, 2001) recull 28 indicadors diferents (principalment objectius) inclosos en 7 àmbits de qualitat de vida: salut, economia, seguretat, educació, participació comunitària, relacions interpersonals i benestar emocional. Segons l'autor, la valoració del CWI va permetre identificar una oscil·lació important del benestar d'aquest grup de població al llarg del temps (dues dècades), suposadament conseqüent, entre d'altres fets, a les recessions econòmiques del país i a l'epidèmia d'obesitat que ha tingut lloc (Land, Lamb, Meadows, i Taylor, 2007).

- El 2007, Hood publicava l'informe del benestar dels nens/es anomenat *Informe de l'estat dels nens a Londres*, en el que es discuteixen dos informes previs: l'estat dels nens/es a Londres del 2001, i el del 2004 amb la finalitat de mesurar i monitoritzar el benestar subjectiu dels nens/es a Anglaterra. El

benestar s'analitza a partir de 8 àmbits: pobresa, salut i benestar subjectiu, educació, temps lliure i vida cultural fora de l'escola, transport, atenció i protecció familiar i social, casa i veïns, i la seguretat (crims i justícia). Aquest informe conclou amb la identificació d'una marginació dels nens/es simplement pel fet de ser infants. L'autor observa el paper important que té la pobresa entre els nens i nenes estudiats (desigualtats en salut, educació, llars familiars, temps lliure, etc.), i emfasitza la necessitat d'abordar la pobresa i desenvolupar millores en les vides dels nens i nenes.

- A Irlanda per la seva banda, es va desenvolupar el conjunt d'indicadors de benestar infantil *State of the Nation's Children report* (Hanafin, Brooks, Eithne, Gabhainn, i Sixsmith, 2007) amb l'objectiu de comprendre les vides dels nens/es irlandesos i proporcionar una base adequada per al seu futur desenvolupament. Aquest informe agrupa 49 indicadors que engloben aspectes positius i negatius del benestar, alguns referits a elements objectius com la pobresa, les malalties cròniques, i a aspectes subjectius tals com el nivell de felicitat autoinformada o la valoració personal del benestar dels infants.

- Bradshaw i Richardson (2009) van publicar un treball sobre el benestar infantil de 27 països de la Unió Europea, Noruega i Islàndia a partir de 43 indicadors agrupats en 19 àmbits del benestar, alguns objectius i d'altres subjectius. Els nivells de benestar identificats per a la població espanyola en general es troben en la tretzena posició, respecte la resta de països, encara que quan destaquen concretament els nivells de benestar de la població infantil a Espanya, comproven que estan a la quarta posició (per sota d'Holanda, Àustria i Grècia).

- El desenvolupament del sistema d'indicadors d'Anderson i Theokas (2008) per realitzar un seguiment dels nens/es nord-americans també té l'objectiu de conèixer el benestar de la població infantil i identificar els subgrups més desfavorits, per contribuir a la creació de polítiques públiques que potenciïn les

àrees més necessitades i que s'adeqüin al progrés de la societat. Inclou quatre àrees individuals tals com la física, la cognitiva, la psicològica i la social, i quatre àmbits on es desenvolupen aquestes àrees que són la família, els amics, l'escola i la comunitat.

- Lau i Bradshaw (2010) analitzen el benestar infantil a la zona del Pacífic, recollint les dades de països amb nivells de desenvolupament molt diferents. Fan l'exploració a partir d'indicadors com la salut, l'educació, la pobresa i la manca de recursos, la immunització, la nutrició, el benestar subjectiu i els aspectes ambientals. Japó, Singapur i Taiwan obtenen la puntuació més alta respecte el benestar infantil en general (incloent indicadors objectius i subjectius), mentre que Tailàndia, Indonèsia i Filipines la més baixa. No obstant això, identifiquen variacions substancials entre els àmbits explorats. Concretament, observen que hi ha una associació negativa entre el benestar subjectiu i la riquesa del país. Així, els nens i nenes de Corea obtenen els millors resultats en el benestar material, però mostren el benestar subjectiu més baix en comparació amb els altres països estudiats.

- El document publicat per UNICEF Espanya (2010) permet augmentar el coneixement de la situació de la infància dels nens i nenes en el context espanyol, i posa de relleu la falta de dades sobre el col·lectiu infantil. La proposta inclou indicadors com l'educació, la salut i la seguretat, el benestar material, l'entorn familiar i social, la infància vulnerable (conductes de risc, conflictes amb la llei), estils de vida i benestar subjectiu.

A tall de resum, la Taula 1 presenta els principals àmbits de valoració del benestar infantil recollits en els estudis més recents citats anteriorment.

**Taula 1.** Àmbits d'estudi del benestar infantil utilitzats per autors de països diferents

<b>Espanya</b> (UNICEF, 2010)	<b>Unió Europea, Noruega i Islàndia</b> (Bradshaw i Richardson, 2009)	<b>Irlanda</b> (Hanafin i col·l., 2007)	<b>EUA</b> (Anderson i Theokas, 2008)	<b>Pacífic</b> (Lau i Bradshaw, 2010)
Educació	Educació	Educació	Benestar físic	Educació
Salut	Salut	Salut i seguretat	Benestar cognitiu	Salut
Benestar material	Recursos materials	Estat econòmic	Benestar psicològic	Benestar material
Entorn familiar i social	Entorn familiar i social	Context familiar, escolar i comunitari	Benestar social	Aspectes socials i ambientals
Estils de vida	Relacions interpersonals	Desenvolupament social, emocional i de la conducta		Benestar subjectiu
Infància vulnerable	Entorn ambiental	Benestar subjectiu		
Benestar subjectiu	Comportaments de risc i seguretat Benestar subjectiu			

La Taula 1 mostra que malgrat alguns àmbits específics estudiats per valorar el benestar subjectiu infantil coincideixen en la majoria dels informes revisats (salut, educació, recursos materials, benestar subjectiu), no sempre s'avaluen els mateixos aspectes.

A la Taula 2 hem agrupat els indicadors específics dels àmbits de *benestar subjectiu* i de *salut* inclosos en els informes destacats a la Taula 1.



**Taula 2.** Indicadors dels àmbits del benestar subjectiu i de la salut utilitzats en els estudis de benestar infantil descrits anteriorment

	Àmbit: Benestar subjectiu	Àmbit: Salut
E s p a n y a	- Considerar els companys de classe amables i disposats a ajudar.	
	- El tutor és un bon professor.	
	- Valorar el seu estat de salut com excel·lent o bo.	
	- Estar amb un baix estat d'ànim almenys una vegada a la setmana durant els últims 6 mesos.	- Lactància materna.
	- Estar satisfets amb ells mateixos.	- Obesitat o sobrepès.
	- Pertinences educatives.	- Suïcidis i intents.
	- Passar temps amb els pares.	- Higiene bucal.
	- Tenir un amic especial, algú amb qui confiar, sentir-se bé i que l'ajudi quan el necessita.	- Esmorzar més d'un got de llet, un suc o cafè.
U K	- Estar d'acord o molt d'acord amb "em sento lliure per expressar les meves idees i opinions en les meves activitats de temps lliure".	- Utilització de preservatius.
	- Creure que el consumir alcohol cada dia pot causar problemes, i també consumir cànnabis habitualment (secundària).	- Accidents domèstics.
		- Morts en accidents de trànsit.
I r l a n d a		- Mortalitat infantil
	- Benestar personal: satisfacció amb la vida.	- Data i pes naixement
	- Benestar escolar: sentir-se pressionat per la feina de l'escola.	- Alletament matern
	- Autodefinició del seu estat de salut: valoració de la seva salut com a regular o dolenta.	- Rentar-se les dents una vegada al dia
		- Ingesta de fruita diàriament i esmorzar
		- Sobrepès (BMI)
		- Activitat física
		- Abusos, maltractes i violència
		- Accidents i seguretat
		- Naixement saludable
	- Mortalitat del nen i la mare	
	- Desenvolupament de la salut del nen	
	- Estat de salut i benestar del nen	
	- Salut bucodental, salut i malalties	
	- Salut mental	
	- Estat nutricional, activitat física i obesitat	
	- Fertilitat	
	- Us de tabac, alcohol i drogues	

**Taula 2.** Indicadors dels àmbits del benestar subjectiu i de la salut utilitzats en els estudis de benestar infantil descrits anteriorment (*continuació*)

Àmbit: Benestar subjectiu	Àmbit: Salut
I r l a n d a	- Activitats
	- Conductes de risc
	- Comportament social
	- Valors i habilitats personals
	- Futur
	- Participació social
	- Protecció i atenció
	- Inclusió social
	- Benestar social
	- Autoestima
E U A	- Autoeficàcia
	- Esperança
	- Optimisme vital
	- Expressió verbal de les emocions
	- Indicadors de tristesa, soledat, ansietat i depressió
P a c í f i c	- Mortalitat infantil
	- Pes al naixement
	- Alimentació materna i nutrició
	- Immunització
	- Simptomatologia clínica
	- Dentició
- Atenció dels amics	
- Ajuda dels amics	
- Els agrada anar a l'escola	
- Percepció de la qualitat de vida futura respecte a la vida actual que porten els seus pares	
- Felicitat	

La diversitat d'indicadors utilitzats per avaluar el benestar infantil posa de manifest la necessitat de disposar d'eines d'avaluació del benestar infantil que comptin amb indicadors comuns, per tal de poder comparar els resultats entre països (Casas; dins Gómez, 2010; Bradshaw i Richardson, 2009; Ochaita, Agustín, i Espinosa; dins UNICEF Espanya, 2010).

Concretament veiem que l'àmbit de **benestar subjectiu**, s'avalua a partir de la satisfacció amb la vida considerada globalment en alguns casos, mentre que en altres es fa a partir del grau de felicitat, l'autoestima, o identificant les emocions positives i negatives.

Pel què fa a l'àmbit de la **salut**, veiem que malgrat molts dels indicadors són comuns als diferents països, no hi ha un criteri uniforme per a la seva valoració. No obstant això, un tret coincident en aquests estudis revisats és la incorporació d'indicadors alimentaris i/o nutricionals dels infants a partir de l'alimentació materna, identificar problemes d'obesitat, o el consum diari de fruita (entre d'altres), destacant la importància que té l'alimentació en el benestar dels nens i nenes.

En aquesta tesi intentem fer un pas més endavant tot considerant la necessitat de complementar aquesta valoració del benestar amb l'exploració d'algun indicador poc habitual com és la satisfacció amb l'alimentació, així com valorar l'alimentació des d'una perspectiva subjectiva a partir de l'interès que els nens i nenes tenen per aquest tema i les seves motivacions a l'hora de menjar.

Veiem doncs, que la mesura del benestar dels infants a partir d'indicadors objectius i subjectius és una qüestió d'interès actual. Manca, però, la uniformització dels àmbits i indicadors a considerar per obtenir una radiografia completa que permeti comparar els resultats a nivell nacional i internacional.

### **1.7. Elements i variables relacionades amb el benestar subjectiu en la infància.**

Malgrat alguns àmbits del benestar subjectiu en la infància són compartits amb els adults (Cummins i col.l., 2003; Cummins i Lau, 2005a), les particularitats fisiològiques, cognitives, i psicològiques dels nens i nenes, comporten algunes variacions i ajustaments a l'hora d'estudiar aquest constructe.

A continuació exposarem les variables que tenen un paper important en el benestar subjectiu dels nens i nenes.

- L'**edat** és una variable demogràfica significativa a l'hora de valorar els nivells de benestar. Tomyń i Cummins (2010) constaten que els nens i nenes de 12 i 13 anys tenen uns nivells de benestar més elevats que els més grans, de la mateixa manera que ho observen també Rees, Bradshaw, Goswami, i Keung (2010) en una mostra de nens/es de 10 a 15 anys.

En un altre estudi s'observa que la satisfacció vital dels nens/es també sembla patir un descens a partir de l'adolescència, especialment entre els 12-16 anys (Casas, Figuer, González, i Malo, 2007a).

Les investigacions mostren que als 12 anys d'edat el benestar acostuma a ser superior als valors normatius establerts per a la població adulta, pel que la pronunciada davallada posterior no arriba a valors molt més baixos que la mitjana, sinó que sovint es manté dins els paràmetres normatius de cada entorn cultural (Casas; dins Gómez, 2010).

- Fins al dia d'avui, els resultats del benestar subjectiu en funció del **gènere** no són consistents d'un estudi a l'altre. Així, en alguns casos s'apunta que no hi ha relació (Casas; dins Gómez, 2010; Blumberg, Carle, O'Connor, Moore, i Lippman, 2008), mentre que en altres s'indica que sí (Rees i col·l., 2010).

- En un altre ordre de variables, Myers i Diener (1995) van suggerir que les **característiques de personalitat**, concretament l'extraversió i el neuroticisme, influeixen en el benestar subjectiu de les persones. Se sap que les persones extrovertides i estables emocionalment tendeixen a ser més felices que les introvertides i neuròtiques.

Huebner (1991) troba correlacions significatives i positives entre l'extraversió, així com negatives amb el neuroticisme i l'ansietat, en una mostra de 79 estudiants nord-americans amb una mitjana d'edat de 11.54 anys.

Fogle, Huebner, i Laughlin (2002) identifiquen correlacions positives altes entre l'extraversió i l'autoeficàcia social, en una mostra de nens i nenes (N = 160) de 10 a 15 anys d'edat.

- L'**optimisme vital**, és a dir, mirar cap al futur i tenir la capacitat de veure coses positives és un factor clau en el benestar, considerant que ser més optimista està relacionat amb ser més feliç. Atenent a un procés complex on les actituds de l'optimista i del pessimista van modelant els pensaments i els comportament de cadascun d'ells, en un cas cap a l'èxit i en l'altre cap al fracàs, a més de ser trets que tendeixen a realimentar-se (Hervás, 2009; dins Vázquez i Hervás, 2009).

- S'ha observat que l'**autoestima** també està relacionada de manera positiva amb el benestar subjectiu dels nens i nenes (Huebner, 1991; Huebner, Gilman, i Laughlin, 1999).

- Els infants amb **percepció de control** intern més alt, tendeixen a estar més satisfets amb la vida considerada globalment, que els nens/es amb una percepció de control extern. Novament, Huebner (1991) informava d'una associació positiva entre el control intern dels nens/es i el seu benestar.

- En quant a característiques psicosocials, cal destacar que les **relacions interpersonals** dels nens/es i el **suport social percebut** per part dels diferents agents dels seus entorns (família, amics, escola), tenen un paper molt destacat en aquesta etapa de la vida correlacionant amb el benestar dels nens/es de forma significativa (Nickerson i Nagle, 2004; Demaray i Malecki, 2002; Casas i col·l., 2007a; Merkas i Brajsa, 2011; Rees i col·l., 2010; Fattore, Mason, i Watson, 2009).

La satisfacció amb la família és fonamental per determinar el benestar tant en nens/es com en adolescents, si bé sembla menys determinant segons va augmentant l'edat, donat que altres relacions com les amistats, comencen a complir funcions de suport afectiu que no ocupaven en anteriors etapes evolutives (Casas i col·l., 2007a). Així, agents com els germans i els iguals, constitueixen un context únic d'aprenentatge sobre les emocions, intencions i pensaments dels nens/es. Per això, s'atribueix especial importància al contacte social dels nens/es, en el sentit que un major nombre d'amistats, una major qualitat de les relacions i una major freqüència de les interaccions socials, tendeixen a associar-se a puntuacions més elevades en les mesures de satisfacció vital (Huebner i Alderman, 1993).

L'estudi de Makri-Botsari (2000) defensa que els nens i nenes d'onze i dotze anys distingeixen entre quatre tipus de suport social: el dels progenitors, els companys, dels i les mestres i dels amics íntims. Conclou que el suport social dels pares i dels companys, són les dues fonts més importants de suport social per als infants en aquestes edats.

- Molts estudis destaquen el paper de la **salut** en el benestar de les persones. Un dels primers treballs (Campbell i col·l., 1976) va identificar que, tot i que la salut es valorava com el factor més important per a la felicitat, la satisfacció amb la salut era el vuitè predictor de la satisfacció amb la vida considerada considerada globalment de les persones.

En la població infantil, la salut s'estudia majoritàriament a partir d'indicadors objectius tals com la mortalitat infantil, la desnutrició, entre d'altres. No obstant això en algunes ocasions, com és el cas de l'informe de benestar infantil i juvenil de Gales (Hicks, Newton, Haynes, i Evans, 2011), s'inclouen qüestions subjectives relacionades amb la salut dels joves. Concretament, en aquest informe s'avalua l'autopercepció de la salut, la satisfacció amb la seva vida (a partir de l'escala de Cantril, 1965) i també la qualitat de vida dels

nens/es i adolescents a partir de l'escala KIDSCREEN, un qüestionari de qualitat de vida genèric per edats infantils (Ravens i col·l., 2001). Aquesta aproximació pot complementar la informació que es té actualment sobre el paper de la salut en el benestar dels nens i joves.

Un dels pocs exemples en els que es considera la satisfacció amb la salut dels nens/es com a variable rellevant en el seu benestar és la investigació de Tomy, Norrich, i Cummins (2011). Aquests autors estudien una mostra de nens/es i joves (12 - 19 anys) sense patologies, a qui s'aplica l'Índex de Benestar Personal versió escolar (PWI-SC de Cummins i Lau, 2005a), i comproven que l'àmbit específic de la salut té un pes important en la seva satisfacció amb la vida considerada globalment.

- Alguns estudis recents indiquen l'existència de relació entre la **participació social** entesa com el dret a realitzar, organitzar i participar en determinats àmbits (familiars, escolars, polítics, i en la vida ciutadana i social en general) i el benestar subjectiu. Per a què aquesta relació sigui positiva cal que aquesta participació sigui voluntària i que tinguin conseqüències reals i significatives per a la vida de nens i nenes. Això suposa reconèixer als nens i adolescents com actors i constructors de la seva realitat, tot assumint la seva responsabilitat i el seu paper actiu en el descobriment de les seves pròpies necessitats i la implicació en el seu propi procés de canvi (UNICEF, 2003; Navarro, 2011).

- Els individus que es proposen **fites** accessibles es consideren més feliços que els que se'n plantegen de més difícils. Els objectius vitals dels nens/es estan relacionats amb nivells de benestar elevats en el sentit que les persones implicades en activitats dirigides a aconseguir determinades fites, tenen més probabilitats d'experimentar sentiments de benestar (Casas i col·l., 2008a). Per aconseguir-ho, cal considerar el temps que tenen per a aconseguir les fites, la seva dificultat, la motivació i els recursos i capacitats per assolir-les. És

rellevant que les metes siguin coherents amb la pròpia vida i d'aquesta manera evitar malestar o insatisfacció personal (Merkas i Brajsa, 2011).

- La **institució educativa** ocupa un lloc fonamental a la vida dels nens/es. Estudis com els de Huebner i Gilman (2006) identifiquen una forta relació entre la satisfacció amb l'escola i la satisfacció general dels escolars. Obtenir uns bons resultats acadèmics i aconseguir les fites educatives establertes, influeix positivament el seu benestar (UNICEF, 2007; Fattore i col·l., 2007). La qualitat de les interaccions amb el professorat, el suport i respecte d'aquests en front el tracte indiferent i individualitzat, i l'acceptació o el rebuig social dels iguals, semblen ser elements rellevants en l'explicació de certs problemes de comportament a l'escola i de les expressions de malestar emocional com la conducta ansiosa i deprimida dels nens/es (Estévez, Musitu, Murgui, i Moreno, 2008; Valois, Paxton, Zullig, i Huebner, 2006). També se sap que els estudiants estan més satisfets amb les classes, quan participen en activitats proposades a l'aula, quan se senten segurs, i quan estan contents amb el seu professor/a (Randolph, Kangas, i Ruokamo, 2008).

- **L'oci** és una necessitat humana que genera satisfacció i qualitat de vida (Otero, 2009). L'estudi de Verdugo i Sabeh (2002) realitzat amb una mostra de nens/es i nenes de 8 a 12 anys d'edat, sosté que les activitats d'oci tenen un paper important per al benestar dels nens i nenes, essent el joc l'element més destacat en els més petits, i les sortides, els viatges, les activitats culturals o esportives, les experiències d'oci més destacades pels més grans. Monteagudo (2008) també defensa el paper de l'oci com a dret universal que aporta uns beneficis per a les persones que contribueixen a millorar el benestar subjectiu i físic, sempre que aquest es visqui com una oportunitat o fins i tot com un repte.



Concretament, disposem de molta bibliografia destacant el paper de la pràctica d'esports en el benestar subjectiu en els joves (Shoup, Gattshall, Dandamudi, i Estabrooks, 2008, Jiménez, Martínez, Miró, i Sánchez, 2008).

- La **cultura** influencia les avaluacions del benestar, encara que no és un dels factors més determinants, no hi ha dades comparables entre cultures referides a població infantil i adolescent (Diener i col·l., 2003; Casas; dins Gómez, 2010).

- Finalment, indicar que passa el mateix en relació als **factors econòmics**. Els països rics mostren majors nivells mitjans de felicitat. De fet, els nivells de correlació entre riquesa material del país i els valors de satisfacció solen situar-se en un rang de 0.60-0.80 (Diener i col·l., 2003). El pes de la riquesa i els ingressos individuals són majors en països pobres que en països rics, observant relacions entre riquesa i benestar subjectiu molt directes en situacions de pobresa, però una vegada es cobreixen uns requisits mínims, aquestes relacions són menys simples doncs intervenen segurament altres factors explicatius (Vázquez, 2005; dins Vázquez i Hervás, 2009). Aquest comportament sembla explicar-se per un "efecte sostre" en què el benestar subjectiu no segueix la mateixa corba exponencial a la de l'augment de diners. No obstant això, malgrat disposem d'informació en relació a l'economia nacional, no hem localitzat estudis que específicament estudiïn el paper que té en els nens/es.

La revisió d'aquestes variables posen de manifest la diversitat de factors que condicionen el benestar subjectiu en aquestes edats. Fora bo avançar encara més en la comprensió d'aquest constructe, tot disposant de més coneixements, per poder donar resposta a reptes pendents com identificar el paper d'àmbits específics de la vida dels nens i nenes poc explorats fins al dia d'avui, disposar d'eines per mesurar-lo, i metodologies per aproximar-nos-hi. Creiem que aquest avanç contribuiria a comprendre millor la complexitat de l'estudi

del benestar en un col·lectiu que malgrat cada vegada està més estudiat, encara hi ha molts aspectes per observar i contrastar.

### **1.8. Tècniques i instruments de recollida de dades per mesurar el benestar subjectiu en la població infantil.**

Tal com acabem de veure, la recerca sobre el benestar subjectiu en els nens i nenes és un tema d'interès recent a nivell d'investigació, i això fa que encara hi hagi una mancança important d'instruments per avaluar el benestar de forma específica per a nens/es i adolescents, que va lligat a un debat metodològic intens en relació a com estudiar aquest constructe en aquesta franja d'edat.

A continuació s'exposen algunes de les eines específiques per avaluar la satisfacció amb la vida dels nens/es.

- **Satisfaction with Life Scale (SWLS)**. Diener, Emmons, Larsen, i Griffin (1985). Aquesta escala entén la satisfacció amb la vida com un procés global. Es tracta d'un instrument unidimensional o de constructe únic (els ítems individuals no tenen un significat independent respecte del constructe general de benestar, sinó que constitueixen variacions d'aquest constructe). Està composta per 5 ítems a partir d'una escala de 7 punts: en la majoria dels aspectes la meua vida és com vull que sigui, fins ara he aconseguit de la vida les coses que considero importants, estic satisfet amb la meua vida, si pogués viure la meua vida una altra vegada la repetiria tal com ha sigut, les circumstàncies de la meua vida són bones. Les puntuacions més altes signifiquen millor satisfacció amb la vida.

Malgrat és una escala dissenyada per a població adulta, s'ha aplicat a població jove i adolescents (Atienza, Pons, Balaguer, i García, 2000), i compta

amb algunes adaptacions per a població infantil de 9 a 14 anys feta per expertes de l'àrea del desenvolupament socioemocional infantil tal com exposa Gadermann, dins la seva tesi doctoral (2009).

- **Perceived Life Satisfaction Scale (PLSS)** de Adelman, Taylor, i Nelson (1989). És una escala multidimensional (els ítems individuals es refereixen a diferents àmbits específics de la vida i les puntuacions mitjanes són calculades per obtenir una mesura de benestar). Es va dissenyar per avaluar la insatisfacció dels escolars respecte el seu benestar material i físic, les relacions amb la família, els amics, la casa i l'entorn escolar, el seu desenvolupament personal, i l'entreteniment dels infants. S'avalua a partir d'una escala de 6 punts, i recull un total de 19 ítems diferents.

- **Students' Life Satisfaction Scale (SLSS)**. Huebner (1991). És una escala de 7 ítems pensada per aplicar-se a nens/es de 8-18 anys. Avalua la satisfacció de la vida en general, a partir un únic constructe. Concretament analitza: la meua vida va bé, la meua vida és correcte, m'agradaria canviar coses de la meua vida, desitjo tenir un tipus de vida diferent, tinc una bona vida, tinc el que vull tenir a la vida, la meua vida és millor que la de molts altres nens/es.

D'aquesta primera proposta va derivar-se la **Multidimensional Students' Life Satisfaction Scale (MSLSS)** de Huebner (1994), que és una mesura multidimensional que ofereix un dibuix més complet de la percepció de la qualitat de vida dels nens/es i joves. Utilitza 40 ítems per explorar 5 àmbits diferents de la vida dels nens i nenes: la família, els amics, l'escola, l'entorn, i la satisfacció amb un mateix. Posteriorment es va desenvolupar la MSLSS donant lloc a la **Brief Multidimensional Student's Life Satisfaction Scale (BMSLSS)** de Seligson, Huebner, i Valois (2003), en la que es resumeixen els paràmetres proposats en la MSLSS en 5 qüestions referents als mateixos àmbits de satisfacció amb la vida que valora la MSLSS, i una pregunta final

respecte la satisfacció amb la vida considerada globalment a través d'una escala de 7 punts. Aquesta escala s'ha utilitzat en grups de joves mostrant bones propietats psicomètriques (Huebner, Shannon, Valois, i Drane, 2006; Zullig, Huebner, Patton, i Murray, 2009).

- **Quality of Life Profile Adolescent version (QOLP-Q)** de Raphael, Rukholm, Brown, Hill-Bailey, i Donato (1996). És un qüestionari de 54 ítems en què es pregunta als adolescents sobre alguns elements importants de la seva qualitat de vida i la seva satisfacció. Consta de 3 escales que recullen informació sobre el present (ser), el formar part (pertànyer) i el futur dels adolescents, a partir de l'exploració d'elements físics, psicològics i espirituals. Les preguntes es valoren amb una escala de 5 punts, on a més puntuació, més importància d'aquell aspecte per a l'adolescent.

- El **Personal Wellbeing Index School Children (PWI-SC)** constitueix un desenvolupament del Personal Wellbeing Index per adults (PWI-A), dissenyat en el marc del *International Wellbeing Group* (Cummins i col·l., 2003). El PWI-SC mesura el benestar subjectiu en l'edat escolar i adolescent a través d'una escala multidimensional d'onze punts, on 0 significa completament insatisfet/a, i 10 completament satisfet/a. L'instrument comença la pregunta demanant "Actualment, fins a quin punt estàs content/a amb cadascuna d'aquestes coses de la teva vida?", i acaba amb els següents ítems: amb les coses que tinc, amb la meua salut, amb les coses en les que vull ser bo, amb tenir bona relació amb les persones que conec, amb el segur/a que em sento, amb el fet de fer coses fora de casa, amb el que em pot passar més endavant a la vida, a banda d'incloure la satisfacció vital (també avaluada amb una escala d'onze punts).

El conjunt d'aquestes valoracions individuals proporcionen un índex de benestar global i representen el primer nivell de deconstrucció de la satisfacció amb la vida considerada globalment.

En aquesta tesi hem utilitzat aquest índex per ser una eina multidimensional de benestar, integrant la mesura de satisfacció vital. La versió per adults està traduïda i adaptada a l'espanyol (Casas i col·l., 2008a) fet que ens ha ajudat a plantejar la traducció i adaptació de la versió escolar.

Tomyn i Cummins (2010) han aplicat aquest índex per avaluar els nivells de benestar personal en una mostra de 351 nens i nenes de 12 a 20 anys australians. La puntuació global mitjana obtinguda és de 74.7, en una escala sobre 100 (DT = 1.1), ajustant-se als valors de la població australiana adulta de referència. No obstant això, en alguns àmbits específics la puntuació mitjana és significativament més baixa (com és la satisfacció amb les fites aconseguïdes), i en altres és significativament més alta (satisfacció amb la comunitat). Destaquen diferències estadísticament significatives entre els nois i noies més grans i els més joves, essent els nois més grans els que obtenen una puntuació de l'índex de benestar més baixa. Segons el gènere observen que el benestar subjectiu és més alt en les noies que en els nois.

La utilització d'escala i índex quantitativus es combina amb la presència d'estratègies de recollida d'informació i anàlisi qualitatives, per obtenir una visió més àmplia del tema d'estudi.

Autors com Camfield, Crivello, i Woodhead (2009a) o Camfield, Griffin, i Tekola (2009b) les han aplicat (algunes d'elles), i assenyalen que l'aproximació qualitativa és una bona estratègia per entendre les experiències de benestar subjectiu dels nens/es.

Un altre exemple en el que s'ha estudiat el benestar subjectiu dels nens i nenes a partir d'entrevistes individuals i grupals semiestructurades, és l'estudi de Fattore i col·l. (2007) en una mostra de 126 nens/es entre 8 i 15 anys, on es conceptualitza el benestar subjectiu dels nens i nenes a partir de les associacions que els entrevistats fan en relació aquest constructe. Principalment ho associen amb estats emocionals positius tals com la felicitat,

la calma, o l'excitació, però alguns dels nens/es ho relacionen amb tenir una vida trista o estar enfadat. Entre d'altres aspectes, descriuen el benestar subjectiu com la capacitat de prendre decisions lliurement, parlen de la por que tenen en quant a la seguretat personal, particularment al fet de sentir-se sols i tenir por de ser víctimes d'algun crim, d'alguna guerra o d'algun acte terrorista. També consideren que estar bé significa sentir-se a gust amb un mateix, tenir diners, temps lliure, viure en un lloc poc sorollós, net, tenir una llar familiar, disposar d'una atenció mèdica bàsica, i estar relaxat.

L'informe de l'ONS (*Office for National Statistics*) del País de Gal·les (Parry i col·l., 2010) exposa els resultats de les valoracions de nens i adolescents en relació al seu benestar subjectiu explorat a través d'entrevistes (individuals i en grup) i grups focals. Aquestes metodologies els permeten discutir sobre diferents aspectes tals com la llar familiar, la seguretat, l'escola (definida majoritàriament com una experiència positiva exceptuant algunes situacions de bullying), els elements tecnològics (ordinador, iPod, iPhone, etc.), els diners (la majoria dels participants reben una setmanada), la salut (són concients de la importància de fer activitat física, no fumar i menjar saludablement,) i el benestar subjectiu. Aquest informe posa de relleu gran diversitat d'opinions respecte del concepte de benestar. De forma general els participants associen el benestar amb viure bé, ser feliç, sentir-se segur, estar sa, tenir bones relacions interpersonals, ser compresos i escoltats.

L'informe que presenta Hicks i col·l. (2011) sobre el benestar dels nens i joves d'Anglaterra destaca que alguns dels temes més importants per a ells/es en relació al benestar són: ser persones actives, tenir suficients diners, tenir bones relacions amb la família (passar estona amb els pares/mares, abraçar-s'hi) i amb els amics, poder jugar, sentir-se segurs, gaudir amb qüestions com la roba, les noves tecnologies, els animals o el menjar (especialment coses dolces com els gelats i la xocolata).

Utilitzar escales i tècniques qualitatives de recollida i anàlisi de la informació, pot ser una bona forma de conèixer amb més detall les opinions i valoracions que fan els nens i nenes en relació al seu benestar. No obstant això, cal adequar els plantejaments i les eines utilitzades per tal de poder estudiar el benestar subjectiu infantil de manera satisfactòria.

Swords (2002) defensa la necessitat d'utilitzar una eina sensible a l'edat dels participants i al seu desenvolupament donat que les competències i habilitats dels nens/es són diferents a les dels adults, si bé no són menors. És necessari utilitzar preguntes senzilles, clares i concises, evitant l'ambigüïtat, o fins i tot utilitzar elements com les cares o escales numèriques curtes (escales de 5 punts) per poder recollir millor la seva resposta (Cummins i Lau, 2005b).

Combinar les tècniques de recollida de dades serà una bona forma d'obtenir i contrastar la informació. Utilitzar tècniques com les que es descriuen a continuació, pot afavorir aquesta recollida de dades:

**L'observació participant** que implica una interacció entre els informants i l'investigador que permet identificar pràctiques i relacions.

Les **entrevistes** per conèixer les experiències i les històries personals dels nens i nenes, a més de generar un clima de llibertat per opinar més en allò que ells volen.

Els **grups focals** per construir sobre les narratives generades en un petit grup en el que es discuteix sobre un tema.

Els **qüestionaris de preguntes obertes** que obren les portes a petits comentaris i/o detalls respecte d'una pregunta tractada.

Ús de tècniques creatives i innovadores com són la **pluja d'idees** per tal de plantejar diferents propostes en relació a un tema plantejat, i els **exercicis en grup** que permeten potenciar les sinèrgies entre els participants i generar opinions més complertes. També s'aconsellen les activitats visuals com ara els **dibuixos**, els **gràfiques**, els **còmics**, els **diaris** i les **revistes**, els **mapes**, les **fotografies**, entre d'altres, que atrauran als participants i proporcionaran

oportunitats de col·laboració amb l'entrevistador. Aquestes tècniques són més dinàmiques, atractives i properes als infants.

Escollir les tècniques i els instruments més apropiats es farà atenent als objectius del projecte, els participants, la disponibilitat de recursos humans i econòmics, el temps de què es disposa, i atenent a les “cultures de comunicació” dels nens/es. Caldrà adequar-ho al seu llenguatge usual (verbal i no verbal), a les seves experiències, capacitats, interessos i rutines diàries.

Òbviament, les investigacions en edats infantils es portaran a terme sempre que es doni informació suficient i adequada sobre l'estudi, es comprovi que la implicació dels nens/es és voluntària, que els participants són competents per prendre decisions i opinar sobre el tema estudiat, i que es compleixen les consideracions ètiques que cal respectar en aquestes investigacions: dret a la protecció, la privacitat, i la confidencialitat (Kellett, 2011).

### **1.9. Consideracions finals.**

El concepte de benestar personal suposa la vessant subjectiva de la qualitat de vida de les persones. L'estudi d'aquesta avaluació subjectiva compta amb diverses teories amb base psicològica, que ens permeten analitzar i comprendre el benestar de les persones a partir de diferents mirades.

Diener i col·l. (2003) defensen la idea que el benestar es refereix a una avaluació global de la vida, sense restringir-se a moments puntuals de la mateixa, i que es conforma a partir d'elements cognitius (satisfacció amb la vida) i afectius (emocions), posant de relleu la complexitat d'estudi d'aquest constructe.

Les aproximacions hedòniques (benestar subjectiu) i eudemòniques (benestar psicològic) ens ajuden a comprendre i orientar els elements amb què les



persones (adultes i infants) relacionen el seu benestar i, per tant, ens guien davant la pluralitat d'elements a considerar.

L'interès d'aprofundir en l'estudi del benestar en edats infantils es va accentuar a partir del *moviment dels indicadors socials infantils* que es va endegar a partir dels anys 90 (Ben-Arieh, 2008). Aquest corrent comporta un creixement notori i sostingut de publicacions dirigides a conèixer i mesurar les característiques pròpies dels nens i nenes respecte el seu benestar, tot considerant els propis infants com a subjectes amb drets a expressar-se sobre qualsevol cosa que els afecti, i actuar per tant, com agents socials actius en l'estudi del seu benestar.

Conèixer de quina manera la vida dels individus pot millorar-se, ha sigut tema d'interès al llarg del temps i de les cultures (Vesan i Bizzotto, 2011). No obstant això, l'estudi del benestar infantil és un camp molt jove, que té grans reptes epistemològics i metodològics per afrontar, a alguns dels quals pretenem contribuir-hi a partir d'aquesta tesi doctoral.

## Capítol 2. Alimentació infantil.

### 2.1. Introducció.

La relació entre l'alimentació i la salut va començar a ser objecte d'interès per part de la comunitat científica a la dècada dels 50, quan es va descobrir el nexa que hi havia entre determinats hàbits alimentaris i un menor risc de patir la malaltia arterioscleròtica.

Alimentar-se, a banda de ser un procés nutritiu, té importants connotacions de plaer, essent alhora, un element d'identificació social, cultural i religiosa. També promou i mediatitza l'establiment de relacions interpersonals i afectives

que a la llarga, configuren el comportament alimentari d'un individu, tenint això un impacte en el seu estat de salut (Departament de Salut de la Generalitat de Catalunya, 2005).

L'alimentació també destaca per ser un dels principals factors exògens que influeixen en el correcte creixement i desenvolupament de nens i nenes (Aranceta, Pérez, Serra, i Delgado, 2004). Són molts els factors que influencien la seva selecció alimentària i les seves motivacions a l'hora de menjar, esdevenint factors importants a tenir en compte per mesurar i dissenyar estratègies educatives dirigides a fomentar una alimentació saludable, que satisfacin les necessitats psicobiològiques dels infants.

## **2.2. Estils de vida i la seva implicació en la salut de la població infantil.**

El concepte de salut ha evolucionat molt al llarg de la història. En el desè congrés de metges i biòlegs de llengua Catalana celebrat a Perpinyà el 1976, es va definir com la *manera de viure cada vegada més autònoma, solidària i alegre*. Des d'aquesta definició, s'entén que tenir salut significa disposar de capacitat i recursos per desenvolupar el potencial propi, la solidaritat per ajudar i respectar als altres, i estar satisfet amb un mateix, i amb les situacions i circumstàncies vitals.

Sabem que la salut està condicionada per uns determinants biològics (genètica i envelliment), ambientals (context psicosocial i sociocultural de l'individu i la contaminació biològica, física o química de l'aire, l'aigua i el sòl), pel sistema sanitari (la qualitat, accessibilitat i gratuïtat), i pels estils de vida o patrons de conducta de la població (Lalonde, 1974). Centrant-nos en els estils de vida, observem que els hàbits alimentaris inadequats, juntament amb les addiccions, les conductes de risc en sexualitat, el sedentarisme i el consum de substàncies tòxiques, alteren negativament la salut de les persones (Acevedo, Martínez, i Estario, 2007).

El patró alimentari i el perfil nutricional de la població, concretament dels nens i nenes dels països industrialitzats, ha sofert canvis importants en les darreres tres dècades. L'estudi epidemiològic *enKid* (1998-2002) que avalua els hàbits alimentaris i l'estat nutricional de la població infantil i juvenil d'Espanya (Serra, Román, Arranceta, Ribas i Pérez, 2003b; Aranceta i Rodríguez, 2003), evidencia un consum excessiu d'aliments d'origen animal, juntament amb una incorporació creixent dels productes manufacturats refinats, aperitius, dolços i begudes refrescants, essent la majoria d'ells productes d'alta densitat energètica i un elevat contingut en greixos, sucres i sal. Per contra, es constata una disminució del consum de productes d'origen vegetal com les llegums, els cereals, les fruites i verdures. En aquest estudi es van detectar problemes respecte l'omissió de l'esmorzar en un 8% dels nens i nenes. També s'ha vist que molts nens/es de l'estat espanyol realitzen l'àpat del migdia a l'escola (un 20% dels estudiants d'educació infantil, primària i secundària obligatòria). Dinar a l'escola suposa, en alguns casos, menjar nous i diferents productes als que estan acostumats, haver de menjar amb altres nens/es, i en condicions diferents a les de casa seva (Serra i col·l.; dins Serra i Aranceta, 2002).

La forma de viure és cada vegada més sedentària, repercutint això en una progressiva disminució de l'activitat física i de la despesa energètica dels nens/es. Resultats de l'esmentat estudi *enKid* (Serra, Ribas, i Aranceta; dins Serra i Aranceta, 2001) mostren que el 60% dels joves no fan exercici físic més de dues vegades a la setmana, i que dediquen 2.5 hores diàries a mirar la televisió, o a fer activitats amb l'ordinador.

Són molts els factors que han influenciat els canvis exposats en relació als estils de vida de la població. Des d'una perspectiva sociològica, Sanz (2008), ho atribueix, en part, a les situacions que es presenten a continuació:

- La industrialització dels aliments acompanyada d'una pèrdua dels referents immediats de la seva producció.

- La competència entre les formes d'alimentar-nos més tradicionals i les formes industrials, homogènies i indiferenciades.
- Una creixent disponibilitat alimentària que ha diversificat de manera exponencial les eleccions alimentàries.
- Una major disponibilitat econòmica sovint relacionada amb un augment de les oportunitats de menjar fora de casa, amb o sense control per part d'un adult.
- Una difícil conciliació familiar i laboral que pot afectar a la compra d'aliments, la preparació i als horaris dels àpats.
- I la supeditació de l'alimentació a altres activitats principals com la feina, els estudis, la dedicació a la família i el temps lliure.

Si bé aquests canvis alimentaris han suposat una disminució general de la mortalitat infantil i de les carències nutricionals, han produït també un augment concomitant d'algunes malalties en la infància (Ruiz i Aranceta; dins Serra i Aranceta, 2006).

Dades recollides per organismes de salut internacionals com la ESPGHAN (The European Society of Paediatric Gastroenterology, Hepatology and Nutrition) i la OMS (Organització Mundial de la Salut), destaquen la prevalença de patologies associades a l'alimentació en la població infantil. Les al·lèrgies i intoleràncies alimentàries, així com les càries dentals, i l'obesitat (considerada una epidèmia mundial), són alguns dels problemes més rellevants en els països desenvolupats (Agencia Española de seguridad alimentaria y nutrición, 2005; ESPGHAN, 2008).

La preocupació per l'obesitat a nivell mundial es deu a la seva associació amb les principals malalties cròniques actuals tals com les malalties cardiovasculars, la diabetis tipus 2, la hipertensió arterial, problemes ortopèdics, o els problemes respiratoris i psicològics (Aranceta, Pérez, Ribas, i Serra, 2005).

D'acord amb els resultats de l'estudi enKid (Serra i col·l., 2003a), la prevalença d'obesitat en la població infantil s'estima en un 13,9% i un 12,4% de sobrepès, essent Espanya un dels països Europeus amb les xifres d'obesitat infantil més altes, especialment en els nois (15,6% versus un 12% en les noies). Les xifres més elevades es detecten durant la pubertat, en concret, en el grup d'edat de 6 a 12 anys, amb una prevalença del 16,1%.

A l'altre extrem, els problemes de salut relacionats amb la malnutrició dels nens i nenes també apareixen quan aquests no mengen o ho fan de manera insuficient i desequilibrada. Aquesta pràctica inadequada pot comportar problemes en el creixement i desenvolupament intel·lectual del nen/a. Se sap que un esmorzar adequat millora l'estat nutricional de l'escolar, augmenta el rendiment físic i afavoreix la seva atenció al llarg del matí (Ruiz i Aranceta; dins Serra i Aranceta, 2006).

Tal com s'ha exposat, els desequilibris alimentaris són corresponsables de l'aparició de patologies prevalents en edats pediàtriques. Minimitzar aquesta situació amb l'estudi d'hàbits alimentaris i la promoció d'estratègies per millorar-los, és un dels pilars principals per contribuir a un dels problemes de salut pública més importants en les societats occidentals com són les malalties relacionades amb l'excés i els desequilibris alimentaris en la població infantil.

### **2.3. Adequació de l'alimentació als diferents estadis de desenvolupament dels infants.**

L'alimentació destaca per ser un dels principals factors exògens que afecten el creixement dels infants, a banda de tenir un paper fonamental en la salut de la població infantil (Aranceta i col·l., 2004; Serra i col·l.; dins Serra i Aranceta, 2002). Per això és especialment important dedicar atenció i atendre satisfactòriament les demandes alimentàries corresponents als diferents

períodes de creixement del nen/a. No obstant això, les recomanacions per una alimentació òptima durant la primera dècada de la vida no poden buscar exclusivament com a objectiu principal un correcte desenvolupament físic de l'infant (creixement i prevenció de patologies). És necessari incorporar també objectius addicionals que permetin mantenir i potenciar la qualitat de vida i el benestar del nen/a.

Els primers tres anys de vida corresponen a una etapa de gran desenvolupament de l'infant. Nens i nenes tenen uns requeriments energètics i nutricionals molt elevats i es comença a formar la conducta alimentària.

L'edat preescolar i escolar es caracteritzen per una desacceleració de la velocitat de creixement respecte de la del primer any de vida i la que tindran més tard durant l'adolescència. També es caracteritza per una progressiva maduresa biopsicosocial. El pensament pre-operacional dels infants (2-6 anys) (Piaget i Inhelder, 1969) els permet avançar de manera important en l'adquisició de les funcions psicomotores (llenguatge, marxa, socialització). Aquest desenvolupament facilita que, poc a poc, la dieta del nen/a sigui més variada (sabors, textures, colors i olors) i que s'assembli cada vegada més a les pautes alimentàries familiars, malgrat calgui respectar encara les racions i els tipus d'aliments propis d'aquestes edats. La dieta haurà de cobrir l'aportació energètica i nutricional adequada per mantenir el nen/a en uns nivells de salut òptims, i satisfer la reserva energètica que precedeix al brot puberal. Aquesta situació requereix un ajustament en el consum de calories i nutrients diaris d'acord al creixement i l'activitat física del nen/a.

És un període de gran variabilitat individual pel què fa als hàbits dels nens/es, inclosos els alimentaris i d'activitat física. En aquest moment s'han adquirit les habilitats neuromotores i orgàniques del l'infant, permetent que mengi sol, consumeixi qualsevol aliment, i que utilitzi instruments culinàries cada vegada més complexes. No obstant això, poden aparèixer conductes capritxoses o

d'inafetència que requeriran una atenció especial respecte les preferències i aversions alimentàries (especialment en els preescolars) que garanteixin el fet de menjar com un acte satisfactori i gratificant (Tojo i Leis; dins Suárez, 2007).

Durant l'etapa escolar (6-12 anys) es comença a desenvolupar el raonament causal (pensament operacional concret), malgrat els criteris per a la selecció alimentària segueixen essent específics i més aviat immediats. Els nens/es es comencen a interessar-se per les relacions entre els aliments i la salut, per les percepcions atribuïdes a determinats aliments, i entenen conceptes més complexes com per exemple les funcions dels nutrients (Contento, 2007). Aquestes associacions incipients els capacita per construir les bases d'una dieta equilibrada i saludable. A més, el progrés en la seva autonomia és cada vegada més notable, esdevenint una ampliació dels seus entorns relacionals (augment progressiu d'influències externes a la família, com són els amics, l'escola i les tecnologies de la informació i comunicació), i un creixement en la capacitat per prendre decisions, podent afectar també a la seva alimentació (Rodríguez i Zehag, 2009).

L'adolescència comprèn des de l'edat escolar fins a la majoria d'edat. Durant aquesta etapa es produeixen grans canvis biològics, psicològics, socials, fisiològics i cognitius. Els requeriments nutricionals s'accentuen degut al brot de creixement propi d'aquest període, essent diferents segons el gènere degut a la maduració sexual prèvia de les noies, la diferència del patró d'activitat i en la composició corporal. Es desenvolupa plenament el pensament abstracte i lògic (operacions formals), donant lloc a la reflexió crítica, una ment més oberta i, en general, a una major independència. La selecció dels aliments esdevé una qüestió certament complexa ja que els factors que hi influencien són molt variats (imatge corporal, el valor dels amics, salut, entre d'altres).

Adequar l'alimentació als diferents estadis evolutius és fonamental per garantir el creixement i desenvolupament físic i social del nen/a, a més de contribuir a l'aprenentatge i l'adquisició d'hàbits saludables que repercuteixen en la seva salut. Aquesta adequació alimentària s'atén a unes pautes dietètiques centrades principalment en la distribució calòrica i la qualitat dietètica de la ingesta dels infants durant l'etapa escolar (Ruiz i Aranceta; dins Serra i Aranceta, 2006; Leis, Tojo, i Ros; dins Gil, 2010):

- Es recomana ingerir diàriament aliments inclosos als diferents grups d'aliments (4-6 racions de farinacis, 5 racions de fruites i verdures, 3-6 racions d'oli, 3-7 racions/setmana fruita seca, 2-3 racions de làctics, 2 racions de proteïcs, aigua i superflus amb moderació) sense sobrepassar el total calòric indicat segons edat i gènere. D'aquesta manera es garanteix una dieta variada, equilibrada i suficient, tot assegurant un creixement i un pes adequat dels nens i nenes.
- S'aconsella realitzar un total de 4 o 5 àpats al llarg del dia, i que aquests estiguin configurats per aliments d'elevada qualitat.
- Cal tenir en compte que l'aigua és la beguda d'elecció i cal consumir-la abundantment i de manera freqüent al llarg del dia.
- Prendre fruita i verdura com a bona font de fibra, vitamines i minerals.
- Menjar carn de forma moderada, escollint les més magres, i limitar el consum d'embotits pel seu elevat percentatge en matèria grassa i sal. S'aconsella menjar peix en front la carn pel seu menor contingut energètic i el seu millor perfil lipídic. L'aportació de proteïnes d'origen animal també s'obté a partir dels ous.
- Cal assegurar en cada àpat l'aportació dels cereals, patata i/o llegums com a font principal d'energia.
- Consumir preferentment oli d'oliva verge i limitar el consum de greixos procedents de mantegues, nata, crema de llet, i margarines.
- Limitar els productes de pastisseria pel seu elevat contingut en greixos, sucres, sal i calories, i el seu escàs valor nutritiu.



Adequar l'alimentació dels nens/es a les particularitats pròpies de les diferents etapes evolutives, permet un desenvolupament i creixement correcte d'aquests. No obstant això, estar sa significa alguna cosa més que créixer i no presentar cap malaltia. També suposa sentir-se bé i estar alegre, traspassant els aspectes estrictament biomèdics del concepte salut tal com hem descrit en l'apartat 2.2.

El comportament alimentari de les persones es mou en una esfera plural formada per diversos indicadors biopsicosocials (detallats a continuació). Estudiar-los ens ajudarà a comprendre les motivacions i raons de les pràctiques alimentàries i posar de manifest el paper socioemocional de l'alimentació, especialment dels més petits.

#### **2.4. Fonaments bio-psico-socials de la selecció alimentària i preferències dels aliments per part dels nens/es.**

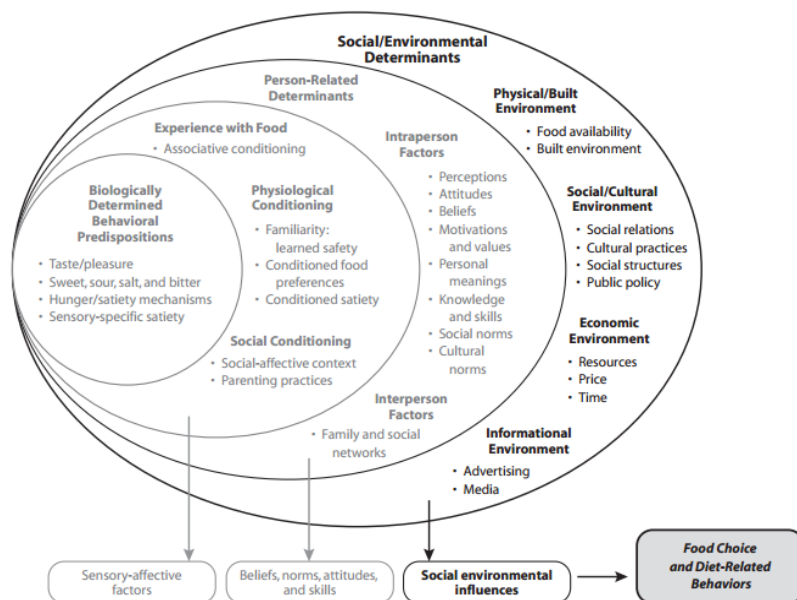
Les persones prenem moltes decisions respecte de qüestions alimentàries al llarg del dia: quan mengem?, què?, amb qui?, on? amb quina quantitat?, entre d'altres.

La selecció dels aliments (*food choice*) és una decisió complexa ja que, com veurem a continuació, està condicionat per múltiples factors alguns dels quals no són de naturalesa conscient (Köster, 2009). Aquesta selecció o tria dels aliments configurarà el comportament alimentari dels nens/es que es desenvoluparà i modificarà al llarg de la seva vida.

Els aspectes biològics tals com el gust dels aliments, l'olor i la percepció de la textura, són paràmetres molt importants, especialment en edats infantils. No obstant això, la selecció dels aliments i les preferències alimentàries de les

persones estan condicionades per les experiències alimentàries viscudes, les característiques personals i per l'entorn on viuen nens i nenes (Figura 3).

Figura 3. Determinants de la selecció alimentària



(Font: Contento, 2007)

La prioritització i la combinació d'aquests factors pot donar lloc a eleccions i motivacions alimentàries ben diferenciades entre els individus, esdevenint un àmbit d'estudi que planteja molts reptes per explorar (Contento, 2007).

A continuació es passen a comentar en detall els determinants de la selecció alimentària partint de la proposta de Contento (2007), tot afegint idees d'altres autors.

**- Factors biològics, experiència alimentària i aprenentatge:**

Els humans tenim un mecanisme biològic que regula la gana i la sacietat (De Castro, 1999). Naixem amb una predisposició pel gust dolç dels aliments (associat a aliments segurs, plaents i rics en calories) i rebutgem inicialment el sabor amarg i l'àcid (associat a perills potencials) (Benton, 2004). Les preferències pels greixos també apareix als inicis de la infància, sobretot per la

textura que proporciona als productes alimentaris (cremositat) i la densitat energètica que aporten, necessària per al creixement. Aquestes predileccions sensorials inicials condicionen biològicament les preferències alimentàries al llarg de la vida, especialment durant l'etapa infantil (Swanson, Schoenberg, Davis, Wright, i Dollarhide 2012; Renner, Sproesser, Strohbach, i Schupp, 2012). No obstant això, es modulen a partir de l'experiència i l'aprenentatge que adquireix el nen/a.

Les exposicions repetides a un aliment poden habitar el nen/a a menjar nous productes prèviament rebutjats (particularment entre els 3 i els 6 anys) i familiaritzar-se amb aquests.

Nens i nenes creen associacions condicionades a les conseqüències psicològiques secundàries a la ingesta d'aliments que causen sensacions positives o plaents, sensacions negatives, o un efecte saciant (Scalfani i Ackroff, 2004; Ogden, 2003; Cooke, 2007).

Des de petits també nens i nenes aprenen a preferir nous sabors degut a l'aparellament d'un nou aliment amb un altre que ja es preferia prèviament, o fins i tot, accepten un aliment quan l'associen a una característica nutricional concreta del producte, com per exemple, combinar un nutrient nou amb un que tingui un contingut calòric elevat.

Els infants no només aprenen a menjar a través de les experiències que tenen, donat que el context social afectiu i les relacions interpersonals tenen també molta importància durant la infantesa, tal com anteriorment s'ha exposat (Lazarou, Kalavana, i Matalas, 2008; Kral i Rauh, 2010). La família és un agent fonamental en la transmissió dels valors condicionant aquells que els nens/es adquiriran respecte del menjar (qualitat dels aliments, gust, accessibilitat, preu, valor nutricional, entre d'altres). A més, la família té un paper significatiu en el desenvolupament emocional i de les conductes dels nens/es degut els llaços

afectius que es forgen entre els diferents membres que la integren. En aquest sentit, la família influeix clarament en el comportament alimentari dels nens/es.

Els més petits de la família aprenen per imitació (aprenentatge observacional) i copien als pares i germans que actuen com a models. Per això s'aconsella als adults consumir aliments saludables rutinàriament, ja que l'educació alimentària és més efectiva a partir de l'exemple proporcionat pels adults.

És important cuidar la forma d'oferir els aliments prioritzant sempre les accions amigables envers l'ús de premis, càstigs o coaccions. Tampoc s'aconsella forçar o animar en excés a què mengin un determinat aliment, o a què en mengin més quantitat.

Els experts suggereixen als adults que potenciïn la participació dels nens/es en les accions que envolten el fet alimentari com la preparació del menjar (Ruiz i Aranceta; dins Serra i Aranceta, 2006) per adquirir uns hàbits alimentaris saludables. Com a exemple del què acabem d'esmentar disposem dels resultats de l'estudi longitudinal de 5 anys de Burgess, Larson, Neumark-Sztainer, Hannan, i Story (2009), realitzat amb una mostra de 677 adolescents (a l'inici de l'estudi tenien una edat mitjana de 12.8, DT = 0.74 anys). Els autors conclouen que realitzar els àpats de forma regular amb la família contribueix a la formació d'hàbits alimentaris saludables, i destaquen la necessitat que els pares/mares siguin conscients de la importància que té compartir els àpats amb els infants.

La participació dels nens/es en aspectes relacionats amb la seva alimentació també té un impacte positiu en la millora de l'autocontrol i l'autoresponsabilització dels nens/es en relació a la quantitat d'aliments ingerits (Birch i Fisher; dins Capaldi, 1996). Això es pot aconseguir dirigint l'atenció dels petits a les seves sensacions internes de gana-sacietat, a més d'establir una oferta d'aliments sans i en quantitats adequades.

Malgrat la família és el nucli principal de la formació dels hàbits alimentaris, els professors i els monitors del menjador escolar també contribueixen a l'estructuració d'aquests hàbits a partir de recomanacions a l'aula i al menjador escolar (Pérez i Aranceta, 2003; Hildebrand, Jacob, i Garrard, 2012). En canvi, no queda tant clara la influència dels iguals en relació a la ingesta dels més petits (Salvy, Kieffer, i Epstein, 2008; Reverdy, Schlich, Köster, Ginon, i Lange, 2010).

La combinació de l'experiència dels infants en relació a determinats aliments o pràctiques alimentàries, juntament amb la socialització i la interiorització de què el menjar és un esdeveniment social que normalment es comparteix amb els altres, permet explicar l'acceptabilitat dels productes amargs o irritants, rebutjats inicialment, com el cafè, l'alcohol o les espècies picants, quan els nens/es es fan més grans.

Sí bé tot el què hem comentat fins ara contribueix a la diversificació i elecció alimentària dels nens/es, resten encara altres factors que ho condicionen. Els determinants personals també tenen una gran força sobre aquestes eleccions.

#### **- Factors personals:**

Els factors intra i interpersonal (percepcions, creences, actituds, valors, motivacions i emocions), tenen un paper rellevant en la selecció dels aliments, especialment en els nens/es més grans i els adults.

Creure que la ingesta d'uns determinats aliments contribuiran a la figura corporal, o que prendre un aliment provocarà o evitarà una malaltia, posa de manifest les creences que tenim sobre el consum de determinats aliments (efectivitat percebuda) i la influència d'aquestes creences per generar aversions alimentàries. Les expectatives que tenim realitzant aquella pràctica alimentària també n'és un element condicionant.

Les creences respecte l'autoeficàcia per aconseguir i mantenir una conducta alimentària concreta també és un element important (Floyd, Prentice, i Rogers, 2000).

Els significats que donem a determinats aliments o pràctiques alimentàries com per exemple, el significat que un nen/a dóna a la sopa quan aquest està malalt.

Algunes publicacions indiquen que la salut és també un factor rellevant en la selecció alimentària dels nens i nenes (De Moura, 2007; Neumark-Sztainer, Story, Perry, i Casey, 1999). La preocupació per la figura corporal es dóna habitualment en edats més avançades (adolescència), malgrat hi ha autors que argumenten l'aparició d'aquesta preocupació a partir dels 6 anys (Mulasi i Smith, 2010).

Els coneixements i les habilitats que nens i nenes tenen sobre alimentació (per exemple: quins aliments són més saludables, els seus beneficis, on comprar, com cuinar), també influencien el què mengen. A vegades s'utilitzen aquests coneixements per fer compensacions (per exemple: menjar un donut amb un suc de taronja per equilibrar més aquell esmorzar). De totes maneres, l'evidència suggereix que malgrat disposar de coneixements sobre alimentació saludable, essent aquest un element necessari per millorar la salut de les persones, no és la única solució. L'interès i la motivació són dos factors bàsics per aprendre i per potenciar la percepció de control intern dels nens/es respecte qüestions de salut o alimentació, indispensables per portar a terme conductes que millorin la seva salut (Contento, 2007).

Motivar significa proporcionar motius per aprendre. L'interès desperta la necessitat d'explorar, donar la volta a les coses, provoca curiositat, ser més creatiu, i desenvolupar habilitats i capacitats. Gaudir de l'alimentació i potenciar que els nens/es se sentin a gust a partir de realitzar activitats

relacionades amb l'alimentació, permetrà millorar la seva motivació intrínseca respecte les qüestions alimentàries.

A diferència d'altres aspectes relacionats amb l'alimentació, disposem de poques publicacions sobre si l'alimentació és un tema d'interès pels nens i nenes. A continuació passem a comentar alguns dels pocs exemples que hem pogut identificar.

A l'estudi realitzat amb una mostra de 1178 nens/es de 8 a 13 anys per part de Brown, Teufel, i Birch (2007) s'observa una relació entre l'interès per aprendre qüestions relacionades amb la salut i la motivació per posar-les en pràctica, amb la capacitat dels nens/es per comprendre la informació i entendre que les accions que ara porten a terme, podran afectar la seva salut futura.

En població jove, la Secretaria General de Joventut de la Generalitat de Catalunya (2006) va realitzar un estudi sobre els comportaments alimentaris dels joves (18-30 anys) que estaven en procés d'emancipar-se. En aquesta recerca es ressalta que la salut és un aspecte que interessa a la població jove, tot i que no es percep com a quelcom que els pot afectar encara.

No hi ha dubte que l'estat d'ànim i les emocions interactuen amb la selecció alimentària (Gibson; dins Shepherd i Raats, 2006). Aquesta interacció pot tenir un doble sentit ja que les emocions poden ser tant el resultat de l'alimentació, com la causa. Les emocions poden definir-se com una resposta afectiva a curt termini a valoracions d'estímuls particulars, situacions o esdeveniments que tenen un efecte potent, mentre que l'estat d'ànim podria aparèixer i persistir en absència de l'estímul, i podria passar més desapercebut per als observadors (Rolls, 1999).

Estudis realitzats a diferents edats, identifiquen una associació entre estats emocionals dels infants, joves i adults, amb determinats aliments (Blass, Shide,

i Weller, 1989; King i Meiselman, 2010; Desmet i Schifferstein, 2008). Així, la percepció d'emocions positives tals com l'alegria, la satisfacció, el desig, la calma, entre d'altres, tendeixen a associar-se amb aliments saludables, a diferència de les emocions negatives com la tristesa, la ràbia, i la por, que es relacionen sovint amb l'augment de la quantitat de menjar, i el consum d'aliments de baixa qualitat nutricional. Cal dir però que en funció dels informants, la relació entre l'estat d'ànim i l'alimentació es pot percebre amb diferent intensitat. D'aquesta manera ho indiquen alguns dels joves que van participar en l'estudi que va fer la Secretaria General de Joventut de la Generalitat de Catalunya (2006) abans esmentat, en el que s'observa que els joves (18-30 anys) relacionen el desànim, la preocupació, el cansament o la tensió nerviosa amb una pèrdua de la gana, fins al punt que la idea de menjar els generava rebuig. Altres evoquen la situació contrària en la que l'estrès i l'avorriment els incrementa la gana.

Tal com apuntàvem a l'inici d'aquest apartat, la selecció dels aliments és multifactorial, i no podem parlar sobre aquesta qüestió sense referir-nos als determinants de l'entorn.

#### **- Factors de l'entorn:**

La disponibilitat i l'accessibilitat d'aliments que hi ha a casa, a l'escola, als supermercats, entre d'altres llocs, poden determinar negativament o positivament la selecció alimentària dels nens/es i joves (Bauer, Larson, Nelson, Story, i Neumark-Sztainer, 2009). Alhora, la disponibilitat està influenciada per les pròpies activitats de producció, transformació i comercialització agroalimentàries.

Les pràctiques culturals pròpies dels grups ètnics són aspectes que també influencien les conductes alimentàries de la població. L'alimentació es construeix a partir d'un procés de simbolització que caracteritza els aliments com a productes comestibles, els incorpora en un sistema de preferències i



estableix les formes de preparació i les ocasions per menjar-les. La identitat alimentària dels diferents grups socials és un element important en la construcció dels hàbits alimentaris de les persones, malgrat el procés de globalització impulsa a què els aliments disponibles en els mercats siguin cada vegada més homogenis.

Un altre element mediador de la conducta alimentària són els ingressos familiars i el cost dels productes. El preu baix de certs aliments industrialitzats de poca qualitat nutricional, en comparació al cost d'alguns productes frescos com les fruites o peix, poden guiar la compra de les famílies (Serra i col·l., 2003b).

Sabem també el pes que té la capacitat persuasiva que generen els mitjans de comunicació, en especial la publicitat, en la configuració dels hàbits saludables dels nens/es (Medeiros, Amboni, i Teixeira, 2008; Mehta i col·l., 2010). Algunes publicacions exposen que veure la televisió influeix en el consum alimentari, tot apuntant a una relació positiva entre les hores de televisió, i la ingesta de menjar de baixa qualitat nutricional tipus *fast food* i begudes ensucrades, i el consum inferior de fruita i vegetals (Tojo i Leis; dins Suárez, 2007).

Per evitar aquesta influència, l'Estratègia NAOS contempla des de l'any 2006 un marc de col·laboració amb les empreses del sector alimentari per promoure la producció i distribució de publicitat que contribueixi a una alimentació més sana i equilibrada. L'Agència Espanyola de Seguretat Alimentària va desenvolupar un conveni amb la Federació Espanyola d'indústries d'alimentació i begudes (FIAB) en el que s'acorda regular la publicitat i el màrqueting dels aliments i begudes destinats als nens/es menors de 12 anys, a través del codi d'autoregulació de la publicitat d'aliments i begudes dirigit a menors (PAOS; Ministerio de Sanidad y Consumo, 2005). El codi estableix els principis del disseny, l'execució i difusió dels missatges publicitaris i està reforçat des de

l'any 2011 per la Llei de seguretat alimentària i nutrició del govern espanyol (Boletín Oficial del Estado: Llei 17/2011, de 5 de juliol).

Finalment, destaquem l'educació com un dels elements de l'entorn que més influencia aquesta selecció. L'educació sobre temes alimentaris és un recurs indispensable per promocionar el consum d'aliments saludables, ecològics, propis d'un territori específic, entre d'altres. L'educació repercuteix en els coneixements bàsics d'alimentació i salut que tenen els nens/es i joves (Noble, Corney, Eves, Kipps, i Lumbers, 2000; Noble, Corney, Eves, Kipps, i Lumbers, 2003; O'Dea, 2003; Oakes, Sullivan, i Slotterback, 2007; Pich, Ballester, Thomàs, Canals, i Tur, 2010). Com més formació ha rebut un individu, millor s'alimenta, més activitat física fa, a la vegada que té més possibilitats d'obtenir, processar i interpretar informació sobre alimentació saludable (Contento, 2007). La formació en matèria d'alimentació proporciona informació dietètica, i potencia el desenvolupament d'habilitats i conductes saludables relacionades amb l'elecció, la compra, la preparació, la conservació dels aliments i begudes. A més, a partir de treballar aspectes relacionats amb l'alimentació, es fomenten aspectes socials i culturals, i es reforça l'autoestima de les persones per contribuir i millorar la salut dels més joves (Pérez i Aranceta; dins Serra i Aranceta, 2006).

En resum, observem que la selecció i les motivacions alimentàries estan promogudes per una gran pluralitat de factors que, en més o menys mesura, influeixen l'adquisició dels hàbits alimentaris saludables dels més joves.

## **2.5. Enfocaments teòrics en l'educació alimentària.**

S'entén per educació alimentària la combinació d'estratègies educatives dissenyades per facilitar i mantenir l'adopció voluntària de la selecció d'aliments i altres conductes relacionades amb l'alimentació, que afavoreix la

salut i el benestar dels individus i les comunitats (Society for Nutrition Education, 2006).

Conèixer quins models i teories són eficients en l'estudi de l'alimentació dels nens i nenes, ens ajuda a comprendre millor les seves pràctiques alimentàries. A més, ens permet proposar estratègies amb l'objectiu de promocionar la diversitat de factors acabats d'exposar.

Contento (2007) recull els diferents enfocaments de l'educació alimentària en els següents tres punts: 1) la difusió de la informació, 2) facilitar comportaments que afavoreixin la salut, i 3) els canvis ambientals.

L'objectiu del primer enfocament, **la difusió de la informació**, és el de proporcionar als consumidors informació dietètica acurada i basada en els coneixements científics, per poder prendre decisions informades. L'autora considera que actualment aquest enfocament no es considera eficient degut a la naturalesa, volum i complexitat de la informació que el consumidor necessita per fer una selecció verdaderament informada.

El segon enfocament, **facilitar comportaments que afavoreixen la salut**, es basa en què la majoria dels objectius d'educació alimentària pretenen millorar la salut de les persones facilitant conductes que afavoreixen la seva salut a llarg termini. Aquest enfocament implica, més enllà de proporcionar informació, treballar sobre la motivació i la competència personal, la interacció interpersonal, i treballar amb els factors ambientals que influencien la conducta individual i comunitària. Aquest enfocament també ha rebut algunes crítiques ja que aquestes intervencions sovint estan centrades en modificar les conductes de risc i poden alarmar en excés la població.

Els **canvis ambientals** són el tercer enfocament de l'educació alimentària. Tal com hem vist abans, els factors ambientals influencien les pràctiques

alimentàries de les persones. Si tenim en compte que la probabilitat d'adoptar un canvi dietètic millora quan l'entorn està pensat per promocionar la salut de les persones, és important abordar la salut des d'una perspectiva social i institucional que plantegi estratègies ambientals, enfront conductes individuals.

En resum, l'autora planteja una educació alimentària fonamentada en uns objectius individuals i comunitaris de millora de la salut i benestar dels individus a partir d'accions promotores d'alimentació saludable. Aquestes accions han d'alinejar-se en la capacitat dels nens i nenes potenciant els coneixements, habilitats, la presa de decisions, i la seva motivació, a més de fomentar un entorn saludable que predisposi i faciliti uns estils de vida saludables.

Cal tenir en compte que l'adquisició de comportaments saludables suposa un procés que té lloc en dues etapes: 1) la fase de *preacció* o de motivació i 2) una fase posterior *d'acció* (Norman, Abraham, i Conner, 2000).

La primera fase, la **fase de motivació**, és una fase de reflexió sobre les creences, actituds i expectatives que l'individu té sobre els resultats del desenvolupament de l'acció. Durant aquesta fase l'individu pensa que podrà assolir els objectius que s'està plantejant, contempla els beneficis i les barreres per a la implementació, les expectatives d'autoeficàcia i les expectatives de la família o els amics.

La **fase d'acció** és quan la intenció de la conducta dona lloc a l'acció de la mateixa. En aquest moment les persones necessitaran rebre noves informacions i treballar més habilitats sobre temes dietètics tals com entendre l'etiquetatge dels aliments, l'origen i la diversitat dels productes alimentaris, les racions dels aliments, com preparar-los, l'autocontrol, entre d'altres.

Posteriorment hi haurà una **fase de manteniment** de la nova conducta adquirida en la que aquest nou comportament esdevindrà una pràctica rutinària.

Algunes de les teories més utilitzades en el disseny de les fases de pre-acció o motivació dels programes de promoció de l'alimentació saludable són les que s'exposen a continuació:

- El **model de creences en salut** (Rosenstock, 1974): Es basa en tenir la intenció de desenvolupar una conducta saludable, atenent a la percepció d'una amenaça en relació a una condició de salut o a una motivació per estar sa, i percebre els beneficis de l'acció. Per exemple: reduir la quantitat d'aliments rics en greixos saturats de la dieta d'un nen/a que presenta obesitat, amb la finalitat de disminuir el pes corporal i millorar la seva agilitat.

- La **teoria de la conducta planificada** (Fishbein i Ajzen, 1975): Aquesta teoria explica que aconseguir que un nen mengi més fruita (com a exemple) està directament relacionat amb la intenció que té el nen en menjar-la. Aquesta intenció integra tres components:

1) l'actitud que té el nen/a cap a menjar fruita, que comporta un conjunt de creences rellevants sobre les conseqüències de menjar fruita i el valor afectiu que el nen/a atribueix a aquestes conseqüències.

2) la percepció del nen/a sobre si les persones significatives per ell aproven o desaproven aquesta conducta en qüestió, i el grau de motivació per ajustar-se a tals expectatives (creences normatives).

3) la percepció que el nen/a té d'ell mateix respecte si és o no capaç de menjar més fruita (control conductual percebut).

Per plantejar la fase d'acció i manteniment dels processos de canvi de conductes, disposem d'altres teories que ens guiaran i ens permetran avaluar aquesta etapa:

- La **teoria social cognitiva** (Bandura, 1986): Descriu l'adquisició de les conductes a partir d'un procés dinàmic interactiu entre els factors ambientals, els personals i de comportament, basats en l'aprenentatge observacional, les expectatives d'autoeficàcia de l'acció, expectatives d'afrontament i expectatives dels resultats de la mateixa acció (habilitats, barreres, reforços d'autoregulació). Per exemple: Un nen/a farà més cas de les recomanacions per incrementar el consum de fibra si, en primer lloc, creu que realment és capaç de menjar més fruita i verdura cada dia. També li ajudarà si creu que menjar fruita i verdures està realment al seu abast, en el sentit que el seu entorn li ho faciliti (a casa hi hagi varietat de fruites i verdures, que siguin bones, que la resta de familiars les consumeixin regularment, entre d'altres). En tercer lloc, serà més probable que adquireixi la conducta si creu que podrà resistir la temptació que li suposarà la restricció del consum dels aliments greixosos que tant li agraden (canviar el refresc i la pastisseria industrial que es menja per berenar, per un entrepà i una fruita natural).

- El **model transteòric d'etapes de canvi** (Prochaska i DiClemente, 1984): Proposa un procés de maduració en el que es passa per cinc etapes:

- 1) etapa de precontemplació (no es reconeix cap necessitat de canviar).
- 2) contemplació (es comença a pensar en el canvi).
- 3) preparació (fer plans per canviar).
- 4) acció (s'adopten nous canvis).
- 5) manteniment (pràctica continuada de les noves conductes saludables incorporades).

Les persones se situen a la fase corresponent d'acord amb el grau de preparació per adoptar la conducta, i passen progressivament per les etapes successives fins adquirir la conducta desitjada. Aquest model es pot aplicar al canvi que fa un individu des que no té cap interès en menjar més saludablement, fins que incorpora i manté una dieta més sana, després de valorar els beneficis a curt i llarg termini d'aquest canvi.

Els models aquí presentats procuren reforçar els factors personals i de l'entorn que més influeixen a l'hora de treballar les actituds sobre les que volem intervenir, en aquest cas, respecte de l'alimentació.

Sabem que les expectatives i els resultats són molt importants en la intenció de la conducta, però la part afectiva de les actituds (els sentiments) també en són un poderós element motivador. Així, els sentiments i les emocions relacionades amb les conductes alimentàries són un mediador important en el procés de canvi de conducta de les persones. Identificar com se senten les persones quan mengen i si estan satisfetes amb la seva alimentació, pot influenciar aquest procés. Per tant, caldrà promoure accions que generin emocions i sensacions positives al voltant de la seva alimentació.

Per això, moltes de les accions que s'estan desenvolupant actualment de promoció de l'alimentació saludable en població infantil, aborden tant la part cognitiva (reforçant coneixements nutricionals i habilitats per seguir una alimentació saludable), com els aspectes emocionals dels més joves per millorar les sensacions experimentades amb els aliments. Així per exemple, alguns programes de promoció d'hàbits alimentaris dirigits a nens/es, posen molta atenció en els elements sensorials dels menús (Departament de Salut de la Generalitat de Catalunya, 2006). Proposen millorar la qualitat dels plats a partir de cuidar el gust, l'olor, la presentació, les textures i els colors dels aliments que configuren el plat. Donen molta importància a l'entorn o ambient en el què es menja procurant que sigui un espai agradable, amb bona il·luminació i ventilació, una temperatura ambient correcte, i amb poc soroll.

Totes aquestes aproximacions es plasmen en estratègies de promoció d'alimentació saludable i en intervencions que orienten els estils alimentaris de la població infantil. A continuació s'exposen algunes de les estratègies més importants per assolir aquest gran repte.

## 2.6. Principals estratègies per fomentar l'educació alimentària dels infants.

Espanya compta amb importants estratègies d'intervenció que fomenten l'educació alimentària en edats infantils i juvenils per prevenir les patologies relacionades amb l'alimentació. Passem a comentar-les tot seguit.

L'estratègia NAOS (Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición, 2005), i el programa PAAS (Departament de Salut de la Generalitat de Catalunya, 2006), són les iniciatives de més envergadura d'àmbit nacional i autonòmic (a Espanya i Catalunya respectivament). Les seves intervencions s'estan realitzant simultàniament en diversos àmbits: sanitari, empresarial, educatiu, familiar i comunitari, a través de desenvolupar tallers, materials educatius, guies, cursos, xerrades, revisions de menús, entre d'altres, per informar i educar a la població infantil sobre les qüestions bàsiques i els beneficis de seguir una alimentació saludable. Alguns dels temes considerats en les múltiples accions executades han estat: aspectes d'equilibri alimentari, requeriments nutricionals dels infants en les diferents etapes evolutives, qüestions de higiene i seguretat alimentària, aspectes sensorials i culinàries per millorar l'acceptabilitat i les preferències dels aliments.

Algunes accions concretes desenvolupades a partir d'aquestes estratègies són:

1. El programa PERSEO (programa pilot escolar de referència per a la salut i l'exercici, contra la obesitat, Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad, y Ministerio de Educación, Cultura y Deporte, 2005-2009) per promocionar l'alimentació sana i equilibrada dels escolars d'educació primària.
2. La campanya "Despierta, desayuna. Come sano y muévete!" (Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad, 2006) per promocionar la importància de l'esmorzar en els escolars i adolescents. La seva difusió va ser a través d'anuncis televisius, ràdio, díptics i cartells on s'explicava als estudiants i també a la família, els motius pels quals és necessari realitzar un esmorzar sa



abans d'anar a l'escola per aconseguir un bon rendiment dels nens i nenes i poder fer les tasques diàries.

3. El programa de revisió de programacions de menús escolars a Catalunya (PReME) del Departament de Salut de la Generalitat de Catalunya (2006-2010) amb la finalitat de millorar la qualitat nutricional, higiènica i sensorial dels dinars servits al menjador dels centres educatius.
4. La guia d'alimentació sobre "recomanacions per a l'alimentació en la primera infància (de 0 a 3 anys)" del Departament de Salut de la Generalitat de Catalunya (2010) amb els consells específics per a la introducció progressiva dels aliments fins assolir una diversificació alimentària completa.

És important ressaltar els resultats positius en relació a la promoció dels hàbits saludables i la prevenció de l'obesitat, tal com indiquen els resultats del programa PERSEO (s'ha millorat el consum de fruita, verdures, s'han ampliat els coneixements nutricionals, i la pràctica d'exercici físic), o la intervenció del PReME (s'ha millorat l'oferta alimentària en les planificacions dels menús escolar, així com la adequació dels aliments en relació a la seva estacionalitat, entre d'altres).

Disposem també de nombrosos estudis com el *Kids Choice* (Hendy, Williams, i Camise, 2005), *Cyprus Kids Study* (Lazarou, Panagiotakos, i Matalas, 2010), o el *Food and Fun for everyone* (Hildebrand i col·l., 2012) que destaquen els efectes positius de les intervencions d'educació alimentària. A més, mostren el paper important de la promoció de la salut a través de l'alimentació per fomentar les conductes i les pràctiques alimentàries saludables en la població infantil.

Autors com Worsley (2002), Nicklaus, Boggio, Chabanet, i Issanchou (2004), Raby, Struempfer, Guariano, i Parmer (2005), Reverdy i col·l. (2010), se centren

en estudiar l'efecte de les estratègies d'educació alimentària dissenyades pels nens/es amb la finalitat de millorar els seus coneixements nutricionals i aconseguir que diversifiquin la seva alimentació a partir de millorar l'acceptabilitat de nous aliments. També exploren els canvis d'actituds i l'interès que mostren els participants d'aquests estudis (població infantil i juvenil) després d'haver participat en aquests programes de promoció de l'alimentació i la salut.

La majoria de les estratègies utilitzades en els estudis que acabem d'exposar, avaluen l'efecte de les accions proposades. No obstant això, manca conèixer amb més detall la satisfacció que expressen els més joves respecte temes alimentaris tractats en aquestes accions i reforçar la vessant emocional relacionada amb el desenvolupament d'aquestes conductes.

## **2.7. Consideracions finals.**

Els estils de vida són determinants claus en la salut de les persones. Insistir en l'adquisició i promoció d'uns hàbits alimentaris saludables és necessari per contribuir a la valoració global de salut.

Fomentar aquests hàbits saludables requereix vetllar per una alimentació nutricionalment correcta que satisfaci les necessitats del nen/a per créixer i desenvolupar-se adequadament, a més d'evitar l'aparició de patologies relacionades amb l'alimentació. Aquestes mesures s'han d'acompanyar de pràctiques alimentàries que també satisfacin les necessitats psicosocials associades al menjar, com la convivencialitat, l'aprenentatge, el benestar, entre d'altres.

La riquesa i complexitat de l'educació alimentària ve donada per la necessitat de respondre a totes aquestes consideracions, tenint en compte les

particularitats individuals o grupals. Cada vegada més, els estudis i estratègies de promoció de l'alimentació, especialment les que estan dirigides als infants, consideren aquesta diversitat de perspectives. Així, observem accions que incideixen tant en la qualitat dels productes alimentaris, com en les propietats sensorials dels aliments, la participació dels més joves en els diferents processos de l'acte alimentari, o en el foment dels valors dels aliments tals com l'estacionalitat, la producció local, la poca manipulació, o la biodiversitat cultural, per dir alguns exemples.

La combinació de les motivacions biomèdiques i les motivacions psicosocials relacionades amb l'alimentació dels nens/es és un camp d'estudi molt prometedor que tot just s'està començant a explorar.

## Capítol 3. Relació entre l'alimentació i el benestar subjectiu dels nens i nenes.

### 3.1. Introducció.

En els capítols anteriors hem analitzat per separat els dos eixos principals d'aquesta tesi: el benestar subjectiu i l'alimentació dels nens/es.

En el primer capítol hem parlat sobre la conceptualització i avaluació del benestar subjectiu, centrant-nos posteriorment en el benestar en els nens/es. Malgrat hem exposat algunes recerques desenvolupades en aquesta àrea, trobem pocs estudis realitzats específicament amb edats infantils.

En el segon capítol hem exposat les característiques de l'alimentació saludable durant l'edat infantil, i la pluralitat d'elements que influencien la selecció i les conductes alimentàries. Hem presentat algunes de les investigacions sobre l'estat nutricional de la població infantil que ens han mostrat la necessitat d'abordar aquesta temàtica degut, en part, als desequilibris dietètics i als

problemes de salut que aquests comporten. No obstant això, hem identificat molts pocs estudis on s'explori la relació entre el benestar subjectiu i l'alimentació dels més petits, especialment en aquells que no presenten cap patologia.

Donat que l'objectiu general d'aquesta tesi és l'estudi del benestar subjectiu i la seva relació amb l'alimentació segons les avaluacions dels propis nens i nenes, centrarem aquest tercer capítol del marc teòric en analitzar aquesta vinculació.

Tot i que aquesta tesi se centra en edats infantils, trobem interessant exposar algunes de les poques investigacions realitzades amb població adulta, en les que conflueixen ambdós aspectes, benestar i alimentació, que ens poden servir per extrapolar alguns plantejaments i conceptes a la població infantil. A partir d'aquesta revisió, veurem quins aspectes o variables es tenen en compte, a través de quins instruments es mesuren i, sobretot, quins resultats són rellevants en relació a l'estudi de l'alimentació com a variable relacionada amb el benestar de les persones.

### **3.2. Benestar i alimentació: revisió d'estudis amb adults i amb infants.**

Els primers articles que s'exposen a continuació, són investigacions realitzades en adults, incloent estudiants universitaris, i finalment es descriuen els pocs estudis identificats amb nens i nenes.

- En l'estudi de Grunert, Dean, Raats, Nielsen, i Lumbers (2007) es relacionen els aspectes alimentaris i el benestar en una mostra d'adults majors de 65 anys de 8 països europeus diferents. Els investigadors mesuren el que ells anomenen *satisfaction with food-related life* (SWFL) a través d'un qüestionari inspirat en l'escala de satisfacció de vida (SWLS) de Diener i col.l. (1985).

L'escala proposada està formada per 5 ítems que recullen la importància de l'alimentació en la seva vida:

- 1) els aliments són elements molt positius en la meua vida.
- 2) estic molt satisfet amb la meua alimentació.
- 3) la meua vida en relació a l'alimentació s'aproxima a l'ideal.
- 4) en relació a l'alimentació, les condicions de la meua vida són excel·lents.
- 5) els aliments em donen molta satisfacció en la meua vida diària.

Els autors expressen que les activitats diàries relacionades amb l'obtenció, la preparació i la ingesta dels aliments són qüestions d'interès en la vida de les persones i que com a tals, poden ser font de satisfacció i insatisfacció en la seva vida diària.

Els autors entenen la SWFL com una mesura de la satisfacció de les persones ancianes amb l'alimentació que comprèn l'obtenció, la preparació i el consum d'aliments i àpats. Conclouen que diversos aspectes que envolten un fet alimentari com és la preparació dels àpats i l'acte de menjar, són qüestions significatives en la vida de les persones ancianes. Observen que gaudir de l'alimentació és un dels objectius prioritaris per aquest grup estudiat i consideren que aquesta línia d'estudi permetrà millorar la qualitat de vida relacionada amb l'alimentació dels individus en edats més avançades.

En aquesta tesi, quan parlem de satisfacció amb l'alimentació ens referim a l'avaluació d'aquells elements que poden contribuir a què les persones gaudeixin de l'alimentació i la valorin com un element plaent i important per al seu benestar subjectiu i la seva qualitat de vida. Aquest concepte va més enllà del tipus i la quantitat d'aliments inclosos en la seva dieta. Està relacionat amb percebre positivament les sensacions gustatives, olfactivas, tàctils, visuals i auditives associades a la ingesta. Inclou aspectes de l'entorn físic (espai on es produeix la ingesta, mobiliari, coberteria que s'utilitza, soroll i temperatura

ambiental, entre d'altres), de l'entorn psicosocial (relacions interpersonals amb les persones que acompanyen els més petits durant els àpats) i també les creences i valors que es tenen respecte dels aliments.

Compartim, per tant, l'interès que té explorar la satisfacció amb l'alimentació amb Grunert i col·l. (2007). No obstant això, i seguint els arguments que Gadermann (2009) utilitza per aplicar l'adaptació per la població infantil de l'escala de satisfacció de vida per adults de Diener i col·l. (1985), creiem que l'exploració de la satisfacció amb l'alimentació en edats infantils a partir de la SWFL de Grunert i col·l. (2007), requeriria d'una adaptació prèvia de l'instrument per adequar-lo al desenvolupament cognitiu i les habilitats de nens i nenes.

- Remick, Pliner, i McLean (2009) analitzen la relació entre el benestar subjectiu, a partir de l'aplicació de l'escala de satisfacció amb la vida de Diener i col·l. 1985), i les restriccions dietètiques que les persones han de fer quan estan sota un règim o dieta, associades sobretot al plaer de menjar. S'identifica que la puntuació és més baixa en les dones que patien més restriccions dietètiques. Destaquen sobretot que el benestar disminueix quan les restriccions alimentàries van lligades a la disminució del plaer.

El plaer és una emoció bàsica, un fenomen afectiu, i una explicació d'alguns dels nostres comportaments (Fernández i Carrera; dins Vázquez i Hervás, 2009). A la primera part del marc teòric hem exposat que una de les teories que expliquen el benestar subjectiu de les persones són les teories del plaer – dolor (Tatarkiewicz, 1976) que consideren que de la combinació de les experiències o situacions que generen plaer, amb les que generen dolor en la vida de les persones, en resulta la valoració que l'individu fa del seu benestar. Pensem que fomentant les sensacions i emocions positives que proporcionen plaer a les persones a partir dels aliments i les pràctiques alimentàries satisfactòries, podem millorar aquesta avaluació subjectiva. La presentació, els

gustos, les olors, les formes, els colors, la companyia, l'entorn, i altres factors relacionats, poden també contribuir a què les persones, adults i infants, se sentin bé amb el què mengen, i això afecti a la seva satisfacció amb la vida considerada considerada globalment.

Pensem que aquesta dimensió de plaer relacionat amb l'alimentació caldria tenir-la en compte quan s'estudia l'alimentació en infants, per exemple, a l'hora d'explorar quines són les motivacions dels nens i nenes a l'hora d'escollir els aliments.

- Veenhoven (2008) defensa la idea que la promoció de la salut passa, en primer lloc, per promocionar la felicitat de les persones. Indica que els programes de vacunació o els exàmens de salut tenen un efecte clar sobre la felicitat de les persones, no obstant això, no està tant clar el paper que té l'educació dirigida a fomentar comportaments saludables (com per exemple menjar sa, fer exercici, o no fumar), en la felicitat de les persones. Apunta que tot i que per a algunes persones seguir estils de vida saludables pot ser una cosa agradable, és possible que per a d'altres, aquests estils de vida no siguin agradables ja que suposen fer coses que no volen fer. No rebutja els beneficis dels estils de vida saludables per a la salut, sinó que defensa la manca d'evidència entre portar a terme algunes pràctiques saludables com ara menjar més sa, no fumar o tenir una casa més equipada i el fet de ser més feliç. Aquesta idea pot tenir conseqüències importants ja que si aquestes pràctiques saludables són més desplaents que plaents, possiblement no s'instauraran i, per tant, no s'aconseguirà que es mantinguin, i tampoc resultaran satisfactòries per a l'individu.

Aquestes consideracions són igualment aplicables en el cas dels nens i nenes. L'èxit en les intervencions de promoció de l'alimentació passaria perquè els aliments més saludables s'associïn a experiències més plaenteres que generin benestar.

L'autor també considera que prendre decisions informades genera major percepció de control, contribuint a la millora de la felicitat. Podríem aplicar aquesta idea a l'educació alimentària dirigida a nens i nenes, capacitant-los per prendre decisions a l'hora d'escollir què menjar. Aquesta capacitació podria generar-los una major percepció de control, i consegüentment, millorar el seu benestar.

En definitiva, l'enfocament de Veenhoven planteja l'interès d'incloure el benestar de les persones en la promoció de la salut, idea que compartim plenament en aquesta tesi doctoral.

- L'estudi de Zullig, Pun, i Huebner (2007) és una investigació realitzada amb població jove. Els autors examinen la relació entre la satisfacció vital i la satisfacció amb l'alimentació d'una mostra de 522 estudiants universitaris. Per a la mesura del benestar utilitzen l'escala BMSLSS de Huebner (1994). Per a la valoració dels aspectes alimentaris recullen la percepció i preocupació dels participants respecte del propi pes, les conductes d'ingesta compulsiva i de bulímia, la preocupació i la durada d'aquestes conductes i, finalment, la percepció d'estar patint algun trastorn de conducta alimentària. Els autors van identificar que nivells baixos de benestar subjectiu s'associen a la percepció d'estar amb un pes corporal per sota o per sobre del què correspondria per edat i gènere, tant en nois com en noies.

Aquest treball posa de relleu l'impacte d'elements com la percepció de la figura corporal i dels trastorns de la conducta alimentària en el benestar subjectiu.

- Schnettler, Miranda, Sepúlveda, i Denegri (2011) també presenten una investigació realitzada amb una mostra de 112 estudiants universitaris. Estudien la satisfacció amb la vida a partir de la SWLS de Diener i col·l. (1985), la satisfacció amb l'alimentació a partir de la SWFL de Grunert i col·l. (2007), i



també identifiquen el consum d'aliments tals com els cereals i pasta; carn, peix i marisc; llet, formatge i ous; oli, mantega i margarina; fruites, verdures i tubercles; i begudes gasoses d'aquesta mostra d'universitaris. Els autors observen uns nivells alts de satisfacció amb la vida considerada globalment i també de satisfacció amb la seva alimentació. Identifiquen també una relació positiva entre els hàbits alimentaris dels estudiants i la satisfacció amb la vida, i entre els hàbits alimentaris i la satisfacció amb la seva alimentació.

Malgrat l'estudi analitza el benestar subjectiu i l'alimentació en una mostra de joves, no relaciona entre sí aquests dos constructes. Creiem que per tenir una visió més global de la influència de l'alimentació en el benestar de les persones, seria interessant relacionar les puntuacions obtingudes en les dues escales, més enllà de comprovar l'impacte del consum de determinats aliments en la satisfacció global dels universitaris.

- Pel què fa a població infantil, en la revisió de la literatura sobre el benestar subjectiu en els infants de Pollard i Lee (2003) s'identifiquen 5 àmbits de benestar: social, cognitiu, físic, psicològic i econòmic. En cada àmbit s'inclouen alguns indicadors positius i altres de negatius que integren àmbits socials, cognitius i psicològics principalment. És interessant destacar que dins de l'àmbit físic, la promoció de la salut i la nutrició són considerats elements positius per al benestar dels nens i pre-adolescents. Tot i així, no identifiquem amb massa exactitud els aspectes a partir dels quals valoren aquesta relació.

- Chang i Nayga (2010) exploren la correlació que hi ha entre el consum de *fast food* i begudes ensucrades amb la felicitat d'una mostra de participants de 2 a 12 anys d'edat. Mesuren la seva infelicitat a través de preguntar als pares/mares la freqüència amb què el nen o nena està "infeliç", "trist", o "deprimat", a través de tres opcions de resposta: "mai", "a vegades" i "sovint". Identifiquen que els nens i nenes que consumeixen *fast food* i begudes ensucrades presenten una correlació significativa positiva més baixa amb el fet de ser infeliç ( $r = 0.17$ ), a diferència dels nens i nenes que no consumeixen

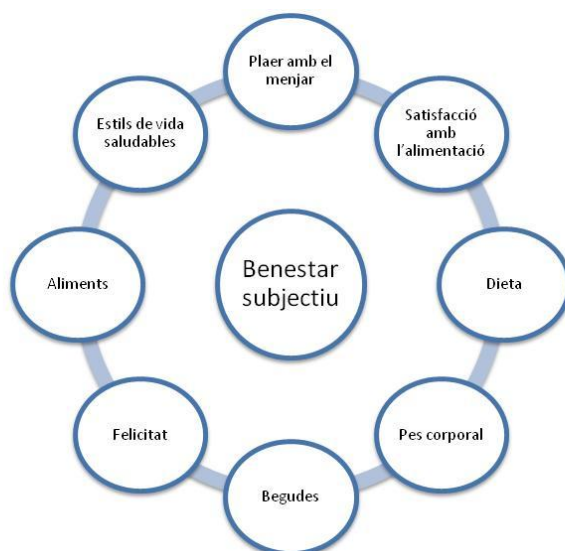
fast food i begudes ensucrades que presenten una correlació baixa però superior amb el fet de ser infeliç ( $r = 0.22$ ).

A diferència del que proposen els autors d'aquest estudi, en aquesta tesi es defensa l'estudi del benestar a partir de les pròpies valoracions dels nens/es, i no a través de les opinions d'altres persones, encara que siguin properes. Per aquest motiu aquesta tesi no es desenvolupa amb nens/es molt petits.

Pensem també que aquesta relació entre el benestar i l'alimentació caldria no centrar-la només en el consum d'aquest tipus d'aliments i, per tant, considerar l'alimentació de forma més general.

En conjunt, les publicacions que hem comentat en aquest apartat articulen el benestar i l'alimentació a partir de diferents arguments (Figura 4). Cada publicació aporta una mirada interessant però fragmentada sobre la influència que tenen determinats aspectes alimentaris en el benestar subjectiu de les persones. En aquesta tesi partim de la idea que explorar aquesta relació a partir d'una visió més àmplia, que englobi conjuntament tots aquests aspectes, ens proporcionaria una comprensió més profunda del tema que plantegem.

**Figura 4.** Relació entre benestar subjectiu i alimentació



*(Font: Elaboració pròpia)*

En el capítol anterior hem vist que les motivacions principals que porten als nens i nenes a escollir determinats aliments integren dimensions cognitives, experiències hedòniques, creences, pràctiques socials i culturals, entre molts altres factors.

L'alimentació és un àmbit on hi conflueixen aspectes de plaer (hedònic) i d'autoregulació, que suposen una font de satisfacció o insatisfacció en la vida de les persones, tant en adults com en nens/es.

La bibliografia consultada ens ha permès identificar que la major part dels estudis dissenyats per estudiar el benestar de les persones, utilitzen mesures que valoren el benestar des d'una perspectiva hedònica, obviant la vessant eudemònica (Gadermann, 2009).

A priori podem pensar que les associacions entre benestar i alimentació que fan els nens i les nenes se sustenten en elements més hedònics que d'autoregulació, donat que sovint, la selecció alimentària es basa més en allò que agrada que en allò que convé. No obstant això, el contacte amb els aliments, l'aprenentatge social i l'aprenentatge condicionat, són alguns elements que proporcionen eines als nens/es per aprendre i tenir més control sobre la seva alimentació (Ogden, 2003). Ja hem exposat que malgrat que les característiques sensorials dels aliments (com el gust, olor i la textura) es poden regir per aspectes hedònics, l'interès per l'alimentació, les motivacions pel menjar, les relacions interpersonals entre la família i amics al voltant de l'alimentació, les creences que tenen els més petits respecte dels aliments, són alguns aspectes que incorporen elements més psicosocials a les qüestions alimentàries.

Hem comprovat que hi ha poques investigacions que se centrin en conèixer i analitzar el grau de satisfacció o insatisfacció generat a partir de les pràctiques alimentàries dels nens/es que no presenten patologies. No obstant

això, considerem que són temàtiques d'interès tant per a les ciències socials com per a les ciències de la salut. El fet d'obviar el benestar subjectiu en els estudis d'alimentació comporta, al nostre entendre, una mancança en la comprensió global del comportament alimentari dels nens/es, i dels factors mediadors que hi intervenen.

### **3.3. Consideracions finals.**

Després de revisar la literatura disponible sobre la relació entre el benestar subjectiu i l'alimentació, sembla que l'opinió majoritària apunta a què existeix una associació entre ambdós conceptes, comprovant-se que la relació pot resultar positiva i incrementar el benestar general, o ser negativa, i per tant, minvar-lo.

La documentació consultada ens porta a defensar que per entendre el comportament alimentari d'un individu i el paper que l'alimentació juga en la seva vida, es fa necessari tenir en compte no només els aspectes estrictament dietètics i nutricionals dels aliments, sinó que també cal considerar variables psicosocials. Aquestes variables fan referència al context més immediat on aquests aliments són consumits (pràctiques alimentàries a la llar familiar i aspectes ambientals del menjar, relacions amb les persones amb qui es menja), i al context social més ampli (importància atribuïda a l'alimentació, creences sobre els aliments, aplicació de les normatives sobre qüestions alimentàries), sense oblidar la dimensió més individual (el benestar subjectiu), aspecte central de la nostra tesi.

Sense negar la importància de l'avaluació de l'estat nutricional o la freqüència de consum dels aliments per a la salut dels infants, en aquesta recerca accentuem l'interès que tenen les valoracions cognitives del benestar referides a la satisfacció amb l'alimentació i les motivacions per a la ingesta. Creiem

que aquesta dimensió subjectiva és un àmbit d'exploració i intervenció que ens aporta informació molt detallada en relació a la conducta alimentària dels nens/es.

La insuficiència d'estudis en aquesta línia i, a la vegada la constatació de què es tracta d'un camp apassionant per explorar, és el que ens ha motivat a tirar endavant amb aquesta investigació. Cal però un canvi de paradigma que fomenti l'educació alimentària a partir d'estratègies que combinin arguments de salut amb elements de benestar subjectiu. Considerem que la promoció de l'alimentació dels nens i nenes es podrà veure reforçada per la perspectiva que defensem en aquesta tesi doctoral.

## **PART II. FONAMENTACIÓ EMPÍRICA**

En aquest quart capítol exposarem la part metodològica de la recerca que s'ha dut a terme. Es comença exposant quins són els objectius i les hipòtesis de treball, i a partir d'aquí s'estructura la metodologia en tres apartats: un primer apartat centrat en la recollida de dades amb una metodologia quantitativa, en el segon s'exposa la recollida de dades amb una metodologia qualitativa, i en el tercer es comenta la triangulació de les dades que s'ha fet a partir de les informacions compartides en les dues fases de la recerca.

### **Capítol 4. Disseny.**

Aquesta investigació parteix de la convicció que l'alimentació té una influència important en les vides dels nens i nenes, incidint a la vegada en el benestar subjectiu, de manera positiva o negativa.

#### **4.1. Objectiu general de l'estudi.**

L'objectiu general d'aquesta recerca és conèixer la relació entre les avaluacions que els nens i nenes de 10 a 12 anys fan del seu benestar subjectiu, i les que fan sobre la seva alimentació, tot aprofundint en les motivacions i interessos que manifesten respecte aquestes dues temàtiques.

#### **4.2. Metodologia.**

La metodologia utilitzada és la d'un estudi exploratori transversal multimètode de disseny mixt, en el que es combina la metodologia quantitativa (1a fase) i qualitativa (2a fase) amb alumnes de l'últim cicle d'educació primària (cinquè i sisè curs) desenvolupat durant el curs acadèmic 2008-09.

Creiem que aquesta elecció ens permetrà conèixer àmpliament les opinions i les relacions que els nens i nenes tenen respecte dels fenòmens de naturalesa subjectiva amb els què treballem en aquesta investigació.

A continuació es descriuen els objectius específics, els participants, els instruments utilitzats per explorar l'alimentació i el benestar subjectiu, el procediment portat a terme per desenvolupar l'estudi, i l'anàlisi dels resultats. Els resultats, pròpiament dits, es presentaran en el capítol següent (Capítol 5).

### **4.3. Fase 1: Fase Quantitativa**

#### **4.3.1. Objectius específics.**

En l'exploració del benestar subjectiu dels nens/es ens formulem els objectius específics següents:

- 1.1. Analitzar les seves puntuacions en l'Índex de Benestar Personal versió escolar (PWI-SC) adaptat.
- 1.2. Analitzar la seva satisfacció amb la vida considerada globalment (OLS).
- 1.3. Analitzar la seva satisfacció amb els àmbits específics de la vida explorats de forma complementària.
- 1.4. Analitzar les possibles diferències en les variables relacionades amb el benestar explorades en aquest estudi en funció de l'edat i del gènere.
- 1.5. Analitzar la relació entre els indicadors de benestar explorats: el PWI-SC, l'OLS i la satisfacció amb els àmbits específics explorats de forma complementària.
- 1.6. Explorar el grau en què es pot explicar el PWI-SC a partir de l'OLS (satisfacció amb la vida considerada globalment) i la satisfacció amb els àmbits específics de la vida explorats de forma complementària.

- 1.7. Explorar el grau en què es pot explicar la satisfacció amb l'alimentació a partir del PWI-SC, l'OLS, i la satisfacció amb altres àmbits específics de la vida explorats de forma complementària.
- 1.8. Validar el PWI-SC mitjançant un model d'anàlisi factorial confirmatòria.
- 1.9. Posar a prova un model d'equacions estructurals que inclou el PWI-SC i l'ítem de satisfacció amb l'alimentació.

En les avaluacions dels nens i nenes respecte de la seva alimentació ens plantejem els següents objectius específics:

- 1.10. Conèixer l'interès que manifesten respecte l'alimentació.
- 1.11. Analitzar la importància atribuïda a diferents factors a l'hora de menjar.
- 1.12. Identificar la relació entre l'interès per l'alimentació i les motivacions a l'hora de menjar.
- 1.13. Analitzar les possibles diferències en les variables relacionades amb l'alimentació explorades en aquest estudi en funció de l'edat i del gènere.
- 1.14. Explorar el grau en què es pot explicar l'interès per l'alimentació a partir de les motivacions a l'hora de menjar.

Finalment, analitzem la relació entre el benestar subjectiu i l'alimentació en els nens/es a partir de les dades obtingudes mitjançant el qüestionari.

Concretament es persegueixen els següents objectius específics:

- 1.15. Analitzar la relació entre l'interès per l'alimentació i el PWI-SC, l'OLS i la satisfacció amb els àmbits específics explorats de forma complementària.
- 1.16. Analitzar la relació entre les motivacions a l'hora de menjar i el PWI-SC, l'OLS i la satisfacció amb els àmbits específics de la vida explorats de forma complementària.



1.17. Explorar el grau en què es pot explicar l'interès per l'alimentació a partir del PWI-SC, l'OLS i els àmbits específics de la vida explorats de forma complementària.

1.18. Explorar el grau en què es pot explicar el PWI-SC i la satisfacció amb l'alimentació a partir de les motivacions a l'hora de menjar i l'interès per l'alimentació.

1.19 Identificar diferents perfils entre els participants, en funció de la importància atribuïda a diferents factors a l'hora de menjar i de l'interès per l'alimentació, i la seva relació amb *el PWI-SC, l'OLS i la satisfacció amb l'alimentació*.

1.20. Analitzar les interaccions entre gènere, edat i interès per l'alimentació a l'hora d'explicar les puntuacions dels indicadors de benestar explorats.

Tot i que es tracta d'un estudi exploratori i que no hi ha massa antecedents a la literatura que ens indiquin quin tipus de resultats podem trobar, hem formulat algunes **hipòtesis** que guiaran les anàlisis que es realitzaran:

- A. En primer lloc considerem que els nenes i nenes participants en l'estudi tindran uns nivells de PWI-SC elevats així com unes puntuacions elevades en l'OLS. Diversos autors apunten que nens i nenes menors de 16 anys estan més satisfets que la població més gran (Casas; dins Gómez, 2010; Tomy i Cummins, 2010; Rees i col·l., 2010).
- B. Seguint les teories de baix a dalt (*bottom-up*) centrades en identificar com la satisfacció amb àmbits específics de la vida pot afectar a la satisfacció amb la vida considerada globalment (Diener, 1984), explorem en quina mesura la satisfacció amb l'alimentació, com a àmbit específic amb la vida, contribuirà a explicar el benestar infantil, partint del supòsit que en serà un àmbit important.

- C. D'acord amb les consideracions de Tomyń i col·l. (2011), creiem que la salut és un àmbit específic de satisfacció amb la vida rellevant per al benestar subjectiu dels nens i nenes, i per això hipotetitzem que s'obtéindrà una puntuació elevada en aquest àmbit.
- D. Les persones prenem moltes decisions respecte de qüestions alimentàries al llarg del dia (quan mengem?, què?, amb qui?, on? amb quina quantitat?). La selecció dels aliments (*food choice*) és una decisió complexa condicionada per múltiples factors que configuren el comportament alimentari dels nens/es. Creiem que els aspectes hedònics seran el factor més important pels participants d'aquest estudi tal com es destaca en algunes publicacions (Swanson i col·l., 2012, De Moura, 2007).

#### **4.3.2. Mostra.**

Les dades que es presenten en aquesta tesi es van recollir en el marc d'una recerca més àmplia realitzada l'any 2008 sobre l'ús dels menjadors escolars a la comarca d'Osona juntament amb el Departament de Salut de la Generalitat de Catalunya, l'Agència de Protecció de la Salut d'Osona i la Universitat de Vic.

La selecció dels participants es va portar a terme a través d'un procediment de mostreig per conglomerats. La unitat mostral van ser els centres educatius en els que s'imparteix educació primària a la comarca d'Osona. Concretament es van seleccionar les aules de cinquè i sisè curs corresponents al cicle superior d'educació primària, per tal de garantir unes adequades habilitats cognitives i comunicatives dels participants per poder explorar i estudiar els conceptes de naturalesa subjectiva sobre els que desenvolupem la recerca. En el darrer cicle de l'etapa escolar, els nens/es poden reflexionar sobre un tema concret, a més de ser capaços de conversar, compartir i contrastar arguments

de forma grupal, tal com se'ls requereix en les entrevistes grupals semi estructurades.

L'edat dels participants (10- 12 anys) obre les portes a l'exploració del benestar subjectiu en una franja d'edat poc estudiada fins el moment. També ens permetrà posar a prova l'Índex de benestar subjectiu en edat escolar (PWI-SC de Cummins i Lau, 2005a) que és un instrument que s'ha aplicat en poques ocasions i del què manquen estudis per valorar la seva adequació a població infantil al nostre país.

El qüestionari utilitzat per recollir les dades en aquesta fase de la recerca el van respondre tots els nens i nenes usuaris habituals del menjador escolar que estaven presents el dia de l'administració del qüestionari.

Dels 78 centres d'educació infantil i primària que hi ha a la comarca, 18 (23.07%) van mostrar interès en participar en aquest projecte.

Les característiques generals de les escoles participants estan descrites a les Taules 3 i 4.

**Taula 3.** Context territorial dels centres

	% escoles a la comarca Osona	% escoles incloses en l'estudi
Urbà: > 5000 habitants	45.8%	50%
Semi rural: 2000 - 5000 habitants	30.2%	33.3%
Rural: < 2000 habitants	24%	16.7%

**Taula 4.** Titularitat dels centres

	% escoles a la comarca Osona	% escoles incloses en l'estudi
Escola pública	79.1 %	77.2 %
Escola concertada	19.7 %	22.2 %
Escola privada	1.2 %	0

Degut a què les dades analitzades en aquesta tesi formaven part d'un estudi més ampli en el que s'exploraven aspectes vinculats all menjador escolar, la població d'estudi de la fase quantitativa són tots els usuaris, entre 10 i 12 anys, que utilitzaven el servei de menjador escolar dels 18 centres de la comarca d'Osona de manera regular (430 subjectes que cursen l'últim cicle de primària i dinen a l'escola habitualment).

La mostra final va ser de 371 nens/es (86.3% del total). El qüestionari el van omplir al mateix centre educatiu, dins l'horari lectiu. Això va fer que tots els nens/es que no estaven presents a l'escola el dia de l'administració, no hagin participat en l'estudi (un 13.7%).

D'aquests 371 alumnes un 53.6% eren nens (n= 199) i un 46.4% nenes (n= 172).

La mitjana d'edat era de 10.73 anys (DT = 0.7). El 50.1% tenien 11 anys (26.6% nois i 23.5% noies), el 38.5% tenien 10 anys (21% nois i 17.5% noies) i la resta en tenien 12 (5.9% nois i 5.4% noies).

### 4.3.3. Instruments.

Per recollir la informació quantitativa s'ha dissenyat un qüestionari que recull les informacions i avaluacions dels nens i nenes sobre les variables exposades a continuació:

- Dades demogràfiques: gènere i edat.
- Aspectes relacionats amb l'alimentació:
  - Un ítem sobre l'*Interès* global dels nens i nenes *per l'alimentació* valorat amb una escala on 0 significa que no els hi interessa gens i 10 moltíssim.

- 11 ítems per conèixer les motivacions dels participants a l'hora de menjar a partir de la pregunta: *¿Quina importància tenen aquestes coses quan penses en el que vols menjar?*

Aquestes motivacions tenen a veure amb:

- La *salut*
- El *gust* dels aliments
- La *facilitat* per menjar
- Que sigui un aliment *conegut*
- Que sigui un aliment *recomanat*
- Que els *amics ho mengin*
- Que els *pares volen que ho mengin*
- La influència dels *anuncis*
- El *temps* que disposen per menjar
- Les *necessitats fisiològiques que el cos té*
- El *sentir-se a gust un cop les han menjat*

Les motivacions es recullen amb una escala del 0 a 10 on 0 significa que no li donen gens d'importància i 10 moltíssima.

- Benestar subjectiu:

- Per tal d'explorar el benestar subjectiu dels infants s'ha utilitzat una versió adaptada del Personal Well-being Index-School Children (PWI-SC, de Cummins i Lau, 2005a). A l'instrument es demana: "Actualment, ¿fins a quin punt estàs content/a amb cadascuna d'aquestes coses en la teva vida?, en cadascun dels ítems següents:

- Amb *les coses que tinc*
- Amb *la meva salut*
- Amb *les coses en les que vull ser bo*
- Amb *tenir una bona relació amb les persones que conec*

- Amb *el segur/a que em sento*
- Amb les coses que *faig fora de casa*
- Amb *el que em pot passar més endavant a la vida.*

Els autors recomanen l'aplicació d'aquest índex en base a una escala d'onze punts (Cummins i Gullone, 2000) en què la puntuació 0 identifica la persona que no està gens feliç/a respecte de l'àmbit avaluat, i 10 quan el subjecte expressa estar molt feliç/a.

- Un ítem únic sobre la *satisfacció amb la vida considerada globalment* valorada a través d'una escala del 0 al 10 on 0 significa que estan completament insatsifets i 10 que completament satisfets (Campbell i col·l., 1976).
- Cinc ítems que avaluen la *satisfacció amb diferents àmbits de la vida*. En el qüestionari es demanava per: "Actualment, ¿fins a quin punt estàs content/a amb cadascuna d'aquestes coses en la teva vida?, i acaba amb els següents finals:
  - Amb les *coses que tinc*
  - Amb la meva *salut*
  - Amb les coses en les que *vull ser bo*
  - Amb tenir una bona relació amb les *persones que conec*
  - Amb el *segur/a que em sento*
  - Amb les *coses que faig fora de casa*
  - Amb el que em pot passar *més endavant a la vida*

Aquests àmbits es van mesurar utilitzant una escala del 0 al 10 on 0 significava que el nen/a estava completament descontent/a i 10 molt content/a.

#### 4.3.4. Procediment.

En primer lloc es va desenvolupar una prova pilot per comprovar el grau de comprensió del qüestionari. Es va realitzar amb un grup de 4 nens i nenes d'entre 10 i 12 anys, i va tenir una durada aproximada d'uns 60 minuts. Primer es va entregar el qüestionari als assistents i a mesura que els anaven omplint o contestant, es debatien els dubtes que generaven les preguntes. Gràcies a la prova pilot desenvolupada es va comprovar que hi havia algunes dificultats en la comprensió d'alguns dels ítems de l'instrument i, com a conseqüència, es va canviar la formulació d'alguns d'ells. El canvi més rellevant va ser la substitució de "feliç" per "content" en la pregunta que introdueix l'índex. Aquestes modificacions van permetre ajustar el qüestionari, suposant una millora en aquest instrument tal com s'ha exposat abans.

Posteriorment es va fer un primer contacte amb els directors/es dels centres escolars, per explicar-los l'objectiu i desenvolupament de l'estudi, tot remarquant la importància de la seva col·laboració. Concretament en la reunió se'ls va presentar l'objectiu del projecte, les persones que el portarien a terme, les actuacions a desenvolupar, la garantia de la confidencialitat de les dades recollides, es va lliurar l'instrument utilitzat (qüestionari) i es va demanar el consentiment de col·laboració. En aquest primer contacte també s'informava de la possibilitat de realitzar futures intervencions en funció dels resultats obtinguts en cas que les escoles hi estiguessin interessades.

Una vegada acceptada la participació es va contactar amb els/les professors/es responsables dels nens/es, per determinar el dia, espai i hora per poder realitzar l'activitat.

La recollida d'informació es va fer a l'escola. Es van col·locar els alumnes respectant els grups classe i abans de començar a respondre'l, l'entrevistadora es presentava, els explicava les característiques de l'estudi i els seus objectius per a què entenguessin la importància de la seva col·laboració. També els va

descriure de manera general els continguts i la metodologia que havien de seguir per omplir-lo. Seguint les recomanacions de González (2000) en quant a l'afectació emocional dels participants davant el fet de participar en un estudi i haver de respondre un qüestionari, es va procurar establir una relació que permetés que els nens/es se sentissin bé i motivar-los amb la feina que havien de fer.

El temps de què disposaven els alumnes per respondre'l era de 60 minuts, tot i que en la majoria dels casos, 45 minuts van ser suficients. L'espai escollit per realitzar aquesta tasca va ser divers, ja que tot i que majoritàriament es varen utilitzar les aules pròpies dels nens/es de 5è i 6è d'educació primària, en alguns casos es va fer a la biblioteca, l'aula de música o el gimnàs. Es desenvolupaven en silenci i de manera individual, comptant sempre amb la presència de l'entrevistadora per donar resposta als dubtes que poguessin sorgir.

Una vegada tots els participants havien finalitzat el qüestionari, s'agraïa la seva col·laboració i es recollien de manera ordenada.

Les visites realitzades a les 18 escoles no va seguir cap ordre en concret, més que la disponibilitat dels centres i de l'investigadora.

#### **4.3.5. Anàlisi de dades.**

En primer lloc es calcula la mitjana, la desviació típica de les variables relatives al benestar subjectiu i l'alimentació amb la finalitat de fer una primera descripció de les dades recollides. També es calcula el coeficient de variació i l'alfa de Cronbach del PWI-SC.



S'ha aplicat una anàlisi de components principals als 11 ítems corresponents a les motivacions a l'hora de menjar per poder treballar amb un nombre més reduït de variables.

Seguidament s'exploren les relacions i diferències entre les variables descrites i el gènere i l'edat. Aquestes anàlisis es realitzen a través de la prova estadística khi quadrat ( $\chi^2$ ) per comprovar la relació entre variables categòriques, la prova T-de Student (comparació de mitjanes entre una variable numèrica i una categòrica amb 2 opcions de resposta), la prova ANOVA de un factor (comparació de mitjanes entre una variable numèrica i una categòrica amb 3 o més opcions de resposta), i es relacionen les variables numèriques per comprovar la relació estadística entre els ítems que tenen a veure tant amb el de benestar subjectiu, com amb l'alimentació, utilitzant el test estadístic no paramètric de Spearman.

Posteriorment es desenvolupen diversos models de regressió prenent l'interès per l'alimentació, el PWI-SC i la satisfacció amb l'alimentació com a variables dependents amb l'objectiu de conèixer quines de les altres variables que s'han estudiat, contribueixen a explicar-les.

Amb la intenció d'identificar diferents perfils en la mostra estudiada, es porta a terme una anàlisi de conglomerats. Els tres perfils obtinguts s'utilitzen per determinar possibles diferències segons l'interès per l'alimentació, el PWI-SC i la satisfacció amb l'alimentació.

S'ha desenvolupat una anàlisi multivariada de la variància per identificar fins a quin punt les puntuacions obtingudes en les variables dependents estudiades (PWI-SC, OLS i satisfacció amb l'alimentació) tenen a veure amb l'edat, el gènere i l'interès per l'alimentació (variables independents), tenint també en compte la seva interacció.

Posteriorment, es desenvolupa un model d'anàlisi factorial confirmatòria del PWI-SC per comprovar fins a quin punt l'instrument funciona en la mostra d'aquest estudi.

Finalment, i a través d'un segon model calculat mitjançant equacions estructurals, es comprova l'ajustament estadístic del PWI-SC amb la inclusió de l'ítem de satisfacció amb l'alimentació.

#### **4.4. Fase 2: Fase Qualitativa.**

La definició clàssica de metodologia qualitativa segons Taylor i Bogdan (1992) se centra en poder entendre els fenòmens socials a partir de les experiències i punts de vista dels participants.

En aquesta tesi apliquem la metodologia qualitativa amb la finalitat de comprendre en profunditat les avaluacions que fan els participants sobre el benestar subjectiu, l'alimentació, i la relació entre ambdós conceptes. El seu ús ens ajudarà a interpretar millor el conjunt d'aquesta realitat social, i a complementar la informació recollida a partir dels resultats obtinguts mitjançant un qüestionari.

##### **4.4.1. Objectius específics.**

A partir de l'objectiu general d'aprofundir en el benestar subjectiu dels nens/es participants en l'estudi ens plantejem els següents objectius específics:

- 2.1. Identificar què consideren que és el benestar subjectiu i quins aspectes s'hi relacionen.
- 2.2. Conèixer quins són els factors facilitadors i dificultadors del benestar subjectiu a la seva edat.

- 2.3. Conèixer la seva opinió respecte del benestar subjectiu de nens i nenes que viuen en altres països.
- 2.4. Recollir els suggeriments que fan per millorar el benestar subjectiu propi.
- 2.5. Analitzar quines atribucions externes i/o internes fan dels esdeveniments vitals que els succeeixen.
- 2.6. Saber quines expectatives tenen del seu benestar subjectiu en el futur.

També ens interessa aprofundir sobre el paper que té l'alimentació en la vida de nens/es, i per això volem:

- 2.7. Recollir l'opinió dels nens/es respecte l'alimentació.
- 2.8. Identificar la importància que atorguen a l'alimentació.
- 2.9. Saber els motius de la seva ingesta.
- 2.10. Identificar la valoració que els participants fan de com se senten quan els obliguen a menjar.
- 2.11. Conèixer el grau de comunicació dels infants amb els adults sobre temes alimentaris.
- 2.12. Reconèixer quins elements utilitzen per definir què és per a ells menjar bé.
- 2.13. Reconèixer quins elements utilitzen per definir què és per a ells gaudir del menjar.
- 2.14. Descriure la valoració que els participants fan de l'alimentació dels nens i nenes de la seva edat en general.

Finalment, ens formulem uns darrers objectius per valorar si l'alimentació té un paper rellevant en el benestar subjectiu dels nens i nenes a partir de:

- 2.15. Descriure les sensacions dels participants provocades per menjar aliments que els agraden i que no els agraden.
- 2.16. Conèixer la seva opinió sobre la influència de l'alimentació en la manera de ser i també en les relacions interpersonals.

2.17. Analitzar la relació que nens i nenes pensen que pot haver entre el benestar subjectiu i l'alimentació.

2.18. Analitzar les seves opinions respecte el benestar i l'alimentació en funció del gènere i edat.

#### **4.4.2. Participants.**

Els participants d'aquesta segona fase (qualitativa) també van respondre el qüestionari de la primera fase de l'estudi.

Es parteix de la base que tots els nens i nenes de les escoles que podien formar part de l'estudi tenen experiència amb les dues temàtiques explorades en aquesta tesi: l'alimentació i el benestar, així que tots/es podien ser bons informants. No obstant això, vam demanar als professors/es de les escoles que seleccionessin els nens/es més motivats en participar en l'estudi, i els distribuïssin en grups atenent el gènere i l'edat.

Tal com s'explicarà a continuació, l'eina de recollida d'informació en aquesta fase és l'entrevista grupal semiestructurada. L'element constitutiu de les entrevistes radica en ser una interacció verbal en forma de conversa (Balcázar, Ivón, López, Gurrola, i Moysén, 2005). Per facilitar-ho, vam demanar als professors/es de les escoles que configuressin grups simètrics on no es donessin relacions de poder o de dominació entre els participants. Es van dissenyar els grups respectant les edats dels participants (grups amb nens/es de cinquè i altres de sisè curs d'educació primària, mai barrejats) per evitar que els més grans monopolitzessin la conversa i no deixessin parlar als més petits.

Per comprovar si el gènere és una variable diferenciadora del discurs dels participants, es van dissenyar grups mixtes, altres exclusivament de nens, i

altres de nenes. Malgrat els estudis de benestar infantil no semblen tenir una resposta clara respecte aquesta qüestió, tal com s'ha presentat en el marc teòric, sí que hi ha evidència que el gènere condiciona determinats aspectes alimentaris, com pot ser les preferències.

Per configurar el número de persones per formar les entrevistes grupals semiestructurades, vam seguir les indicacions teòriques dels grups focals on es recomana un total d'entre 5/6-10 persones (Mercado, Gastaldo, i Calderón, 2002; Aubel, 1994; Rodríguez, 2006; Krueger i Casey, 2009).

Atenent a aquestes consideracions, la nostra idea inicial va ser formar grups de 8 persones. Aquest número de participants garanteix la realització de les entrevistes en cas que falli algun nen/a. Malauradament, només la meitat de les escoles participants van complir aquest criteri. En algunes ocasions no hi havia suficients nens/es que voluntàriament volguessin participar, i en d'altres hi va haver problemes per organitzar els 8 participants en un mateix dia i franja horària. En aquests casos, els grups generats van ser de 6 persones.

Vam descartar les escoles que no garantien un grup amb 5 persones, fet que va implicar que 5 escoles incloses a la primera fase de l'estudi no participessin en aquesta segona fase. A més, 7 escoles no van voler participar en aquesta segona fase degut al gran volum de tasques i projectes amb els que ja estaven col·laborant.

Finalment es van realitzar un total de 16 entrevistes grupals semiestructurades en 6 dels 18 centres educatius participants en la primera fase d'estudi, tal com es presenta a la Taula 5.

**Taula 5.** Característiques generals de les escoles participants en la fase 2

Titularitat	Ubicació territorial	Núm. entrevistes realitzades	Edats	Gènere	Núm. de participants
Públic	Urbà	1	5è	Mixt	8
Públic	Urbà	2	5è	Mixt	8
			6è	Mixt	8
Públic	Semi rural	6	5è	Femení	6
			6è	Masculí	6
			5è	Femení	6
			6è	Masculí	6
			5è	Mixt	8
			6è	Mixt	8
Públic	Semi rural	2	5è	Mixt	8
			6è	Mixt	8
Privat concertat	Urbà	4	5è	Femení	6
			6è	Masculí	6
			5è	Femení	6
			6è	Masculí	6
Privat concertat	Urbà	1	6è	Mixt	8
<b>16</b>					<b>112</b>

El total de participants va ser de 112 nens i nenes (56 nens i 56 nenes), distribuïts en 16 grups segons edat i gènere (femení, masculí i mixt) tal com es presenta a la Taula 6.

**Taula 6.** Distribució grups segons edat i gènere

	Cinquè	Sisè	Total
<b>Femení</b>	2 grups de 6 noies	2 grups de 6 noies	4
<b>Masculí</b>	2 grups de 6 nois	2 grups de 6 nois	4
<b>Mixtes</b>	4 grups mixt (4 nois i 4 noies)	4 grups mixt (4 nois i 4 noies)	8
<b>Total</b>	8	8	16

Els grups entrevistats estaven formats per entre 6 i 8 subjectes. Es van entrevistar 8 grups amb nens i nenes de cinquè de primària (10-11 anys) i 8 grups amb nens de sisè de primària (11-12 anys). Segons el gènere es van

portar a terme 8 entrevistes de caràcter mixt (nens i nenes), 4 exclusivament amb nens, i 4 amb nenes.

El mostreig ha estat per conveniència (Penalva i Mateo, 2006) garantint el mateix nombre de grups en funció del gènere i de les edats dels participants.

#### **4.4.3. Instrument.**

L'entrevista és una eina per fer que la gent parli sobre el que sap, pensa i creu (Guber, 2001). L'entrevista semiestructurada és una variant de l'entrevista, que permet organitzar la informació discutida, a l'hora que manté certa flexibilitat per exposar les diferents opinions dels entrevistats. Les tècniques grupals ajuden a crear un clima més distès entre els participants/es, a més d'estimular i animar als interlocutors a explicar-se, i interactuar entre ells/es a partir d'una comunicació no unidireccional entre l'entrevistat i l'entrevistador (Balcázar i col·l., 2005).

Tal com proposa Arnaus (1996), es va plantejar l'entrevista com una conversa entre iguals, i no com un intercanvi formal de preguntes i respostes. Considerem que, d'aquesta manera, els nens i nenes percebran les entrevistes semiestructurades com una oportunitat de comprensió dels seus punts de vista a través d'un espai informal i amistós. Durant aquest intercanvi no es pot perdre de vista el rol de l'investigador que, sota l'aparença d'una conversa informal, ha de preguntar i escoltar atentament als nens i nenes, utilitzar les repeticions per assegurar que ha comprès els punts de vista dels informants, expressar interès, sorpresa o ignorància durant el transcurs de l'entrevista, estimular i animar als interlocutors a explicar-se, a matisar i ampliar, sempre que ho consideri oportú.

Cal tenir en compte que les entrevistes grupals semiestructurades es van realitzar entre companys de classe, i la interacció entre els components del

grup es pot veure influenciada per les relacions preestablertes entre companys i per l'habilitat de cada estudiant per expressar els punts de vista individuals sobre els temes treballats. A vegades, el context grupal pot provocar que alguns alumnes no expressin les seves valoracions personals amb tanta força com altres companys. Per evitar i controlar aquestes qüestions, l'entrevistador/a ha d'estimular els interlocutors que menys participen, donar peu a que intervinguin abans que ho facin els companys més extrovertits, i aclarir que no es tracta de donar la millor idea, o la resposta que l'entrevistador espera, sinó que es tracta de conèixer totes les opinions.

Les entrevistes grupals es van desenvolupar a les aules habituals dels nens/es i a d'altres espais del centre escolar que també els són familiars com ara les aules poliesportives i les de manualitats.

Es va dissenyar un guió de l'entrevista que va permetre preguntar als diferents grups els mateixos temes, tot contribuint a contrastar la informació que apareix en uns i altres grups. El guió recoll un conuunt de preguntes organitzades en 3 eixos temàtics que exploren els factors cognitius i emocionals al voltant del benestar subjectiu i l'alimentació dels nens/es. Tal com es mostra a continuació, el guió consta de tres qüestions de referència, acompanyades d'altres preguntes més concretes per dinamitzar el desenvolupament de l'entrevista en cas de necessitar-ho:

1) El primer eix engloba aspectes del benestar subjectiu. La pregunta de referència d'aquesta part és la següent: *Amb què relacioneu el fet de viure bé, a la vostra edat?* Es compta amb 7 subpreguntes utilitzades per desenvolupar i obtenir més informació en aquesta temàtica en cas que no emergessin espontàniament cap conversa per part dels participants:

- Quines coses creieu que us ajuda el fet de viure bé a la vostra edat?



- Quines coses creieu que us ajuda el fet de viure bé a la vostra edat?
- Quines coses creieu que tenen els nens/es d'altres entorns que els fan viure bé?
- Quines coses creieu que tenen els nens d'altres llocs que els fan viure malament?
- Hi ha alguna cosa de les vostres vides que canviaríeu per estar millor?
- Penseu que les coses que us passen, que us fan estar bé, són degudes a la sort?
- Penseu que viureu igual de bé com ara, millor o pitjor d'aquí a 4 o 5 anys?

2) El segon eix recull els temes alimentaris. Engloba què pensen els participants, què saben sobre l'alimentació, i com la viuen utilitzant la pregunta genèrica: *Què n'opineu de l'alimentació?* Es compta amb 7 subpreguntes utilitzades per desenvolupar i obtenir més informació en aquesta temàtica presentades a continuació:

- Quina importància té l'alimentació en la vostra vida?
- Per què mengeu les coses que mengeu?
- Què vol dir per vosaltres menjar bé?
- Què vol dir per vosaltres gaudir del menjar?
- Com valoreu el control que els adults fan de la vostra alimentació?
- Vosaltres parleu amb els pares, monitors, professors o adults propers, sobre alimentació?
- Creieu que els nens i les nenes de la vostra edat segueixen una alimentació adequada?

3) En el darrer eix es demana als participants que parlin sobre la relació entre l'alimentació i el benestar subjectiu a través de la pregunta següent: *Penseu que hi ha relació entre l'alimentació i el fet de viure bé?* I es compta amb 5 subpreguntes utilitzades per desenvolupar i obtenir més informació en aquesta temàtica presentades tot seguit:

- Com us sentiu quan mengeu aliments que us agraden?
- Com us sentiu quan mengeu aliments que no us agraden?
- L'alimentació us influeix d'alguna manera les relacions que teniu amb els amics, pares, germans, etc.?
- Creieu que l'alimentació pot tenir alguna cosa a veure amb com sou o sereu?
- Penseu que l'alimentació us ajuda a viure millor? I en el futur?

Prèviament a l'aplicació del guió que s'acaba de descriure es va fer una prova pilot per valorar la comprensió i adequació de les preguntes. El procediment que es va seguir en el desenvolupament d'aquesta prova va ser similar a la dels qüestionaris (fase quantitativa). Es va fer amb un grup de 5 nens i nenes que cursaven 5è de primària, en el marc d'una aula polivalent d'una escola pública. En primer lloc es va presentar l'entrevistadora qui va exposar els objectius i la dinàmica de l'entrevista. Es va desenvolupar preguntant totes les preguntes de l'entrevista, començant per les generals o de referència, fins les més concretes.

Atenent a les observacions identificades en la prova, es va millorar i dissenyar el guió definitiu de l'entrevista en la línia de substituir algunes expressions per d'altres més senzilles i properes als nens i nenes per transmetre la informació de manera més clara. També es van eliminar algunes preguntes que recollien informació redundant i allargaven molt l'activitat.

#### **4.4.4. Procediment.**

Es va contactar novament amb els directors/es dels centres d'educació per explicar detalladament les característiques d'aquesta fase qualitativa. Es va insistir amb la garantia de la confidencialitat de la informació recollida i que no podia tenir cap conseqüència negativa per als nens i nenes, ni per a les escoles participants. Una vegada vam tenir el seu consentiment per participar i enregistrar les converses, es va procedir a realitzar les entrevistes grupals semiestructurades.

El director/a va proposar el dia, lloc i hora més convenient per realitzar-ho.

Un cop l'entrevistadora es reunia amb el grup, presentava la metodologia i justificava la importància de la seva participació. Clarificava la finalitat de la recerca i insistia que al voltant de les preguntes formulades, s'havia de generar un debat ordenat, en el que nens i nenes expressessin les seves valoracions en relació als temes plantejats i als arguments exposats pels companys/es.

Es va demanar permís als participants per gravar la conversa per tal de facilitar la transcripció i se'ls garantia el seu anonimats.

La durada de les entrevistes va ser aproximadament d'uns 60 minuts, tot i que podia variar en funció de les característiques del grup, l'interès o cansament que mostraven els seus membres, el número d'intervencions per part de l'entrevistadora per redirigir el fil d'alguna entrevista o els aclariments.

En tots els casos es va seguir el guió dissenyat i presentat anteriorment. Quan la investigadora ho va considerar adequat, va realitzar alguna mesura per dinamitzar més l'entrevista a partir de fer moviments amb el cap, repetir els últims termes de l'informant, o formular preguntes en base a alguna idea

sorgida per aquests. D'aquesta manera les entrevistes van mantenir actius a tots els participants constantment.

Abans de finalitzar l'activitat es va agrair als nens/es la seva col·laboració.

Les entrevistes realitzades a les 6 escoles no van seguir cap ordre en concret, més que la disponibilitat dels centres i de l'investigadora tal com es va fer en la fase quantitativa.

#### 4.4.5. Anàlisi de la informació.

Existeixen múltiples vies d'anàlisi i processament de la informació procedent de les investigacions qualitatives.

Una de les formes més utilitzades és l'anàlisi del contingut, tècnica que es basa en la codificació de la informació en categories per donar sentit al material obtingut. Aquesta anàlisi considera el text com un objecte, com un contingut extern a l'investigador, el qual fragmentarà i interpretarà posteriorment.

Bardin (2002) exposa que aquest tipus d'anàlisi permet enriquir la lectura de les informacions obtingudes a partir de la classificació dels elements rellevants presents en els texts. Assenyala que aquesta anàlisi cal desenvolupar-la a partir de tres fases que no són consecutives, sinó en espiral o recursives:

- Fase de **pre-anàlisi**. És la fase d'organització i sistematització del material que es vol analitzar. En aquesta fase es fa una primera lectura del corpus textual (tots els documents sobre el que es farà l'anàlisi). Es formulen els objectius que orientaran l'anàlisi. Òbviament cal fer la transcripció del material i el seu pas a un suport informàtic. Aquest darrer punt no és obligatori tot i que avui dia es disposa de múltiples programes informàtics que agilitzen aquest treball.

En el nostre cas, es transcriu el material de les entrevistes de forma literal, incloent totes les marques lingüístiques (signes de puntuació inclosos), i algunes marques paralingüístiques (riures i pauses, però no gesticulacions). Posteriorment es traspasa tot el material al programa NVivo (versió 8) amb l'objectiu de realitzar lectures successives de tot el material i així familiaritzar-nos, identificar i localitzar els temes principals.

- Fase de **codificació**. Correspon a la fase de transformació del material “brut” a material “útil”, obtenint una representació del contingut. Tenint en compte les indicacions de Holsti (1969; dins Bardin, 2002) cal fer una descomposició del material obtingut a partir de les *unitats de registre* (o el què s'explica), i les *unitats de context* (context pròxim al què s'explica). Les unitats de registre són les *unitats de significat que* corresponen al segment de *contingut considerat* la unitat bàsica de la categoria. Poden ser de naturalesa i mides molt variables, incloent: paraules, una frase, un document o temes. D'altra banda, les unitats de context són els segments, amb una mida superior al de la unitat de registre, que permet captar el significat exacte de la unitat de registre.
- Fase de **categorització**. És la classificació de les unitats de registre i de context que fan referència a un mateix tema o concepte, sota un conjunt d'elements comuns, encapçalats per un títol genèric i representatiu. La categorització es fa d'acord als objectius de l'estudi, i es pot fer segons criteris semàntics (categories temàtiques), sintàctiques (verbs, adjectius, etc.), o lèxiques (classificació de paraules segons el seu sentit).

Nosaltres elaborem la categorització a partir de categories semàntiques, que permet la identificació del sentit de les paraules i l'anàlisi dels temes claus inclosos en el discurs generat pels participants.

De Andrés (2000) proposa la categorització en tres formes diferents:

- 1) Categorització *Oberta* (inductiva) quan no tenim un sistema de categories previ, sinó que és el resultat de la classificació dels elements que emergeixen a partir de la lectura del text.
- 2) Categorització *A priori* quan ja es compta amb unes categories establertes a partir del marc conceptual de l'estudi.
- 3) Categorització *Mixta* quan es parteix de categories àmplies, modificades i ampliades a partir de l'aplicació dels segments textuais que hi corresponen.

En el present estudi optem per una categorització mixta on partim d'unes categories generals plantejades seguint l'estructura del guió de l'entrevista, però modificat i ampliat a partir del propi procés de codificació del corpus textual. Aquesta tasca permet reviure i reflexionar sobre les situacions plantejades.

La majoria dels investigadors qualitatius estan d'acord en què calen uns criteris de qualitat específics a la investigació qualitativa. Calderón (2002, 2009) destaca principalment els quatre criteris exposats a continuació:

- *Adequació epistemològica*: Adequació i coherència entre el que es vol investigar, com es vol investigar, la definició de la pregunta inicial, la correspondència teòrica, i els recursos disponibles.
- *Rellevància*: Es valora des de dos punts de vista: grau de profunditat en els resultats obtinguts en relació al fenomen estudiat, i fins a quin punt el coneixement generat a partir de l'estudi millora la comprensió de la situació estudiada.
- *Validesa*: Rigor en el disseny, obtenció i anàlisi de l'informació, destacant la importància que els participants de la recerca puguin intervenir en la interpretació dels resultats.

- *Reflexivitat*: Consciència de la influència que la formació de l'investigador, i els seus plantejaments de partida, exerceixen sobre el procés i el resultat de la investigació.

Considerant aquests criteris, en aquesta tesi hem procurat proporcionar una descripció detallada del procés d'investigació realitzat (donar informació sobre els informants, el context social estudiat, el seu desenvolupament metodològic, i límits de la recerca). En el marc teòric i en aquest mateix capítol, procurem explicar amb quins supòsits i perspectives teòriques emmarcarem els nostres resultats.

Malgrat no vam poder contrastar l'esquema de categories proposat amb els participants, ho vam contrastar amb altres investigadors (és el que s'anomena triangulació d'investigadors) per contribuir a minimitzar els possibles biaixos que s'haguessin pogut introduir, i millorar el rigor de la investigació (Flick, 2007).

Aquesta triangulació ha consistit en que tres investigadors van categoritzar les informacions qualitatives de forma independent i, posteriorment, van discutir, matisar i consensuar l'arbre categòric i el material categoritzat. Quan dos dels tres investigadors coincidien amb la categoria, aquesta passava a formar part de la categorització final, a diferència de quan sols un investigador proposava una determinada categoria, que no es tenia en compte. El motiu principal de desacord requeia en la terminologia emprada per identificar les categories i en l'assignació del text a algunes d'elles. Per aquest motiu, els títols de les categories definides en el nostre esquema o arbre categòric reflecteixen plenament el sentit del contingut exposat pels participants, tot utilitzant en molts casos, les seves pròpies paraules.

Finalment, es va comptabilitzar la presència o l'absència de les categories als diferents grups entrevistats i la freqüència de codificació de les mateixes

(número de referències codificades en cada categoria) indicant el grau d'importància dins el corpus textual. Malgrat hem considerat el número de referències codificades en les diferents categories, som conscients que si una categoria apareix menys vegades, no significa necessàriament que sigui menys important. No obstant això, aquesta informació ens permet dimensionar i valorar la importància atribuïda a les categories construïdes.

Amb el programa NVivo versió 8, s'han analitzat matrius de codificació de les categories, i la seva relació amb els diferents grups treballats, primer per a tots els 16 grups, i després amb els grups d'una edat i gènere determinat (cinquè/sisè, i nois/noies/mixtes).

A fi de conèixer si hi ha diferències significatives en relació a l'edat i el gènere, s'ha creat una matriu de dades a l'SPSS que recull l'aparició de les categories, en els diferents grups. S'ha utilitzat la prova estadística khi quadrat ( $\chi^2$ ) per explorar l'aparició o absència de categories en relació al gènere i l'edat dels grups entrevistats.

L'anàlisi d'aquestes dades pensem que ens mostraran les opinions d'aquests nens i nenes en relació al benestar subjectiu i sobre quins elements el conformen. Alhora coneixerem quines estratègies proposen per millorar el benestar i les diferències que troben entre el seu benestar i el d'altres nens/es amb situacions i entorns diferents.

També ens permetrà conèixer amb més detall la seva opinió respecte l'alimentació en general, el grau d'importància que té l'alimentació per a ells i quin és el seu interès. Analitzarem el sentit que té gaudir del menjar i la relació entre el menjar i la satisfacció amb el propi cos i la manera de ser d'un mateix. Per últim, analitzarem les possibles relacions des de l'òptica infantil entre l'alimentació i el fet de viure bé, ara i en un futur, tot concretant



les possibles relacions que existeixen entre el fet d'estar sa, fort i tenir una actitud determinada vers l'alimentació.

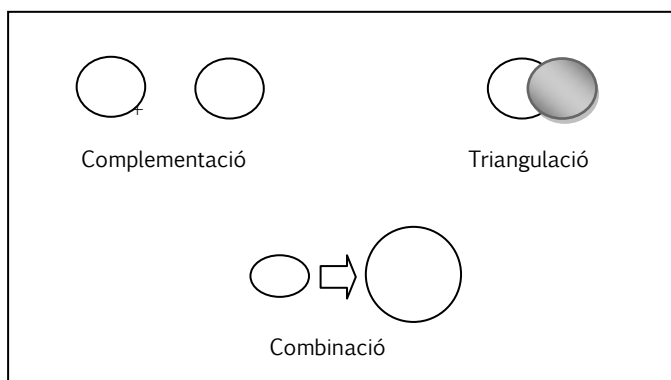
#### 4.5. Triangulació de les dades.

La investigació qualitativa no és antiqüantitativa. Segons Jones i Summer (2009) la combinació de metodologies implica obrir-se a la utilització de tots els punts de vista disponibles per obtenir una millor comprensió del fenomen estudiat a través de les experiències i percepcions dels participants en els estudis.

Tal com es presenta a la Figura 5, Bericat (1998) planteja 3 possibilitats d'anàlisi:

- *Complementació*: cada orientació és capaç de revelar-nos diferents i interessants aspectes de la realitat. Cada investigació flueix per separat i al final s'uneixen els resultats de cadascuna.
- *Combinació*: intenta aconseguir resultats complementaris utilitzant la força d'un mètode per realçar l'altre, per tant, es comença la investigació aplicant un dels mètodes i els resultats obtinguts s'utilitzen com a base per abordar la següent anàlisi amb l'altre mètode.
- *Validació creuada o triangulació metodològica*: els dos mètodes (qualitatiu i quantitatiu) s'orienten al compliment d'un mateix propòsit d'investigació. Aquesta estratègia busca reforçar la validesa dels resultats. A més similitud observada en la realitat social estudiada per ambdues metodologies, més es considera que incrementa la confiança en els resultats obtinguts (Arias; dins Mercado i col·l., 2002).

**Figura 5.** Formes d'articular mètodes quantitativs i qualitativs



(Font: Lázaro, Marcos i Vegas, 2006)

Més recentment Erzberger i Kelle (dins Tashakkori i Teddlie, 2003) proposen que la triangulació les dades procedents de metodologies qualitatives i quantitatives es basa en contrastar si els resultats de les anàlisis convergeixen (es dirigeixen a la mateixa conclusió), es complementen (una pot complementar l'altra), o divergeixen (són diferents i fins i tot contradictoris).

Aquesta triangulació de les dades compartides entre la fase quantitativa i qualitativa, ens permetrà explorar si les dades recollides convergeixen o divergeixen tenint en compte fins a quin punt la informació qualitativa aporta informació addicional aquests aspectes comparables.

#### 4.5.1. Objectius específics

A continuació presentem l'objectiu específic configurat per donar resposta a l'articulació de les dades a la què acabem de referir-nos:

3.1. Triangular la informació provinent de les dues fonts de dades (qualitatives i quantitatives) per estudiar més a fons la relació potencial entre el benestar i l'alimentació. Concretament, es comprovarà si les dues metodologies porten a resultats coincidents, o si els resultats obtinguts amb cadascuna de les dues metodologies són diferents, o fins i tot contradictoris.

#### **4.5.2. Procediment**

Es van estudiar diferents aspectes de la relació entre el benestar subjectiu dels nens/es i l'alimentació a través de l'administració d'un qüestionari i de l'entrevista grupal semiestructurada (triangulació metodològica) i posteriorment es van contrastar els resultats d'ambdues metodologies.

Aquesta darrera fase comporta una reflexió sobre les percepcions dels nens/es en relació als eixos tractats per tal de conèixer i entendre les seves opinions, capturar les complexitats de les seves percepcions i altres aspectes específics de la seva vida, i també promoure la veu dels més petits fent-los participar en la recerca.

#### **4.5.3. Anàlisi de les dades**

L'anàlisi de les dades es desenvolupa a partir de les informacions d'aquelles temàtiques explorades amb ambdues metodologies.

Es contrasta la puntuació mitjana obtinguda per les variables numèriques analitzades a partir del qüestionari amb la informació recollida en les categories generades a partir de les converses realitzades en el marc de les entrevistes grupal semiestructurades.

Posteriorment analitzem si les dades i les informacions obtingudes amb les dues aproximacions metodològiques van o no en la mateixa línia o si apunten a d'altres direccions reforçant i ampliant les dades obtingudes mitjançant una de les metodologies.

En aquest capítol exposarem els principals resultats de la recerca organitzats en 3 grans blocs:

5.1.- En primer lloc es descriuen els valors de les variables de benestar subjectiu i alimentació obtinguts amb l'administració del qüestionari. A partir d'una anàlisi de components principals s'obtenen 3 components corresponents a les motivacions a l'hora de menjar. Es relacionen els indicadors de benestar i alimentació mitjançant correlacions. Es desenvolupen models de regressió per explicar l'interès per l'alimentació, el PWI-SC i la satisfacció amb l'alimentació. S'identifiquen diferents perfils en la mostra estudiada a partir d'una anàlisi de conglomerats. A continuació es porta a terme una anàlisi multivariada de la variància prenent com a variables dependents diferents indicadors de benestar i, finalment, es valida el PWI-SC mitjançant una anàlisi factorial confirmatòria i es calcula un model mitjançant equacions estructurals en el que s'afegeix l'ítem de satisfacció amb l'alimentació.

5.2.- En la segona part dels resultats es presenta l'anàlisi de contingut dels resultats obtinguts amb les entrevistes grupals. Es fa un tractament descriptiu de les categories comptabilitzant la seva freqüència d'aparició en els grups entrevistats i la freqüència de codificació ( $Fq$  = número de referències codificades en cada categoria) amb la finalitat de dimensionar i valorar la importància atribuïda a les categories construïdes. Es realitzen matrius de codificació de categories (taules on es descriuen les referències assignades a les categories), i la seva relació amb els diferents grups treballats (Taula 6). Finalment es valoren algunes relacions existents entre les categories.

5.3.- En la tercera part es triangulen les dades quantitatives i qualitatives que són comparables, i es comprova si les informacions convergeixen o divergeixen.

## 5.1. Resultats de l'estudi mitjançant el qüestionari.

### 5.1.1. Anàlisi exploratòria del benestar subjectiu dels nens i nenes.

#### 5.1.1.1. Índex de Benestar Personal - versió escolar (PWI-SC).

Les respostes que els participants en l'estudi donen als ítems que configuren el PWI-SC es mostren, en ordre descendent, a la Taula 7.

La puntuació mitjana global en el PWI-SC en una escala de 0 a 100 és de 86.54 (DT = 10.54).

L'alfa de Cronbach ens indica una bona consistència interna del PWI-SC. Cal tenir en compte que traient els dos darrers ítems “el que em pot passar més endavant a la vida”, i “el fet de fer coses fora de casa” es milloraria lleugerament la consistència interna de l'escala.

**Taula 7.** Mitjanes dels ítems que conformen el PWI-SC (en ordre descendent)

Satisfacció amb...	Mitjana	DT	CV*	Alfa de Cronbach si s'elimina l'ítem
Tenir bones relacions amb les persones que conec	9.23	1.46	15,82	,650
La meva salut	9.19	1.45	15,78	,643
Les coses que tinc	8.69	1.78	20	,634
Les coses en les que vull ser bo	8.55	1.80	21,06	,638
El segur/a que em sento	8.46	1.80	21,28	,630
El que em pot passar més endavant a la vida	8.25	2.07	25,09	,663
El fet de fer coses fora de casa	8.11	2.19	27,00	,677

\*Coeficient de variació

Confiabilitat de l'escala proposada:  $\alpha = 0.657$

Tal com mostra la Taula 7, les puntuacions més elevades s'observen amb la satisfacció amb “tenir bones relacions amb les persones que conec” i “amb la meva salut” (essent la mitjana en ambdós casos superior a 9).

En tots els ítems que configuren aquest índex el coeficient de variació és baix, indicant una bona homogeneïtat entre els valors dels ítems.

No s'observen diferències estadísticament significatives en el PWI-SC segons el gènere i l'edat dels participants.

Tot seguint les recomanacions dels autors es va tornar a calcular l'índex excloent els 29 subjectes que proporcionaven respostes extremes a totes les preguntes (puntuació constant de 0 o 10), i es va obtenir una puntuació mitjana de 85.35 (DT = 10.17). Degut a què no hi ha diferències estadísticament significatives entre les dues mitjanes, es va decidir continuar treballant amb el total de la mostra.

#### **5.1.1.2. Satisfacció amb la vida considerada globalment.**

La puntuació referida a la satisfacció vital (OLS) també és molt elevada, amb una mitjana de 90.09 (DT = 15.40) sobre 100.

Quan s'exclouen de l'anàlisi els 13 nens i nenes que donen respostes constants extremes s'obté un valor molt similar al del total dels participants (M = 90.04, DT = 15.80). Tampoc s'observen diferències estadísticament significatives en relació al gènere i l'edat.

#### **5.1.1.3. Àmbits complementaris de satisfacció amb la vida.**

Pel què fa a la satisfacció amb altres aspectes de la vida estudiats de forma complementària, les puntuacions són elevades (les mitjanes oscil·len entre el 8.62 i el 9.71). La puntuació més alta correspon a la "satisfacció amb la meua família" i la més baixa a la "satisfacció amb l'alimentació" (Taula 8).

**Taula 8.** Mitjanes dels ítems de satisfacció amb els àmbits específics de la vida (en ordre descendent)

Satisfacció amb...	Mitjana	DT
La meva família	9.71	1
Els meus amics	9.26	1.59
Els esports que practico	8.86	2.18
El meu cos	8.77	1.83
L'alimentació	8.62	2.94

No s'observen diferències estadísticament significatives en relació al gènere ni a l'edat.

#### 5.1.1.4. Relació entre els diferents indicadors de benestar.

S'observa una correlació moderada entre el PWI-SC i l'OLS ( $\rho = .47$ ,  $p < .001$ ). A la Taula 9 es presenten les correlacions, totes significatives, positives i moderades, entre el PWI-SC i la satisfacció amb els àmbits específics de la vida explorats, i també entre l'OLS i aquests mateixos àmbits.

**Taula 9.** Correlacions de Spearman entre els diferents indicadors de benestar

Satisfacció amb ...	Els meus amics	La meva família	Els esports que practico	El meu cos	L'alimentació
PWI-SC	.45 *	.32 *	.36 *	.43 *	.46 *
OLS	.37 *	.32 *	.29 *	.46 *	.45 *
Els meus amics		.32 *	.27 *	.21 *	.30*
La meva família			.25 *	.25 *	.32*
Els esports que practico				.35 *	.28 *
El meu cos					.37 *

\* $p < .001$

Les correlacions més altes es donen entre el PWI-SC i la “satisfacció amb l'alimentació” i “la satisfacció amb els amics”, i entre l'OLS i la “satisfacció amb el meu cos” i la “satisfacció amb l'alimentació”. Entre els àmbits

complementaris comprovem que la correlació més elevada, tot i ser moderada tal com s'ha dit abans, es dona entre la “satisfacció amb el meu cos” i la “satisfacció amb l'alimentació”.

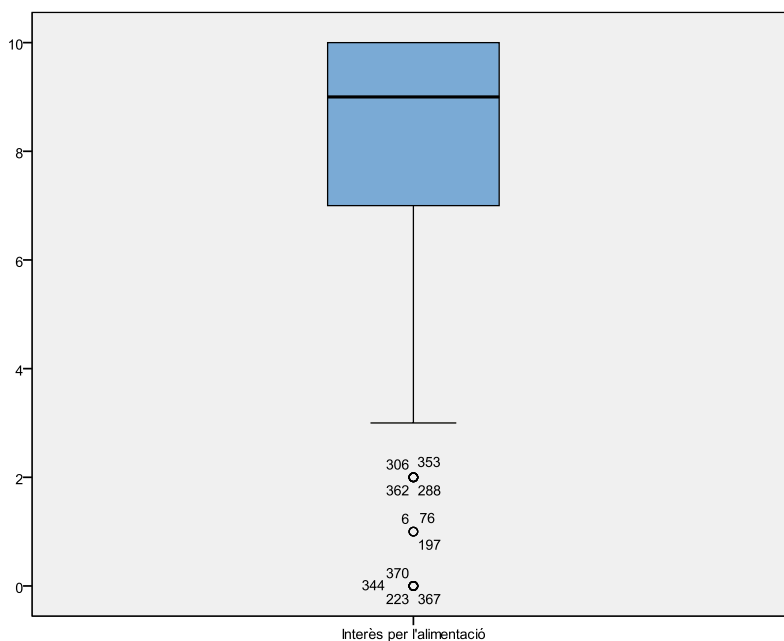
## 5.1.2. Anàlisi exploratòria de les preguntes sobre alimentació.

### 5.1.2.1. Interès per l'alimentació.

La mitjana obtinguda a la pregunta sobre l'interès per l'alimentació és de 7.88 (DT = 2.43) en una escala de 0 a 10.

Observem que el 66.8% dels participants indiquen que estan molt interessats per l'alimentació (puntuacions entre 8-10), seguit pel 24.3% que estan bastant interessats (puntuacions entre 5-7), un 3.8% que estan poc interessats (puntuacions entre 3-4), i en darrer lloc, un 5.1% que no estan gens interessats (puntuacions entre 0-2). A la Figura 6 es presenta la distribució dels participants en relació al seu grau d'interès per l'alimentació.

Figura 6. Interès per l'alimentació





L'interès per l'alimentació dels participants no mostra diferències estadísticament significatives en relació al gènere ni a l'edat.

### 5.1.2.2. Motivacions a l'hora de consumir aliments.

El grau d'importància que els nens i nenes han atorgat a diferents motivacions a l'hora de menjar es mostra a la Taula 10.

**Taula 10.** Grau d'importància atribuïda a diferents motivacions a l'hora de menjar (les mitjanes es mostren en ordre descendent)

	Mitjana	DT
Que m'agradi el gust	8.83	1.71
Que sigui bo per a la meva salut	8.60	2.15
Que em senti bé després de menjar-ho	8.54	2.42
Que el meu cos ho necessiti	8.43	2.44
Que siguin aliments que els meus pares volen que mengi	7.11	3.16
El temps que tinc per menjar	7.01	3.17
Que sigui un menjar conegut	6.54	3.46
Que sigui fàcil de menjar	6.54	3.01
Que algú m'ho hagi recomanat	5.09	3.34
Que els meus amics també ho mengin	4.75	3.62
Que siguin coses que he vist en els anuncis	3.18	3.22

Destaca que la motivació principal a l'hora de menjar és el “gust dels aliments” (que els “agradi el gust”), seguit de que “siguin bons per a la meva salut”, i “que em senti bé després de menjar-ho”.

Les variables que obtenen les puntuacions més baixes són aquelles més estretament lligades a un component d'influència externa (“algú m'ho ha recomanat”, “els meus amics també ho mengin” i “són coses que he vist en els anuncis”). La variable que identifica la familiaritat amb els aliments (“que sigui un menjar conegut”) ocupa una posició central respecte del conjunt d'ítems estudiats. Comprovem que les variables “que els meus amics també ho

mengin”, i “que siguin coses que he vist en els anuncis”, tenen uns valors més baixos.

S’ha realitzat una anàlisi de components principals amb rotació Varimax a partir de 10 de les 11 variables relacionades amb la importància atribuïda a l’hora de menjar. Les motivacions de la ingesta explorades han estat 11, malgrat només se n’han inclòs 10 ja que la variable “ que sigui fàcil de menjar” s’ha descartat donat que carrega igual en dos dels tres components obtinguts (Taula 11).

El número de casos vàlids en aquesta anàlisi és de 348. S’ha obtingut una estructura de 3 components que explica el 55.8% del total de la variància:

- Un primer component anomenat *influència social* (explica un 23.55% del total de la variància), que inclou els ítems següents: “haver vist els aliments a la televisió”, que “els amics també ho mengin”, que “alguna persona m’ho hagi recomanat”, que “sigui un menjar conegut”, i que “tingui temps suficient per menjar-ho”.
- Un segon component que té a veure amb aspectes de *salut* (explica un 21.60% del total de la variància) que inclou els ítems següents: que “el cos ho necessiti”, que “els pares vulguin que ho mengi”, que “sigui bo per a la salut” i que “faci sentir bé”.
- El darrer component, que hem anomenat *hedònic* (explica un 10.66% del total de la variància), està conformat únicament per un ítem que està associat amb el gust dels aliments (que “m’agradi el gust”). Cal dir que mantenim aquest component perquè la variable “gust” explica una part important de la variància estudiada, tot i estar format per només una variable.

**Taula 11.** Matriu de components rotats (no es mostren les càrregues inferiors a 0.2)

Ítems	Component 1: Influència social	Component 2: Salut	Component 3: Hedònic
Que siguin coses que he vist en els anuncis	.768		
Que els meus amics també ho mengin	.743		
Que algú m'ho hagi recomanat	.680	.252	
Que sigui un menjar conegut	.647		.240
Que tingui temps suficient per menjar-ho	.389	.245	
Que el meu cos ho necessiti		.843	
Que siguin aliments que els meus pares volen que mengi		.703	
Que sigui bo per la meva salut	.266	.694	
Que em senti bé després de menjar-ho	.303	.555	
Que m'agradi el gust			.937
<b>Valor propi (eigenvalues)</b>	3.068	1.484	1.027
<b>Variància explicada</b>	23.55	21.60	10.66
<b>Variància acumulada</b>	23.55	45.14	55.80
<b>Alpha</b>	0.622	0.694	0

Determinant matriu de correlacions: 0.140

Mesura de l'adequació de la mostra Kaiser-Meyer-Olkin: 0.763

Test d'esfericitat Bartlett:  $\chi^2= 667.173$ , 45;  $p < 0.01$

El gènere i l'edat no són variables en les que s'observin diferències estadísticament significatives respecte de cap dels tres components motivacionals.

### 5.1.2.3. Relació entre l'interès per l'alimentació i motivacions a l'hora de menjar.

L'interès dels nens i nenes per l'alimentació correlaciona positivament amb dos dels 3 components identificats com a motius importants a l'hora de menjar tal com es veu a la Taula 12.

**Taula 12.** Correlacions de Spearman entre l'interès per l'alimentació i les motivacions a l'hora de menjar

	Interès per l'alimentació
Component Influència social	-
Component Salut	$\rho = .26, p < .001$
Component Hedònic	$\rho = .18, p < .001$

### 5.1.3. Anàlisi exploratòria del benestar subjectiu i l'alimentació dels nens i nenes.

#### 5.1.3.1. Relació entre el benestar subjectiu i l'interès per l'alimentació.

Les correlacions entre l'interès per l'alimentació i els diferents indicadors de benestar són estadísticament significatives.

L'OLS correlaciona de forma menys elevada amb l'interès per l'alimentació ( $r = 0.31, p < .001$ ) que el PWI-SC ( $r = 0.42, p < .001$ ), tot i ser en ambdós casos correlacions moderades. Encara són més baixes les correlacions entre l'interès per l'alimentació i els aspectes de satisfacció amb la vida aquí estudiats que no formen part del PWI-SC tal com es mostra a la Taula 13.

**Taula 13.** Correlacions de Spearman entre l'interès per l'alimentació i la satisfacció amb els àmbits de satisfacció amb la vida

	Interès per l'alimentació
Satisfacció amb l'alimentació	$\rho = .30, p < .001$
Satisfacció amb el meu cos	$\rho = .25, p < .001$
Satisfacció amb els esports que practico	$\rho = .20, p < .001$
Satisfacció amb els meus amics	$\rho = .19, p < .001$
Satisfacció amb la meva família	$\rho = .16, p = .002$

### 5.1.3.2. Relacions entre el benestar subjectiu i els 3 components

motivacionals a l'hora de menjar.

A la Taula 14 es presenten les diferents associacions entre els components motivacionals pel menjar i els indicadors de benestar. Comprovem que el component salut és el que més correlaciona amb els indicadors de benestar subjectiu.

**Taula 14.** Correlacions de Spearman entre els components motivacionals pel menjar i el PWI-SC i l'OLS

	PWI-SC	OLS
Component Salut	$\rho = .34, p < .001$	$\rho = .25, p < .001$
Component Hedònic	$\rho = .27, p < .001$	$\rho = .14, p = .014$
Component Influència social	$\rho = .19, p = .001$	-

Hem analitzat si els tres components motivacionals pel menjar també es relacionen amb els diferents àmbits complementaris de satisfacció amb la vida aquí explorats. Tal com es presenta a la Taula 14, aquestes relacions són baixes però significatives en el cas del component de salut i del component hedònic, ja que el component d'influència social, només es relaciona amb la "satisfacció amb el cos". Veiem que la correlació més important es dona entre el component de salut i la "satisfacció amb l'alimentació" (Taula 15).

**Taula 15.** Correlacions de Spearman entre els 3 components motivacionals pel menjar i els àmbits de satisfacció amb la vida

Satisfacció amb ...	Els meus amics	La meva família	Els esports que practico	El meu cos	L'alimentació
Component Salut	.16, $p = .003$	.22, $p < .001$	.23, $p < .001$	.24, $p < .001$	.39, $p < .001$
Component Hedònic	.16, $p = .003$	.12, $p = .039$	.11, $p = .038$	.14, $p = .008$	.18, $p = .0010$
Component Influència social	-	-	-	.12, $p = .025$	-

#### 5.1.4. Estimació de models de regressió lineal múltiple.

Tot seguit s'han explorat un seguit de models de regressió amb la finalitat d'analitzar quines de les variables fins ara estudiades expliquen l'interès per l'alimentació, el PWI-SC i la "satisfacció amb l'alimentació", a fi d'aprofundir en el coneixement de les relacions entre l'alimentació i el benestar subjectiu.

Les taules relacionades amb aquests models solament mostren els ítems que són significatius (Taules 16,17,18,19,20,21,22).

##### 5.1.4.1. Models explicatius de l'interès per l'alimentació.

Si prenem com a base els components que caracteritzen les diferents motivacions a l'hora de menjar, observem que només hi tenen una contribució significativa positiva sobre l'interès per l'alimentació, el component de salut i l'hedònic ( $R^2_{\text{corregida}} = .09$ .  $F(2, 341) = 18.302$ ,  $p < .001$ ), tal com es presenta a la Taula 16.

**Taula 16.** Model de regressió lineal de les motivacions a l'hora de menjar sobre l'interès per l'alimentació

	$\beta$	t	Sig.	IC *	IC *
				Límit inferior	Límit superior
Component Salut	.63	4.957	$p < .001$ ,882		,381
Component hedònic	.44	3.469	$p = .001$	,191	,692

\*Interval Confiança 95%

S'ha fet la comprovació de si tot els ítems que conformen els tres components de motivacions a l'hora de menjar contribueixen a explicar l'interès per l'alimentació i s'ha observat que els dos únics ítems que obtenen un valor beta significatiu és el fet que sigui bo per a la salut i que agradi el gust ( $R^2_{\text{corregida}} = .12$ .  $F(2, 341) = 23.97$ ,  $p < .001$ ).

S'ha analitzat fins a quin punt l'interès per l'alimentació s'explica pels diferents indicadors de benestar (PWI-SC, OLS i els àmbits de satisfacció explorats de forma complementària), obtenint un model significatiu molt poc explicatiu per part del PWI-SC ( $R^2_{\text{corregida}} = .15$ ,  $F(1,356) = 66.43$ ,  $p < .001$ ,  $IC = .068, .111$ ) i de l'OLS ( $R^2_{\text{corregida}} = .10$ ,  $F(1,368) = 43.381$ ,  $p < .001$ ,  $IC = .359, .664$ ).

Els àmbits de satisfacció explorats de forma complementària expliquen poc l'interès per l'alimentació ( $R^2_{\text{corregida}} = .14$ ,  $F(2,360) = 30.47$ ,  $p < .001$ ). Els únics dos àmbits que tenen pes en aquesta explicació són la "satisfacció amb l'alimentació" i "la satisfacció amb els esports que practico" (veure Taula 17).

**Taula 17.** Model de regressió lineal amb els àmbits de satisfacció amb la vida sobre l'interès per l'alimentació

Satisfacció amb ...	$\beta$	t	Sig.	IC *	IC *
				Límit inferior	Límit superior
L'alimentació	.425	6.257	$p < .001$ ,558		,291
Els esports que practico	.179	3.227	0.001	,070	,289

\*Interval Confiança 95%

#### 5.1.4.2. Models explicatius del benestar subjectiu.

Quan fem una regressió dels tres components motivacionals a l'hora de menjar i de l'interès per l'alimentació sobre el PWI-SC, observem que el model és significatiu ( $R^2_{\text{corregida}} = .25$ ,  $F(4, 331) = 29.24$ ,  $p < .001$ ). Tal com es pot comprovar en la Taula 18 l'interès per l'alimentació i el component salut constitueixen les variables explicatives amb més pes a l'hora d'explicar el PWI-SC.

**Taula 18.** Model de regressió lineal de les motivacions a l'hora de menjar i de l'interès per l'alimentació sobre el PWI-SC

	$\beta$	t	Sig.	IC *	IC *
				Límit inferior	Límit superior
Interès per l'alimentació	.27	5.35	p < .001	,736	1,583
Component Salut	.26	3.35	p < .001	1,664	3,652
Component Hedònic	.20	4.11	p < .001	1,135	3,113
Component Influència social	.16	3.40	p < .001	,772	2,722

\*Interval Confiança 95%

La contribució de la variable interès per l'alimentació per explicar el PWI-SC (a partir d'un model de regressió realitzat sols amb aquesta variable), és d'un 15% de la variància, mentre que l'OLS (també a partir d'un model de regressió amb aquesta única variable) explica el 24.6% del total de la variància del PWI-SC ( $R^2_{\text{corregida}} = .24$ ,  $F(1,357) = 117.67$ ,  $p < .001$ ,  $IC = 2.775, 4.003$ ).

Amb l'objectiu d'analitzar quins dels aspectes de la satisfacció amb la vida explorats de forma complementària expliquen el PWI-SC, s'ha calculat un model de regressió lineal en què s'observa que tots els ítem esmentats tenen una contribució significativa a excepció de la "satisfacció amb la meua família" ( $R^2_{\text{corregida}} = .38$ ,  $F(4,349) = 54.27$ ,  $p < .001$ ) (Taula 19).

**Taula 19.** Model de regressió lineal de les satisfaccions amb els àmbits de satisfacció amb la vida sobre el PWI-SC

Satisfacció amb...	$\beta$	t	Sig.	IC *	IC *
				Límit inferior	Límit superior
Els meus amics	.29	6.56	p < .001	1,077	2,199
L'alimentació	.27	5.75	p < .001	1,341	2,488
El meu cos	.20	4.30	p < .001	,633	1,699
Els esports que practico	.17	3.81	p < .001	,399	1,249

\*Interval Confiança 95%



Els valors de les betes ens indiquen que la variable amb una major capacitat explicativa del PWI-SC en el model descrit en la Taula 19 correspon a la “satisfacció amb els meus amics”.

#### 5.1.4.3. Models explicatius de la satisfacció amb l'alimentació.

En fer una regressió dels 3 components motivacionals pel menjar sobre la satisfacció amb l'alimentació, el model resulta significatiu ( $R^2_{\text{corregida}} = .25$ ,  $F(2.339) = 56.47$ ,  $p < .001$ ). Tal com es mostra a la Taula 20, el component de salut i l'interès per l'alimentació són els indicadors més significatius a l'hora d'explicar la satisfacció amb l'alimentació.

**Taula 20.** Model de regressió lineal dels tres components motivacionals a l'hora de menjar i l'interès en l'alimentació sobre la satisfacció amb l'alimentació

	$\beta$	t	Sig.	IC *	IC *
				Límit inferior	Límit superior
Component de Salut	.37	7.70	p < .001	.499	.842
Interès per l'alimentació	.25	5.10	p < .001	.111	.250

\*Interval Confiança 95%

En aquest model la variable interès per l'alimentació explica un 12% de la variància de la satisfacció amb l'alimentació. Quan s'inclouen els 11 ítems sobre la importància atribuïda a l'hora de menjar com a variables predictives (enlloc d'utilitzar directament els components que les agrupen), es veu que només 3 d'elles contribueixen a explicar els resultats de la satisfacció amb l'alimentació (que sigui bo per la salut, que els pares volen que ho mengi i el temps per menjar), corresponent solament a dos dels 3 components abans esmentats: el component de salut i el d'influència social ( $R^2_{\text{corregida}} = .26$ ,  $F(3.339) = 41.05$ ,  $p < .001$ ).

Amb l'objectiu d'explorar quins indicadors del benestar subjectiu expliquen la satisfacció amb l'alimentació, hem calculat dos models més de regressió considerant el PWI-SC i l'OLS per separat. Ambdós models són significatius ( $R^2_{\text{corregida}} = .22$ .  $F(4,356) = 26.363$ ,  $p < .0001$ ;  $R^2_{\text{corregida}} = .21$ .  $F(1,368) = 102.331$ ,  $p < .001$  respectivament). Si comprovem quins són els àmbits concrets del PWI-SC que prediuen la satisfacció amb l'alimentació, observem que només en són 4 (Taula 21).

**Taula 21.** Model de regressió lineal dels àmbits del PWI-SC sobre la satisfacció amb l'alimentació

Àmbits PWI-SC	$\beta$	t	Sig.	IC *	
				Límit inferior	Límit superior
Satisfacció amb la salut	.31	6.20	$p < .001$	.260	.502
El fet de fer coses fora de casa	.15	3.05	$p = .002$	.043	.198
Les coses en les que vull ser bo	.14	2.74	$p = .006$	.037	.227
El que em pot passar més endavant a la vida	.12	2.42	$p = .016$	.019	.180

\*Interval Confiança 95%

Tots els àmbits complementaris de satisfacció amb la vida explorats contribueixen a explicar la satisfacció amb l'alimentació, exceptuant la "satisfacció amb els esports" ( $R^2_{\text{corregida}} = .21$ .  $F(3,361) = 32.45$ ,  $p < .001$ ) (Taula 22).

**Taula 22.** Model de regressió lineal dels àmbits de satisfacció amb la vida sobre la satisfacció amb l'alimentació

Satisfacció amb ...	$\beta$	t	Sig.	IC *	
				Límit inferior	Límit superior
Amb el cos	.36	7.44	$p < .001$	.256	.440
Amb la família	.17	3.44	$p = .001$	.132	.482
Amb els amics	.11	2.20	$p = .028$	.014	.236

\*Interval Confiança 95%

Els valors beta indiquen que l'indicador que millor explica la satisfacció amb l'alimentació descrita a la Taula 22 és la "satisfacció amb el cos".

### 5.1.5. Anàlisi de conglomerats.

S'ha realitzat una anàlisi de conglomerats (K-mitjanes) per tal d'agrupar els casos en funció a la similitud que hi ha entre ells.

Les variables utilitzades per a l'anàlisi són els tres components motivacionals pel menjar obtinguts a partir de l'ACP (salut, influència social i hedònic), i l'interès per l'alimentació. El component d'influència social no resulta ser una variable estadísticament significativa per diferenciar els tres conglomerats obtinguts tal com s'observa a la Taula 23.

**Taula 23.** Variables utilitzades en l'anàlisi de conglomerats

	F	P
Interès pel menjar	941,594	.0001
Component influència social	,655	,520
Component salut	18,291	.0001
Component hedònic	8,957	.0001

La distància entre els centres d'aquests tres conglomerats es detalla a la Taula 24, on podem veure que les diferències entre conglomerats són majors entre el 2 i el 3, essent els més pròxims els conglomerats 1 i 3.

**Taula 24.** Distàncies entre els centres dels conglomerats finals

Conglomerat	1	2	3
1		4,288	3,122
2	4,288		7,384
3	3,122	7,384	

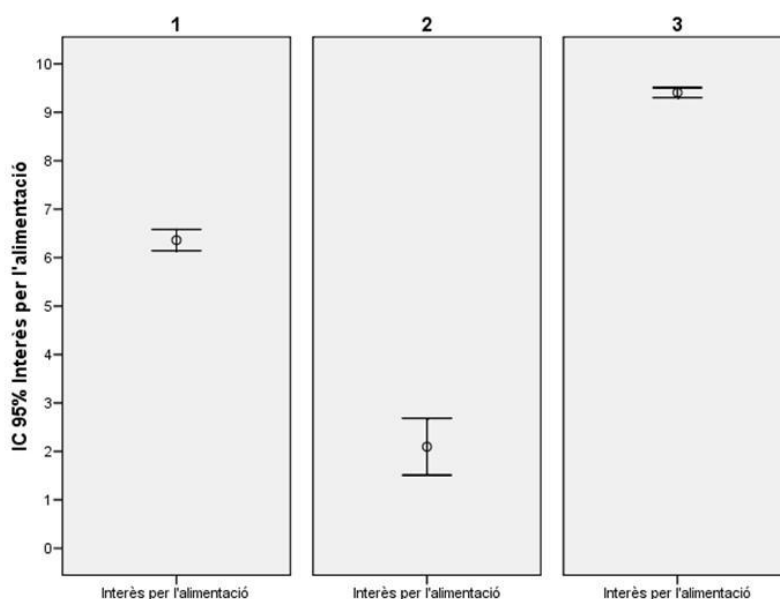
A la Taula 25 es presenten els centres finals de cada conglomerat, les 4 variables utilitzades i la distribució dels 342 nens i nenes dins dels 3 grups.

**Taula 25.** Centres dels conglomerats finals

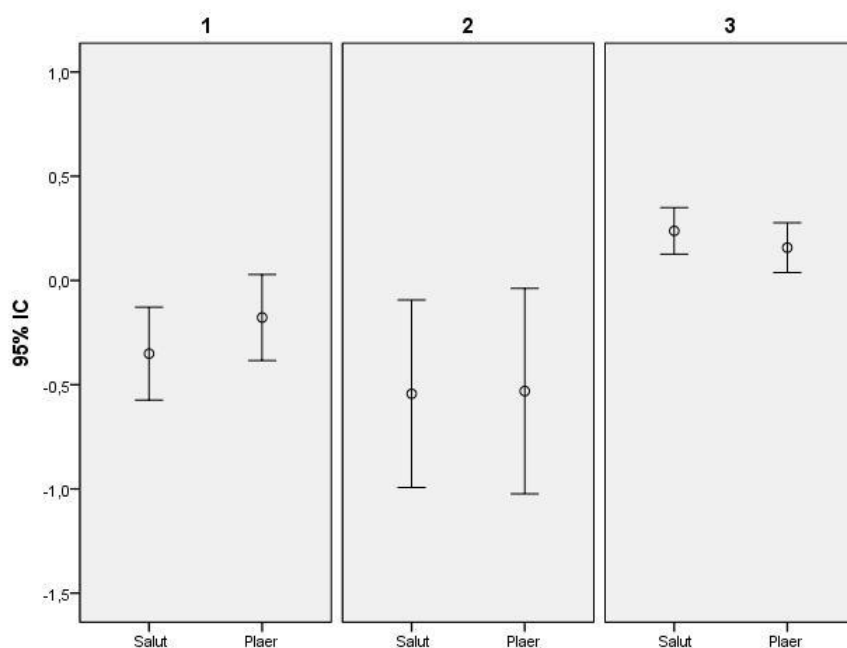
	Conglomerats		
	1	2	3
Component influència social	0	0	0
Component salut	0	-1	0
Component hedònic	0	-1	0
Interès per l'alimentació	6	2	9

El primer conglomerat està format pel 9.1% dels participants, el segon conglomerat ho està pel 28.4% i el tercer conglomerat pel 62.6% dels participants. Contrastant les característiques dels participants integrats en cada conglomerat i tal com s'ha dit abans, veiem que es distingeix el tercer conglomerat respecte del primer i del segon (Figura 7 i 8). El grup 3 és el grup que mostra més interès per l'alimentació i que està més motivat per les qüestions hedòniques i de salut a l'hora de menjar. No hi ha diferències entre el grup 1 i 2 en aquestes variables.

**Figura 7.** Interès per l'alimentació entre els nens i nenes de cada conglomerat



**Figura 8.** Motivacions a l'hora de menjar entre els nens i nenes de cada conglomerat



Comprovem que el conglomerat que agrupa els nens i nenes que mostren més interès per l'alimentació i que estan més motivats per les qüestions de salut i les qüestions hedòniques a l'hora de menjar, també correspon als que presenten els nivells més elevats de benestar subjectiu i satisfacció vital.

No s'observen diferències estadísticament significatives entre els conglomerats i el gènere o l'edat, però sí que es donen pels indicadors de benestar explorats: PWI-SC ( $F(2, 331) = 28,365, p < .0001$ ), OLS ( $F(2, 338) = 18,353, p < .001$ ), i satisfacció amb l'alimentació ( $F(2, 339) = 19,271, p < .001$ ).

Concretament els participants que indiquen un PWI-SC molt alt, també estan molt interessats per l'alimentació i molt motivats per qüestions de salut i hedòniques ( $M = 89.64, DT = 8.84$ ), seguits pel grup que té un PWI-SC alt ( $M = 83.61, DT = 9.81$ ), i els que presenten el PWI-SC més baix de tots, que són els que estan poc interessats per l'alimentació i menys motivats per qüestions de salut i hedòniques ( $M = 77.3, DT = 13.2$ ).

La puntuació mitjana de l'OLS és de 9.46 (DT =1.1) en els que estan molt interessats i motivats per les qüestions de salut i hedòniques a l'hora de menjar (grup 3), de 8.76 (DT =1.41) pels que estan moderadament interessats i motivats (grup 1), i de 8.13 (DT =2.47) pels que estan poc interessats per temes alimentaris i poc motivats per les qüestions hedòniques a l'hora de menjar (grup 2).

Finalment comprovem que la satisfacció per l'alimentació és més alta en el grup que mostren molt d'interès per l'alimentació i estan molt motivats per qüestions de salut i hedòniques (M = 9, DT =1.46) (grup 3), en comparació amb els que es mostren moderadament interessats i motivats (M = 8.3, DT =1.58) (grup 1), i també amb la satisfacció dels que estan poc interessats i motivats (M = 7.1, DT =3.1) per les qüestions hedòniques a l'hora de menjar (grup 2).

#### **5.1.6. Anàlisi multivariada de la variància del PWI-SC, l'OLS, i la Satisfacció amb l'alimentació.**

S'ha portat a terme una anàlisi multivariada de la variància per identificar si les variables independents següents: gènere, edat i interès pel menjar, tenen efectes significatius en 3 variables dependents: PWI-SC, OLS, satisfacció amb l'alimentació. La tècnica també intenta identificar les interaccions entre les variables independents i el seu grau d'associació amb les dependents tal com es mostra a les Taules 26 i 27.

La variable interès per l'alimentació s'ha agrupat en 2 categories (puntuació  $\leq$  7 punts (33%) i puntuació entre 8-10 (67%)).

La prova de Box sobre la igualtat de les matrius de covariances és estadísticament significativa (F (66, 6569.376) = 3.448, p < 0.001).

**Taula 26.** Resultats dels contrastos multivariats

Variables <sup>a</sup>	Valor <sup>b</sup>	F	GLI	GlI error	Sig.
Edat	,970	1,797	6,000	712,000	,097
Gènere	,996,979	,511	3,000	356,000	,675
Interès per l'alimentació	,892	14,441	3,000	356,000	< 0,001
Edat * Gènere	,961	2,378	6,000	712,000	,028
Edat * Interès per l'alimentació	,995	,282	6,000	712,000	,945
Gènere* Interès per l'alimentació	,982	2,220	3,000	356,000	,086
Edat * Gènere * Interès per l'alimentació	,960	2,461	6,000	712,000	,023

<sup>a</sup>Variables dependents: PWI-SC, OLS, Satisfacció amb l'alimentació.

<sup>b</sup>Lambda de Wilks

Les variables que mostren capacitat per explicar les variables dependents que acabem d'esmentar són: l'interès per l'alimentació, la interacció entre l'edat i el gènere, i la interacció entre l'edat, el gènere i l'interès per l'alimentació.

**Taula 27.** Proves dels efectes entre subjectes

Variables independents	Variables dependents	Suma de quadrats tipus III	GLI	Mitjana quadràtica	F	Sig.
Gènere	PWI-SC	611,078	2	305,539	3,041	,049
	OLS	1,511	2	,755	,343	,710
	Satisfacció Alimentació	2,282	2	1,141	,383	,682
Edat	PWI-SC	19,974	1	19,974	,199	,656
	OLS	,014	1	,014	,006	,937
	Satisfacció Alimentació	3,426	1	3,426	1,149	,284
Interès per l'alimentació	PWI-SC	3597,999	1	3597,999	35,812	,000
	OLS	52,224	1	52,224	23,682	,000
	Satisfacció Alimentació	56,407	1	56,407	18,927	,000
Edat * Gènere	PWI-SC	166,180	2	83,090	,827	,438
	OLS	13,063	2	6,531	2,962	,053
	Satisfacció Alimentació	9,278	2	4,639	1,557	,212

Taula 27. Proves dels efectes entre subjectes (*continuació*)

Variables independents	Variables dependents	Suma de quadrats tipus III	GLI	Mitjana quadràtica	F	Sig.
Gènere* Interès per l'alimentació	PWI-SC	73,808	1	73,808	,735	,392
	OLS	,886	1	,886	,402	,527
	Satisfacció Alimentació	7,709	1	7,709	2,587	,109
<hr/>						
Edat * Gènere * Interès per l'alimentació	PWI-SC	76,327	2	38,164	,380	,684
	OLS	7,547	2	3,773	1,711	,182
	Satisfacció Alimentació	14,661	2	7,331	2,460	,087

Les proves de Bonferroni ens mostren que el PWI-SC presenta diferències estadísticament significatives en relació al gènere dels participants (concretament entre els nens i nenes de 10 i 11 anys), malgrat la significació és molt propera al 0.05, i això explicaria perquè a l'anàlisi univariant no hem constatat diferències en funció d'aquesta variable (apartat 5.1.1).

La variable interès per l'alimentació també resulta ser explicativa en relació a les puntuacions obtingudes en el PWI-SC, l'OLS i la satisfacció amb l'alimentació, essent els nens i nenes que tenen un interès per l'alimentació més alt, els que tenen millor puntuacions en els indicadors de benestar explorats.



### 5.1.7. Validació del Índex de Benestar Personal - versió escolar (PWI-SC) i càlcul d'un segon model afegint un ítem de satisfacció amb l'alimentació.

#### 5.1.7.1. Càlcul de la variància única explicada pels diferents ítems del PWI-SC i la versió del PWI-SC amb un ítem afegit.

Hem fet una regressió incloent els 7 ítems del PWI-SC com a predictors de l'OLS, i hem calculat la variància única explicada ítem per ítem (la  $R^2$  corregida és de 0.275).

Els ítems amb la variància única explicada més elevada són la “satisfacció amb tenir bones relacions amb les persones que conec” (32.6%), “el que em pot passar més endavant a la vida” (14.6%), i “la meva salut” (11.8%). Els ítems amb la variància més baixa són “les coses en les que vull ser bo” (2.6%), “les coses que tinc” (6.9%), “fer coses fora de casa” (7%), i “el segur que em sento” (7.4%) tal com es mostra a la Taula 28.

Posteriorment s'ha fet la regressió sobre l'OLS, afegint la variable “satisfacció amb l'alimentació” als 7 ítems del PWI-SC. En aquest cas, la variància corregida explicada és de 34.2%, clarament superior a la obtinguda en el PWI-SC amb 7 ítems ( $\Delta R^2 = 0.087$ ) tal com es mostra a la Taula 29. Tant la variància única com la compartida han augmentat.

**Taula 28.** Regressions del PWI-SC ítem per ítem (7 ítems i 8 ítems) sobre l'OLS

PWI-SC (7 ítems)	B	Sr <sup>2</sup>	PWI-SC (8 ítems)	β	Sr <sup>2</sup>
Coses que tinc	0.069	0.004	Coses que tinc	0.040	0.001
La meva salut	0.118	0.011	La meva salut	0.030	0.000
Les coses en les que vull ser bo	0.026	0.000	Les coses en les que vull ser bo	0.002	0.000
Tenir bones relacions amb les persones que conec	0.326	0.085	Tenir bones relacions amb les persones que conec	0.305	0.075
Segur que em sento	0.074	0.003	Segur que em sento	0.064	0.003
Fer coses fora de casa	0.070	0.004	Fer coses fora de casa	0.024	0.048
El que em pot passar més endavant a la vida	0.146	0.018	El que em pot passar més endavar vida	0.111	0.018
			Satisfacció amb l'alimentació	0.304	0.067
<b>Total</b>		0.125	<b>Total</b>		0.212
<b>R<sup>2</sup> Corregida</b>	0.275		<b>R<sup>2</sup> Corregida</b>	0.342	
<b>Variància Total (%)</b>	27.5		<b>Variància Total (%)</b>	34.2	
<b>Variància Única (%)</b>	12.5		<b>Variància Única (%)</b>	21.2	
<b>Variància Compartida (%)</b>	15		<b>Variància Compartida (%)</b>	13	
			<b>ΔR<sup>2</sup></b>	0.087	

β coeficients de regressió tipificats, Sr<sup>2</sup> correlacions semi parcials

En aquest model, l'ítem de satisfacció amb la variància única explicada més elevada segueix sent “la satisfacció amb tenir bones relacions amb les persones que conec” (30.5%), però la resta d'indicadors adopten un pes diferent en aquesta ocasió. S'observen a continuació “la satisfacció amb l'alimentació” (30.4%), i “la satisfacció amb el que em pot passar més endavant a la vida” (11.1%). Al contrari, “la satisfacció amb el segur que em sento” (6.4%), “les coses que tinc” (4%), “la meva salut” (3%), “fer coses fora de casa” (2.4%), i amb “les coses en les que vull ser bo” (0.2%) són variables molt poc explicatives. Les relacions interpersonals expliquen en primer lloc l'OLS dels participants, seguit de la satisfacció amb l'alimentació. Això indica

que aquesta darrera variable té més pes explicatiu que la major part dels indicadors inclosos dins el PWI-SC.

En aquest cas l'escala que proposem de PWI-SC amb 8 ítems millora la capacitat predictiva de l'OLS respecte l'escala del PWI-SC amb 7 ítems que proposen els autors.

Aquests resultats fan pensar que l'indicador "satisfacció amb l'alimentació" és una variable rellevant en l'explicació del benestar subjectiu dels participants d'aquest estudi, i són aquests resultats els que ens suggereixen de posar a prova mitjançant Anàlisi factorial confirmatòria un model en el que el PWI-SC és considerada una variable latent, en el que s'afegeix una variable més a les proposades pels autors de l'escala.

#### **5.1.7.2. Anàlisi Factorial Confirmatòria del PWI-SC.**

Batista-Foguet i Coenders (2000) assenyalen que la utilització de models d'equacions estructurals presenta avantatges importants per als investigadors:

- Permeten aproximar-se als fenòmens en tota la seva globalitat sense perdre de vista la seva complexitat.
- Simplifiquen les grans matrius multivariants impossibles de processar per part de l'investigador. A més, en comprimir les relacions entre un nombre important de variables en pocs factors, destriem el que és rellevant del que és secundari.
- Possibiliten que el propi investigador especifiqui el seu model, d'acord amb els seus criteris i coneixements més enllà dels constreyniments que imposen d'altres models estadístics.
- Eliminen l'efecte de l'error de mesura de les relacions entre els variables tot introduint aquest error com a part del model.

L'objectiu final de l'ús de les equacions estructurals és assegurar que es mesuren realment aquells constructes que es volen estudiar per obtenir un model correcte, entès com a model que incorpora les restriccions i els supòsits implícits que es donen en la població i que, per tant, especifiquen correctament les relacions entre les variables sense omisió de paràmetres. Tot i així, un model ha de trobar sempre l'equilibri entre la parquedat i un grau adequat d'aproximació a la realitat que s'està intentant mesurar amb la qual cosa la correcció s'ha d'entendre en sentit aproximat.

El model d'anàlisi factorial confirmatòria (AFC) és un cas concret del model d'equacions estructurals, i s'utilitza per conèixer la validesa (mostra fins a quin punt un instrument o mètode d'avaluació permet fer mesures significatives i adequades, en el sentit que aquest avaluï realment els trets o característiques que pretén avaluar), fiabilitat (exactitud de les dades en el sentit de la seva estabilitat, repetitivitat i precisió) i l'error de mesura (errors generats en les pròpies accions o circumstàncies amb què es fa la mesura) del model presentat.

Al llarg d'aquest procés d'estimació i diagnòstic del model d'AFC ens podem trobar amb els següents signes d'invalidesa (Batista-Foguet i Coenders; dins Renom, 1998):

- El model no reproduïx correctament la matriu de variàncies i covariàncies (invalidesa convergent).
- Algunes variables presenten saturacions estandaritzades molt baixes o relacions no significatives amb el seu factor (invalidesa convergent).
- Alguns factors presenten correlacions molt properes a la unitat (invalidesa discriminant).
- Les correlacions entre alguns factors són de signe o magnitud diferent a la que es podria esperar des d'un punt de vista teòric (invalidesa nomològica).

Si se superen aquests signes d'invalidesa, la tècnica ens ajudarà a assegurar-nos que els instruments utilitzats mesuren realment els constructes que es volen estudiar, representant realment la dimensió o variable latent, a la qual suposadament pertanyen les variables incloses, més enllà de l'error aleatori de mesura.

Les mesures que poden ser considerades com a indicatives d'un bon ajustament de cadascun dels models venen determinades per la informació proporcionada pels següents índexs:

- L'estadístic escalat  $\chi^2$  de Satorra-Bentler: significació dels errors d'especificació (restriccions incorrectes o necessitat d'introduir paràmetres addicionals). Aquesta significació implica que el model no és exactament correcte. Els valors de l'estadístic indiquen els canvis que calen fer per disminuir el valor de la  $\chi^2$ .
- Índexs d'ajustament incremental: per exemple el Comparative Fit Index (CFI) que té en compte la parquedat del model.
- Root Mean Squared Error Approximation (RMSEA) permet establir un interval de confiança, indicant que s'accepta la hipòtesi d'ajustament millor que acceptable.
- Standardized Root Mean Square Residual (SRMR): sintetitza els residus estandaritzats.

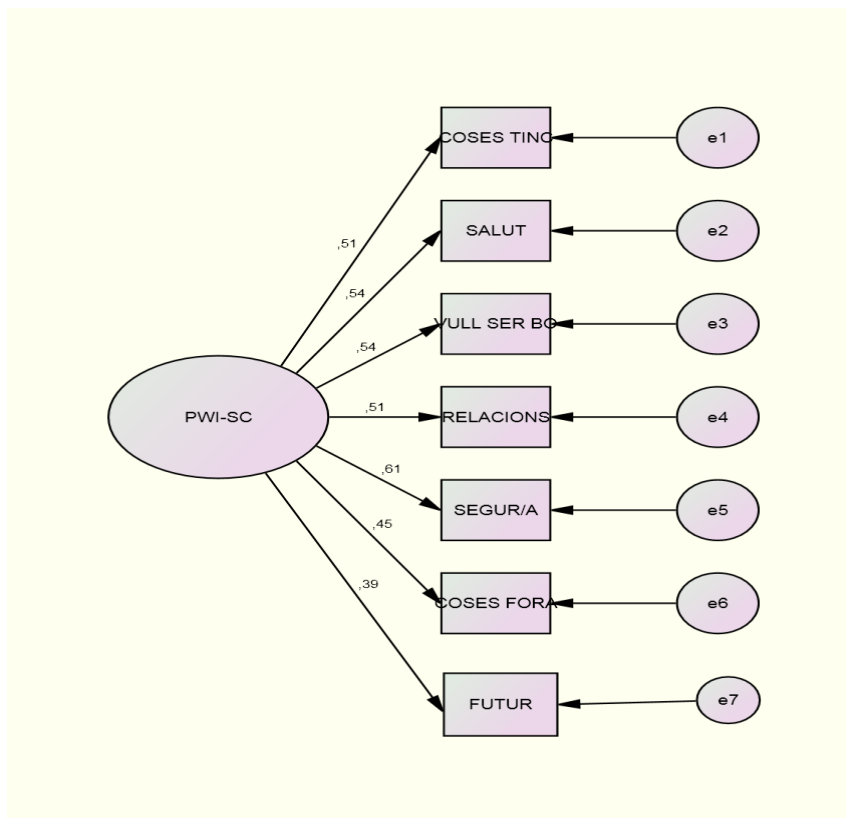
Hem utilitzant el suport informàtic AMOS 19 per calcular models d'equacions estructurals tot utilitzant el mètode *bootstrap* donat que la mostra és petita (< 5000 casos), i que no reuneix els requisits de normalitat multivariada (Casas i col·l., 2011).

Atenent totes aquestes consideracions, la Taula 29 inclou l'estimació màxima de la probabilitat del model de PWI-SC. Aquestes mesures indiquen que el model confirmatori inicial elaborat amb les variables incloses en el PWI-SC és un model que ajusta donat que l'estadístic  $\chi^2$  no és significatiu, que el CFI

està per sobre de 0.950, i que els valors de SRMR i RMSEA són inferiors a 0.05 (Arbuckle, 2010; Byrne, 2010).

Es comprova que totes les variables carreguen de manera similar en el PWI-SC, destacant que la “satisfacció amb el futur” és la més baixa (0.39), i que l'àmbit de la “seguretat” és la més alta (0.61) (Figura 9).

**Figura 9.** Model 1: Variable latent PWI-SC amb 7 ítems

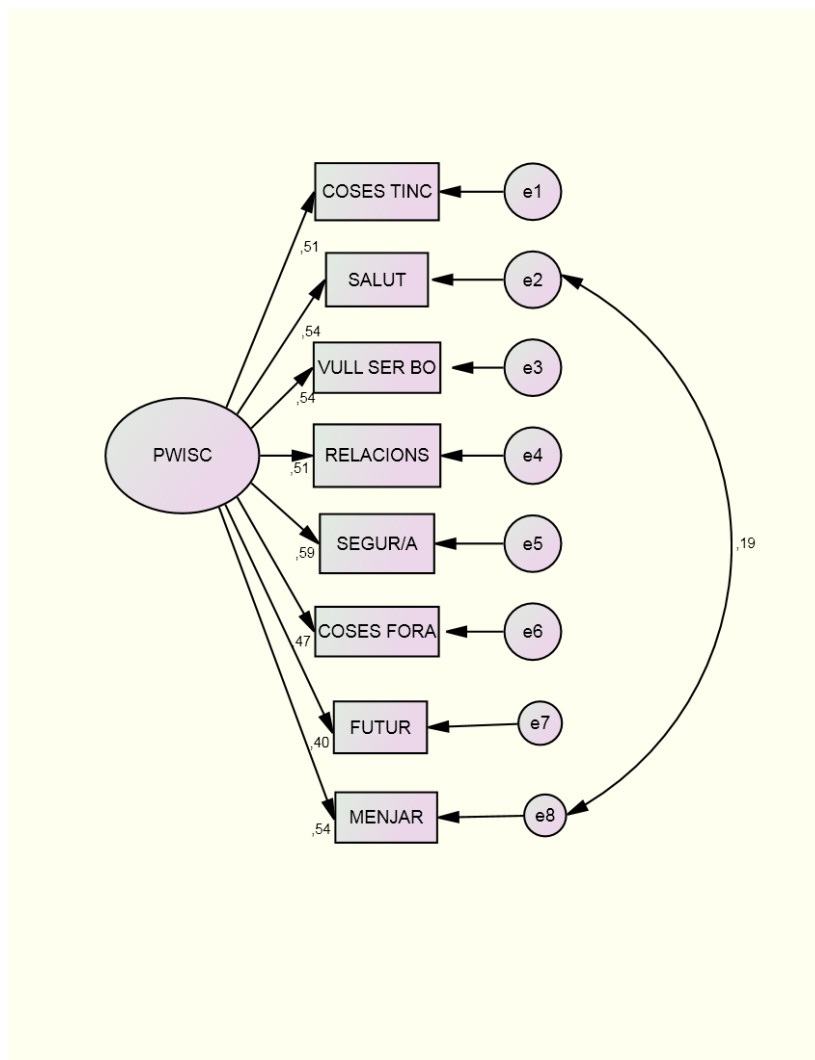


La Taula 30 mostra els intervals de confiança obtinguts amb el *bootstrap* per aquest model, calculat amb 500 interaccions.

Seguidament vam explorar un segon model mitjançant equacions estructurals, en el que s'inclou, com a variables explicades, a més dels ítems del PWI-SC, la variable “satisfacció amb l'alimentació” (l'estimació màxima de la probabilitat i index d'ajustament d'aquest model es presenta a la Taula 29).

Aquest model no mostra grans diferències en la distribució dels pesos estandaritzats, ja que es manté la “satisfacció amb el futur” (0.40) com la variable amb una càrrega explicativa més baixa, i la “seguretat” (0.59) amb la càrrega més alta. No obstant això, comprovem que l'àmbit afegit a través de la variable “satisfacció amb l'alimentació” adopta un pes important dins del model (0.54) juntament amb d'altres àmbits com són “la salut” (0.54) i “les coses en què volen ser bons” (0.54), posicionant-se per sobre altres àmbits com “les coses que tinc” (0.51), les “relacions interpersonals” (0.51) i “fer coses fora de casa” (0.47) (Figura 10).

**Figura 10.** Model 2: Variable latent PWI-SC amb un ítem afegit de satisfacció amb l'alimentació



El model ha mostrat que ajusta millor quan se li afegeix una covariància d'error entre els àmbits de “salut” i “satisfacció amb l'alimentació”, tot indicant que les respostes atribuïdes per part dels nens/es participants en l'estudi no han estat independents, sinó que han respòs a una variable relacionant-la amb l'altra. La Taula 30 mostra els intervals de confiança obtinguts amb el bootstrap també per aquest segon model.

**Taula 29.** Estadístics d'ajustament dels models relacionant diferents ítems de satisfacció amb àmbits de la vida amb la variable latent PWI-SC

Model	$\chi^2$	df	p-valor	CFI	RMSEA (interval confiança)	SRMR
1 Model inicial PWI-SC	18,12	14	,201	,987	,028 (,000-,061)	,031
2 Model+Satisfacció alimentació	24,37	19	,182	,988	,028 (,000- ,056)	,031

**Taula 30.** Pesos estandarditzats de les variables estudiades sobre la variable latent PWI-SC

			Estimate	Lower	Upper	P valor
<b>Model inicial PWI-SC</b>						
PWISATCOSES	<---	PWISC	,512	,360	,664	,004
PWISALUT	<---	PWISC	,538	,420	,665	,004
PWISATVULL	<---	PWISC	,541	,405	,663	,004
PWISATRELACIO	<---	PWISC	,507	,374	,627	,004
PWISATSEGUR	<---	PWISC	,612	,485	,727	,004
PWISATCOSESFORA	<---	PWISC	,451	,304	,585	,004
PWISATFUTUR	<---	PWISC	,389	,249	,526	,004
<b>Model+Satisfacció alimentació</b>						
PWISATCOSES	<---	PWISC	,513	,360	,660	,004
PWISALUT	<---	PWISC	,536	,422	,663	,004
PWISATVULL	<---	PWISC	,538	,401	,660	,004
PWISATRELACIO	<---	PWISC	,508	,379	,629	,004
PWISATSEGUR	<---	PWISC	,592	,457	,711	,004
PWISATCOSESFORA	<---	PWISC	,469	,323	,593	,004
PWISATFUTUR	<---	PWISC	,403	,267	,542	,004
SATMENJO	<---	PWISC	,540	,407	,669	,004

Mostra = 370. IC = interval confiança.

Bootstrap ML. 95% IC. (mostres= 500).



## 5.2. Resultats de l'estudi mitjançant entrevistes grupals semiestructurades.

Els resultats que es presenten a continuació deriven del conjunt de la informació obtinguda en les entrevistes grupals semiestructurades sobre les valoracions que han fet els participants del benestar subjectiu, l'alimentació, i la relació entre aquests dos constructes. Dins aquestes tres grans temàtiques abordades, s'han tractat diferents temes (Taula 31), la informació dels quals està analitzada a partir d'un sistema de categories i subcategories.

**Taula 31.** Principals temes tractats en les entrevistes grupals semiestructurades

Temàtiques	Temes
Benestar subjectiu	Aspectes relacionats amb el benestar
	Elements facilitadors del benestar
	Elements dificultadors del benestar
	Benestar en nens/es d'altres països
	Canvis per millorar el seu benestar
	Percepció dels esdeveniments vitals
Alimentació	Benestar en un futur
	Opinió sobre l'alimentació
	Valoració dels nens i nenes sobre la seva alimentació
	Importància de l'alimentació
	Menjar bé
	Gaudir del menjar
	Motius de la ingesta
	Relació entre alimentació i salut, estar fort i imatge corporal
Comunicació entre infants i adults sobre alimentació	
Relació benestar i alimentació	Sensacions produïdes pel menjar
	Obligació a menjar per part dels adults
	Control alimentari per part dels adults
	Relació alimentació i manera de ser de les persones
	Relació alimentació i relacions interpersonals
Relació entre alimentació i benestar subjectiu	

El guió de les entrevistes grupals semiestructurades ens ha permès plantejar i discutir els mateixos temes a tots els 16 grups.

Tal com hem exposat anteriorment (capítol 4), les categories s'han configurat al llarg d'un procés de categorització mixta del corpus textual de les entrevistes que permet classificar les converses dels nens i nenes a partir dels elements comuns, encapçalats per un títol representatiu, que està relacionat amb els objectius de l'estudi.

En moltes ocasions, dins d'aquestes categories identifiquem subcategories, que ens permeten matisar la classificació (vegeu Annex 3). El conjunt de categories i subcategories semàntiques ressalten les qüestions tractades en les entrevistes.

A continuació es presenten els resultats de la nostra anàlisi, seguint l'ordre de cadascuna de les temàtiques plantejades a les entrevistes. Finalment es presentarà un resum d'aquests resultats relacionant les aportacions obtingudes en els diferents eixos.

Val a dir que els atributs de gènere i edat no són aspectes rellevants a l'hora d'explicar la majoria de les categories que han emergit en les diferents temàtiques.

### 5.2.1. Temàtica 1: Benestar subjectiu.

La Taula 32 és una primera aproximació als temes desenvolupats en aquesta temàtica.

**Taula 32.** Temes discutits sobre el benestar subjectiu dels nens/es

Temes	Freqüència de codificació
Benestar en un futur	143
Canvis per millorar el seu benestar	123
Elements dificultadors del benestar	105
Benestar en nens/es d'altres països	99
Aspectes relacionats amb el benestar	99
Elements facilitadors del benestar	81
Percepció dels esdeveniments	75

La freqüència de codificació (Fq) ens mostra que no tots els temes han generat la mateixa producció verbal (número de cites referides a cada categoria). Observem que el tema que més producció verbal ha generat és el “benestar en un futur”, seguit pels “canvis per millorar el seu benestar” i els “elements dificultadors del benestar”.

El “benestar en nens/es d'altres països” i els “aspectes relacionats amb el benestar” presenten les mateixes referències codificades. També observem que el tema “percepció dels esdeveniments” compta amb menys referències codificades.

Seguint l'ordre de les preguntes realitzades en les entrevistes, a continuació exposem les categories i subcategories referides als 7 temes plantejats en aquesta temàtica.

## Tema 1: Aspectes relacionats amb el Benestar subjectiu dels infants.

S'ha preguntat als participants que parlin de totes les coses amb les que relacionen el fet de viure bé a la seva edat. Aquest tema s'aborda al voltant d'10 categories (Taula 33).

En la primera categoria agrupem la *presència de determinats elements psicològics i/o psicosocials*. Concretament, comenten que estar content (la *felicitat*), passar-ho bé (*divertir-se*), *tenir bons records* i *ser conscient del que es viu*, són maneres de ser i de fer que contribueixen al benestar subjectiu:

Nen 6: A mi m'agrada ara perquè puc tenir un bon record de les coses que faig i no com em passava fa 5 anys que no me'n recordo de res (Grup 9)

Nens i nenes apunten que és important fer *ús de la seva autonomia* i poder ser *lliures*.

També, alguns grups parlen de plantejar reptes i assolir-los. Consideren que els guanyos o *fites aconseguides* per un grup líder (com és el Fútbol Club Barcelona) influencia positivament el seu benestar.

*Tenir les necessitats bàsiques cobertes*. Consideren que trobar-se bé i no tenir cap malaltia (atac de cor, Alzheimer) que els faci patir és un element molt important en el benestar. De manera general parlen de *poder menjar i beure* com elements necessaris per viure bé. Per alguns tenir la possibilitat *d'estudiar i aprendre* són altres elements importants per sentir-se bé, de la mateixa manera que en altres casos apareix el fet de *tenir una casa o un lloc per viure*.

En aquest apartat també sobresurten dos posicionaments més, tot i que ho fan en poques ocasions. Per una banda comenten que *poder dormir i*

*descansar* és necessari per viure bé, i per l'altre, es refereixen a la possibilitat de *poder jugar* i fer coses per distreure's i que siguin del seu agrat.

*Tenir una bona figura corporal* és un factor molt poc relacionat amb el benestar ja que solament es comenta per part d'una nena:

Nena 4: *Mantenir-te en línia (Grup 11)*

*Tenir bones relacions amb les persones properes i percebre suport d'elles* és important perquè va lligat amb el desig d'establir i mantenir relacions satisfactòries amb els *pares*. Alguns assenyalen que viure bé sovint té a veure amb el suport que reben per part d'aquestes persones:

Nen 4: *Tenir gent que t'ajudi, perquè si estàs malalt*

Entrevistadora: *A quina gent et refereixes quan abans has dit que "és bo tenir a gent que t'ajudi"?*

Nen 4, nen 2, nen 1: *Els pares*

Nen 4, nen 3: *Gent que t'estimi*

Nen 3: *Gent que es preocupi per tu, o sigui, un teu amic, si tu et fas un trau, dirà: au! fa mal! Però no se'n cuidarà com el teu pare que t'estarà tota l'estona allà curant*

Entrevistadora: *O sigui que això és molt important, sentir-se acompanyats, eh? Que algú us ajudi.*

Nen 1, nen 6: *Sí (Grup 1)*

S'exposa també la relació amb els *amics* ja que aquests també són molt importants mostrant que solament amb el suport i les bones relacions amb els progenitors, no és suficient perquè alguns nens i nenes visquin bé.

Normalment estan bé quan estan amb els amics i s'ho passen bé amb ells:

Nena 6: Estar amb les amigues perquè si estiguéssim tot el dia amb la família tampoc t'ho passaries bé (Grup 5)

Una altra categoria agrupa els elements referents a la *qualitat dels aliments i les preferències alimentàries*, obtinguda a partir de les opinions de cinc nens i una nena que s'hi refereixen van més enllà dels aspectes vitals relacionats amb l'alimentació. Es refereixen al fet de menjar de *forma adequada*, tot controlant el tipus d'aliment i, alhora, que siguin aliments *del seu gust*, encara que en algun cas no sigui saludable:

Nen 3: No menjar greixos (Grup 1)

Nen 5: Menjar el que t'agrada (Grup 8)

Nen 5: Jo penso en menjar xutxes (Grup 16)

Les opinions dels entrevistats es recullen en relació al fet de *disposar d'elements materials* lligat a la necessitat de *tenir diners* per poder-los gastar i *aconseguir les coses que un vol*. Creuen que no només és indispensable tenir cobertes unes necessitats bàsiques, sinó que també consideren important tenir objectes materials, ja sigui roba, joguines o ciclomotors.

Dins dels elements materials també es manté la idea, per part d'una bona part dels participants, de *disposar de noves tecnologies* utilitzades tant per jugar com per estudiar. Alguns manifesten de forma explícita que la playstation, l'ordinador i la televisió, són aparells que influencien el seu benestar.

*Poder fer les activitats de lleure que agraden* diàriament, durant els períodes llargs de vacances (*poder jugar, fer activitats agradables, realitzar viatges i realitzar classes extraescolars*), fins i tot, es refereixen a l'oci nocturn (*tenir la possibilitat de sortir de nit*) com opinions repetides en les entrevistes per referir-se a elements importants per viure bé.

Solament en 2 grups es destaca el desig d'estar bé sense fer res durant tot el dia:

**Nen 3: Dormir tot el dia (Grup 8)**

Val la pena destacar un aspecte que surt en molts dels relats dels nens i nenes que és *fer esport per sentir-se bé*. En set dels setze grups se cita de manera general fer esport com un element relacionat amb el benestar subjectiu (ballar hip hop, fer capoeira, fer gimnàstica, karate, futbol, anar amb bici, la piscina, entre d'altres).

La informació proporcionada pels participants sobre els ***elements relacionats amb l'entorn*** agrupa la idea que els *animals*, permeten que alguns nens i nenes se sentin bé. El que no identifiquem però, és en quin sentit fan aquesta relació: com a responsabilitat (tenir-ne cura), companyia (relació), o distracció. Passa el mateix amb la *naturalesa*, que tot i que només estigui present en el cas d'un nen, s'indica com una altre factor condicionant del viure bé.

Una altra idea que comenten alguns dels nens i nenes fa referència a ***no haver de fer encara determinades tasques***. Podria ser que més a llarg termini es plantegessin amb normalitat assumir aquestes activitats, però en aquests moments comprovem com alguns entrevistats volen tenir i accedir a moltes coses (escola, activitats lúdiques, ...) però sense assumir ni les obligacions pròpies dels adults, ni les dels infants. Per exemple, les *tasques escolars* són considerades com una càrrega negativa que prefereixen estalviar-se:

**Nen 1: Sense deures**

**Nen 2: No fer anglès (Grup 8)**

Passa el mateix amb les *activitats econòmiques i laborals*. Aquests arguments estan expressats solament per nens, i es refereixen a que *tenir una feina i haver de pagar les coses*, són elements negatius per al benestar subjectiu.

**Taula 33.** Categories dels aspectes relacionats amb el benestar subjectiu

Categories Relació Benestar Subjectiu	Número grups on apareix la categoria	Freqüència de codificació
Necessitats bàsiques cobertes	11	25
Relacions interpersonals i suport social	11	17
Fer activitats de lleure	10	20
Elements materials	7	8
Elements psicològics i/o psicosocials	5	8
Qualitat dels aliments i preferències alimentàries	4	5
No haver de fer encara determinades tasques	3	7
Elements de l'entorn	2	4
Autonomia	2	4
Figura corporal	1	1

Les categories que més s'han mencionat i argumentat són les “necessitats bàsiques”, les “relacions interpersonals”, i les “activitats de lleure”, en contrast amb la “figura corporal” i “no tenir problemes i tenir oportunitats” que són categories molt poc repetides.

Per complementar els comentaris que anaven apareixent, l'entrevistadora va realitzar més preguntes per tal d'identificar els factors facilitadors i dificultadors del benestar subjectiu a la seva edat. Es va parlar sobretot del que els possibilita i els ajuda a sentir-se bé, juntament amb les coses que els fan disminuir aquest benestar subjectiu.

Pel que fa al tema dels **factores facilitadors (Tema 2)** s'han desenvolupat un total d'11 categories, a diferència del tema **factores dificultadors (Tema 3)** en el que se n'han generat 9 (veure Taula 34). No obstant això, la freqüència de codificació de les categories és superior en els factors dificultadors (Fq= 105) que en els factors facilitadors (Fq = 81).



**Taula 34.** Categories dels factors facilitadors i dificultadors del benestar subjectiu dels nens/es

Categories Factors facilitadors	Número grups on apareix la categoria	Freqüència codificació	Categories Factors dificultadors	Número grups on apareix la categoria	Freqüència codificació
<p>Factors que permeten cobrir les necessitats bàsiques:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Estar sa i no morir-te</li> <li>- Tenir medicaments</li> <li>- Tenir aigua i menjar</li> <li>- Poder dormir i descansar</li> <li>- Anar a l'escola</li> </ul>	12	17	<p>Factors que impedeixen cobrir les necessitats bàsiques:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Morir-se o estar malalt</li> <li>- Falta d'aigua i aliments</li> <li>- No poder anar a l'escola</li> <li>- No tenir una llar familiar</li> </ul>	14	15
<p>Tenir bones relacions interpersonals i el seu suport:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Amb els pares, germans, amics, parella i professionals sanitaris.</li> </ul>	9	24	<p>Tenir males relacions interpersonals:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- No poder comptar amb els progenitors, germans, amics i companys.</li> </ul>	5	43
<p>Disposar d'elements materials:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Diners</li> <li>- Roba</li> <li>- Joguines</li> <li>- Tenir i poder utilitzar les noves tecnologies</li> </ul>	5	7	<p>No disposar d'elements materials:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- No tenir joguines</li> <li>- No tenir diners</li> <li>- No tenir o que no funcionin els aparells electrònics</li> </ul>	5	10
<p>No haver de realitzar certes tasques:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- No tenir encara cap obligació escolar ni laboral</li> </ul>	1	1	<p>Haver de realitzar certes tasques:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Deures, la necessitat d'haver d'estudiar</li> <li>- Feines de la llar</li> <li>- Tasques laborals</li> </ul>	11	21
<p>Poder realitzar activitats de lleure:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Poder practicar un esport</li> <li>- Gaudir d'unes bones vacances</li> <li>- Cantar i ballar</li> </ul>	6	12	<p>Manca de temps lliure:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- No poder jugar a l'aire lliure</li> </ul>	1	1

**Taula 34.** Categories dels factors facilitadors i dificultadors del benestar subjectiu dels nens/es (*continuació*)

Categories Factors facilitadors	Número grups on apareix la categoria	Freqüència codificació	Categories Factors dificultadors	Número grups on apareix la categoria	Freqüència codificació
Els animals i les mascotes com elements positius: - Pensar amb animals o fins i tot tenir-ne	3	4	Els animals com element problemàtic: - Perdre animals estimats - Tenir molts animals	2	2
Factors relacionats amb l'entorn: - No tenir guerres - Tenir cura dels aspectes ecològics	3	7	Factors relacionats amb l'entorn: - Tenir guerres - Fumar - Robar - Ser un terrorista - No cuidar la natura	6	7
Decidir què fer: - Prendre decisions i així realitzar tot allò que un vol: què fer, on anar, amb qui?	2	2	Pràctiques alimentàries concretes: - Utilitzar el servei de menjador escolar habitualment - Menjar aliments industrialitzats	2	2
Gaudir de la vida: - Divertir-se i passar-ho bé	2	3	Sentir-se malament: - Estar trist, avorrit	2	4
Plantejar reptes i assolir-los: - Alguns es plantegen la possibilitat d'obtenir coses per tal de sentir-se bé (treure bones notes, no repetir curs, ser molt bon jugador de futbol)	1	2			
L'atzar: Tenir sort	1	2			

Majoritàriament les categories que s'han construït en relació als elements facilitadors i dificultadors del benestar subjectiu dels nens, coincideixen amb les categories referides als aspectes relacionats amb el seu benestar.

Com es veu a la Taula 34, ambdós temes (elements facilitadors i dificultadors) presenten categories similars, però en sentits oposats. Les categories més discutides pels participants en ambdós temes són les “necessitats bàsiques”, i les “relacions interpersonals”. No obstant això, podem matisar que tenir les necessitats bàsiques cobertes és un element més discutit des de la perspectiva facilitadora del benestar, i les relacions interpersonals es perceben en major proporció com un element dificultador.

La categoria “elements de l'entorn” està igualment defensada com a element dificultador i facilitador del benestar.

Altres categories generades tenen càrregues molt diferents en funció de si els nens i les nenes les consideren un element facilitador o dificultador, com és el cas dels “elements materials” (valorant principalment la seva manca com element dificultador), les “tasques a realitzar” (valorada principalment com a element dificultador de benestar), les “activitats de lleure” (valorada principalment com a element facilitador de benestar), i “els animals” (valorats majoritàriament com un problema).

Com es representa a la Taula 34, algunes categories són exclusivament pròpies d'un dels dos temes. Així per exemple la “decidir què fer”, “gaudir de la vida”, “plantejar reptes i assolir-los”, i “l'atzar” solament s'han destacat com elements facilitadors del benestar, contrarestant amb les categories “pràctiques alimentàries concretes”, i “sentir-se malament” que només es presenten com elements dificultadors.

D'altra banda, se'ls va demanar **quines coses creien que tenen els nens i les nenes d'altres països que els fan viure bé (Tema 4)**, per comprovar si apareixien nous indicadors de benestar. Aquesta qüestió va donar lloc a dues noves categories: *Elements de benestar subjectiu en països desenvolupats*, i *Elements de benestar subjectiu en països en vies de desenvolupament*.

Solament en 5 dels grups entrevistats es refereixen a aspectes relacionats amb la categoria d'elements de benestar subjectiu en països desenvolupats. Les poques cites (Fq = 9) fan referència a quatre subcategories: tenir *diners*, tenir *cases grans*, comptar amb *amics i família*, i també es valora positivament la *seguretat* que ofereixen aquests països:

Nena 4: A Amèrica ells poden viure bé perquè tenen molta seguretat, tenen armes nuclears i molta seguretat (Grup 9)

Contràriament, tots els grups contempnen informacions referides a la segona categoria (elements de benestar subjectiu en països en vies de desenvolupament), recopilant molts més arguments (Fq = 90). Majoritàriament són subcategories que tenen a veure amb la *manca* de les *necessitats bàsiques* com no tenir medicaments, roba, menjar i aigua, família ni una llar familiar, joguines, diners, ni educació. Tot i això, també sorgeixen noves subcategories que tot i no tenir una freqüència d'ocurrència tant elevada, són de gran interès. Aquestes es refereixen a comportaments com el fet de *ser poc ambiciosos*, *compartir* el poc que es té, *ser feliços* tot i no tenir gran cosa, *ser lliures*, el *valor i respecte per la comunitat*, la *consideració cap als altres*, a banda de destacar que *no hi ha racisme* i *no tenen responsabilitats escolars* com pot ser fer deures o estudiar per un examen.

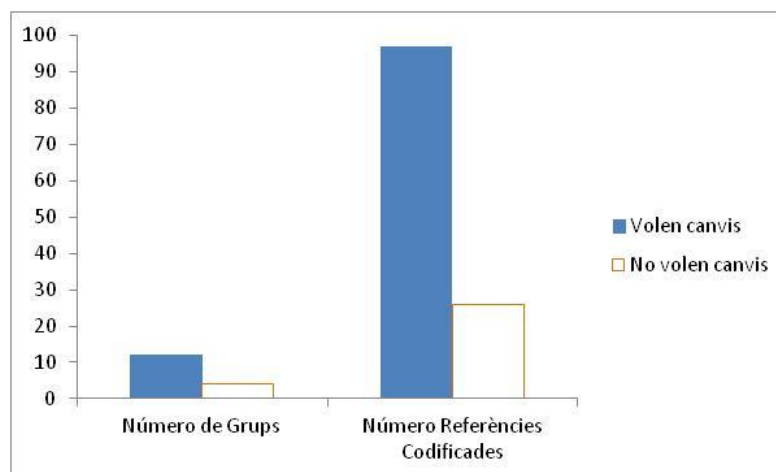
També en el marc de la reflexió del benestar dels nens i nenes que viuen en contextos en vies de desenvolupament es destaquen problemes com la *guerra* i la *pobresa*, els *maltractaments dels nens/es*, les *explotacions laborals infantils*

i les *desigualtats socials* (econòmiques, alimentàries) que interfereixen en el fet de viure bé. Solament dos grups (un de nens i un altre de nenes) no ha opinat sobre aquests problemes macrosocials.

En 4 grups es proposen accions de millora del benestar subjectiu dels nens/es a partir de *fer donatius econòmics* per ajudar-los i *adoptar nens* que viuen en països en vies de desenvolupament.

Continuant amb les entrevistes, es va plantejar una nova reflexió al voltant de **canviar alguna cosa de les seves vides per estar millor (Tema 5)**. En 12 grups emergeix els aspectes relacionats amb modificar alguna cosa per millorar el seu benestar subjectiu, enfront 4 grups que defensen que no necessiten cap canvi. Això es correspon amb una freqüència de codificació superior en el cas de voler canviar alguna cosa de les seves vides per estar millor (Fq = 97), respecte la que s'obté en els grups que comenten que no volen canviar (Fq = 26) (Figura 11).

**Figura 11.** Referències codificades en relació al canvi per modificar el seu benestar



Els grups que comenten *no voler canviar res de les seves vides per estar millor* ho justifiquen ja que *no consideren necessari tenir més diners* (Fq = 12), *no volen canvis en les relacions interpersonals* (familiars i amics) que tenen fins al dia d'avui (Fq = 8), o perquè consideren que *estan bé tal com estan* sense donar més detalls (Fq = 6).

D'altra banda, els nens i nenes que *volen canviar alguna cosa de les seves vides per estar millor* ho fan, principalment, per modificar les *relacions interpersonals* (Fq = 24), sobretot de germans i pares:

Nen 4: Jo canviaria la meva germana, perquè em fa sentir malament sempre perquè vol

Nen 2: Els meus germans jo me'ls estimo però em peguen cada dia (*Grup 3*)

Nen 4: Jo sí, jo voldria tenir una cosa, és que el meu pare fos més amable. Amb això jo estaria molt més bé (*Grup 14*)

També queda reflectit la voluntat de canviar *aspectes materials* (Fq = 14) com per exemple: tenir més diners, volen una casa més gran, tenir més aparells electrònics, viure a un altre país) i canviar aspectes que afecten a *l'entorn escolar* (Fq = 6) per tal de no tenir deures, canviar alguns professors/es i monitors/es del menjador escolar.

A més d'aquests primers tres canvis, la majoria dels nens i nenes tenen esperances en canviar altres coses. Molts *desitgen canvis en relació el pas del temps* (Fq = 7), ja que creuen que amb el pas del temps estaran millor, o en algun cas, hauran passat algunes èpoques complicades, tot i que alguns companys no hi estiguin molt d'acord.

Nena 1: Sí, jo canviaria que (...) fos (...) professora. A mi m'agradaria passar fins acabar la carrera perquè així no tindríem de fer res més

Nena 3: Sí però llavors quan ets gran dius que vos tornar a ser petita

Nena 2: Ja perquè les coses es compliquen

Nena 1: per això, si ara ho passem és que ja ho tenim tot i no hem fet res

Nena 2: Ara estudio perquè després de gran no sabré res i serem unes ...

Nena 5: El meu pare em va dir que si no estudiava no podria ser bassurero perquè ara ja demanen estudis i li vaig dir que ja estudiaria (*Grup 2*)

Relacionat amb *el temps lliure* (Fq = 9), indiquen que tenir-ne més per poder disposar d'una estona per fer el que ells volen és totalment beneficiós per al seu benestar. Un prefereix anar de viatge i d'altres volen jugar més.

Els *animals* (Fq = 3) són considerats com una font de benestar subjectiu. Alguns d'ells proposen tenir animals i també tenir cura d'ells per estar millor (exemple: tenir un cavall o un gos).

Són conscients d'algunes injustícies socials i de situacions actuals que el món pateix interfereixen en el seu benestar i per això alguns parlen de *problemes macrosocials* (Fq = 9) tot desitjant no patir problemes econòmics, eliminar els conflictes i les guerres, i també evitar les desigualtats socials per tal que tothom pugui ser igual. Això ho acompanyen amb arguments per millorar certs aspectes de les seves ciutats o pobles que permetran tant una millora en el seu benestar subjectiu com millorar la seguretat ciutadana i tenir més serveis i transports per disposar d'un entorn urbà més equipat.

De forma més generalista apareixen dues cites que fan referència a una subcategoria de *salut* (Fq = 2) en la que es diu que ningú es mori, i una darrera en que es fa una crida per a què s'acabin totes les malalties del món.

Donen idees per *millorar la naturalesa i l'entorn mediambiental* (Fq = 15) disminuint els problemes de contaminació que patim:

Nena 5: Jo diria que si no contaminéssim tant viuríem millor

Nen 3: Que no hi hagin tantes carreteres, així aniríem més amb bici

Nen 4: Que no tallin tants arbres com l'amazones  
(Grup 5)

Per concloure amb totes les aportacions incloses en aquesta categoria cal dir que també identifiquen el desig de canviar *aspectes personals* (Fq = 8), tant físics com de manera de ser per estar millor:

Nena 1: Estar més forta, bueno ja ho sóc però encara més (Grup 2)

Nen 6: Jo voldria ser més alt perquè quan tingui novia seré molt baixet

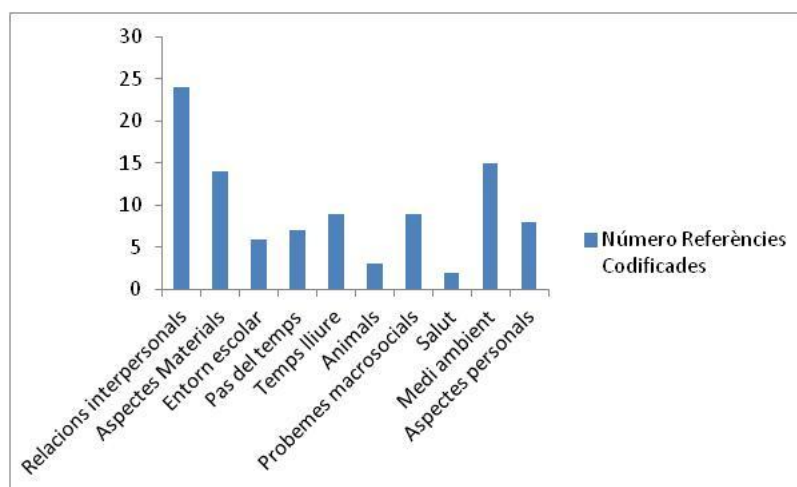
Nen 5: Jo si fos més intel·ligent aniria millor (Grup 3)

Nen 2: Doncs jo ser més guapo (Grup 16)

Les subcategories referents a la categoria de voler canviar es presenten a la Figura 12.



**Figura 12.** Referències codificades en relació a les subcategories de voler canviar per tenir un millor benestar subjectiu



Amb la intenció de valorar l'atribució externa i/o interna que els participants fan dels seus esdeveniments vitals (Tema 6), es va demanar si creien que les coses que els passaven i els feien sentir bé, eren degudes a la sort.

A la Taula 35 es presenten la distribució d'aquesta categoria en relació els grups, i la freqüència de codificació de les categories que formen aquest tema.

**Taula 35.** Categories en relació a la percepció de control dels esdeveniments

Categories percepció de control	Número grups on apareix la categoria	Freqüència de codificació
Percepció control mixta	13	28
Percepció control extern	9	25
Percepció control intern	10	22

A la majoria dels grups entrevistats emergeix una *percepció de control mixta*, és a dir, que les percepcions de control davant els esdeveniments poden ser internes i externes alhora (Fq = 28 a 13 grups). Això implica que tant les accions generades per cada individu, com les accions generades per l'atzar tenen rellevància en el que els succeeix als nens i nenes entrevistats. En la

majoria d'aquestes cites es veu que els nens i nenes no tenen massa clar que els esdeveniments es relacionen solament amb un factor (intern o extern), sinó que els atribueixen a una combinació de les dues situacions.

Per altra banda, d'altres nens i nenes fan referència a que la percepció de control davant d'alguns esdeveniments és totalment externa a ells (Fq = 25 a 9 grups diferents). Les seves *percepcions externes*, s'organitzen en elements positius com *tenir sort* a la vida i no haver d'esforçar-se per viure bé:

Nen 2: Arribem a néixer a l'Àfrica i ara potser no  
estaríem vius

Nens: Ja

Nen 2: Arribem a néixer a Txernòbil i, ...

Nen 5: Està xungo! (*Grup 1*)

En el mateix grup de respostes s'inclou també la percepció de tenir sort en la loteria i trobar-te objectes de valor o diners de manera inesperada com rebre algun premi per millorar el seu benestar i sense que ells ho hagin provocat (trobar-se diners al terra, treure la loteria, trobar-se un mòbil, entre d'altres).

A més, aquests elements externs també poden influenciar a vegades les amistats i les seves relacions familiars indicant així que alguns nens i nenes consideren la sort com element condicionant en les *relacions interpersonals*:

Nen 5: (...) en canvi hi ha coses com la família que  
és la sort

Nen 1: Jo també ho penso això perquè la família jo  
no la trio, ni ells em trien a mi (*Grup 3*)

La categoria que compta amb menys opinions dels entrevistats (Fq = 22 presents a 10 grups) té a veure amb la *percepció interna dels esdeveniments* com és el cas de la *percepció de control sobre els estudis*:

Nen 5: Depèn de què. Els teus actes que fas et faran fer moltes coses. Si no estudies no aprovaràs un examen, per tant t'ho tens de preparar tu, no?

Nen 3: Perquè ets tu, tu ets el que domines el què fas

Nen 1: Sí, això és veritat (*Grup 16*)

S'ha manifestat el punt de vista d'alguns dels participants en referència a que els ingressos són fruit de factors interns com ara *l'esforç o la força de voluntat*.

També s'entreveu que per alguns nens i nenes la *percepció de control en les relacions interpersonals* entre els amics i familiars és una tasca que depèn d'ells. L'elecció dels amics no la veuen condicionada per l'atzar, com tampoc les baralles i situacions violentes que en diverses ocasions, es donen entre els amics i també familiars.

La darrera qüestió abordada per explorar el benestar subjectiu dels participants va ser reflexionar sobre el seu **benestar en un futur (Tema 7)** a curt termini (4-5 anys). Les respostes s'han agrupat en 4 categories: expectatives de benestar subjectiu en el futur positives, negatives, igual que el present, i incertesa.

Comprovem que pràcticament hi ha el mateix número de cites referides a que el seu benestar pot canviar a pitjor (Fq = 59 obtingudes a 14 grups), com el contrari, ja que molts creuen que el benestar en el futur millorarà (Fq = 57 obtingudes a 15 grups). D'altra banda també veiem que tres grups no tenen gens clar què els passarà (Fq = 18), i un altre grup que no té cap expectativa (Fq = 9).

Les *expectatives negatives* respecte viure bé en un futur fan referència a les coses inapropiades i dolentes que els participants pensen que condicionaran

negativament el seu benestar. Quatre dels grups entrevistats van comentar de manera general que ells creien que el seu futur seria més dolent. La resta d'entrevistats van concretar els motius d'aquest pensament negatiu. Així *l'increment de les tasques escolars i disposar de menys temps lliure*, és un tema exposat repetides vegades en les seves opinions. Pensen que els estudis seran més complexos i difícils, i que tindran molts exàmens i deures per realitzar i no tindran hores per dedicar-se al que volen.

*La possibilitat de viure situacions de risc i/o portar a terme comportaments de risc* també són fets que alguns participants es plantegen i valoren la possibilitat d'haver d'enfrontar-se a situacions de risc, com és el cas de les drogues i l'alcohol.

Pensen amb experiències que podran viure condicionats per *entrar a l'etapa de l'adolescència* (modificar-se les relacions amb els pares degut a la voluntat d'experimentar més contacte amb els amics, tenir més ganes de sentir-se lliures d'ells i ser independents, estar a l'edat del "pavó" i això els farà patir molts canvis típics de l'edat):

Nena 6: Sí perquè serem tant mals educats, tant!  
Però després ens passarà, serà aquesta època on els amics seran el més important de tot i la família la deixarem molt de banda

Nena 8: Quan ets petit et queixes perquè t'avorreixes però quan ets gran ho fas perquè no vols estar-hi amb ells ja

Nena 1: Jo m'imagino que estarem pitjor perquè estarem en un plan que res ens importa, que passarem de tot, i donarem menys importància a les coses

Nena 7: Passotes totalment

Nena 8: O d'algunes coses

Nena 1: Per exemple, enlloc de disfrutar amb els regals dels reis ho farem amb la moto (*Grup 12*)

D'altra banda hi ha unes cites de dues nenes que expliquen com les relacions íntimes de parella poden perjudicar la seva estabilitat:

Nena 7: I als 16 o 17 anys ja pots tenir rotllets amb nois i pot ser que tot el dia pensis amb ell, i no et concentres per estudiar

Nena 8: I si tens un nòvio i et donen una beca per anar a estudiar als Estats Units i això, o estàs vivint a Londres, què fas després amb ell? (*Grup 12*)

Alguns valoren dràsticament les *situacions ecològiques desfavorables*, sumades a les *males situacions econòmiques* que es donaran com elements a canviar per tal d'estar millor en un futur. Parlen de la creixent contaminació, augment de residus, gran creixement urbanístic, una situació problemàtica de crisi econòmica, entre d'altres.

Un comentari comú en molts participants (totes edats i tipus de configuració dels grups segons gènere) dins les *expectatives positives respecte viure bé en un futur*, és el desig *d'experimentar noves vivències en relació a la vida d'estudiant*. Es valora positivament la voluntat d'alguns de continuar estudiant, com també les ganes de plegar d'estudiar que mostren d'altres participants:

Nena 6: Jo millor perquè serem més grans, estudiarem més (...)

Nena 2: I anirem a la universitat

Nena 1: A mi millor, perquè jo de gran vull ser peluquera

Nena 6: (...) Ves a saber, a lo millor som professors o metges (*Grup 13*)

Lligat amb els estudis hi ha la possibilitat de *tenir una professió* accedint així a la vida laboral. Molts d'ells comenten les seves *aspiracions professionals* pel que fa a les feines que volen tenir i que pensen que els podran fer viure bé, i també exposen quines *aspiracions en relació a la pràctica esportiva* tenen i quines fites desitgen aconseguir.

En moltes ocasions es considera que viuran diferent les seves relacions interpersonals. Pensen que *tindran noves relacions interpersonals*, ja siguin relacions de parella, com canvis en les relacions entre germans i fins i tot en conèixer a gent nova i poder experimentar vivències amb gent nova:

Nena 3: Millor, perquè tindrè novio (*Grup 2*)

Nen 1: Jo com els meus pares vull tenir fills i això em farà molt feliç (*Grup 3*)

Veuen que la manera de relacionar-se amb els germans també canviarà i millorarà. Algunes nenes exposen que la distància que hi haurà llavors amb el germà, afavorirà el seu benestar.

Creuen que gaudiran de *ser més grans*, probablement perquè podran tenir més possibilitats de fer coses.

En moltes entrevistes sorgeix la possibilitat de *sentir-se lliures* i capaços de *prendre decisions* per ells mateixos. Sobretot es destaquen les ganes de sortir amb els amics i fer tot allò que fas quan ets gran:

Nena 1: Potser tindrem més llibertat perquè potser ja podem conduir (*Grup 6*)

Nena 1: Ja serem adolescents i potser podrem fer una mica la nostra (*Grup 11*)

Nen 5: Jo vull ser més gran perquè així tindrè més diners i podré anar a on vulgui, que no em diguin

els meus pares què he de fer o on puc anar (Grup 16)

Estretament relacionat amb la llibertat i la possibilitat de fer coses hi ha dues cites referides a *tenir més recursos materials*, per tal de disposar de més diners per fer el que vulguin i tenir una casa.

Pensen que les *millores en les noves tecnologies* poden beneficiar els seu futur (per exemple: tenir mòbil), de la mateixa manera que comenten les possibles actuacions per preservar la naturalesa per tal d'estar millor en un futur donant algun exemple de *millora mediambiental* pel sector automobilístic. Tot i que en molts pocs casos, *l'atzar juga un paper també en el benestar subjectiu*:

Nena 6: Millor, potser et toca la loteria (Grup 11)

En deu entrevistes no es plantegen cap situació que pugui condicionar, *ni positivament ni negativament*, el seu benestar. Consideren que estaran igual que ho estan en aquests moments. En darrer lloc, alguns nens i nens responen amb *incertesa* a la pregunta de si creuen que estaran millor o pitjor en el període de 4 o 5 anys, ja que valoren aspectes com la salut i la mort, saben que és una època de canvis i que hauran de prendre decisions, i això els provoca desconcert. Estan en un moment de canvis que els obligarà a prendre decisions i això els fa dubtar en si estaran millor, igual o pitjor.

### 5.2.2. Temàtica 2: Alimentació.

Tal com es mostra a la Taula 36, en aquesta temàtica es tracten nou temes diferents proporcionant una visió complexa i integral de les valoracions dels participants.

**Taula 36.** Temes discutits sobre l'alimentació dels nens/es

Temes	Freqüència de codificació
Relació entre l'alimentació i aspectes relacionats amb la salut, estar fort i la imatge corporal	152
Menjar bé	117
Motius de la ingesta	105
Valoració dels nens i nenes de la seva edat sobre la seva alimentació	95
Comunicació dels infants amb els adults sobre temes alimentaris	91
Opinió sobre l'alimentació	72
Gaudir del menjar	65
Importància atorgada de l'alimentació a la pròpia vida	48

Tenint en compte la freqüència de codificació obtinguda en les converses relacionades amb cada un dels temes plantejats, observem que el tema més discutit és la “relació de l'alimentació amb la salut, estar en forma i la imatge corporal”. En contrast, temes més concrets com són la “importància que donen a l'alimentació”, o les expressions referides al significat de “gaudir del menjar”, que han generat menys debat tot i apuntar qüestions interessants.

Cada un d'aquests temes compta amb diverses categories, i aquestes a la vegada amb subcategories que ens aporten informació rica i detallada de les opinions dels participants. Tot seguit es mostren les categories sorgides al llarg de les entrevistes grupals semiestructurades en relació als diferents temes plantejats.

**Tema 1: Opinió sobre l'alimentació.** S'ha preguntat als participants que parlin sobre què és per ells/es l'alimentació. Aquest tema s'aborda al voltant de 4 grans categories (Taula 37):



***Necessitat vital.*** Tot i que només apareix en 6 grups, alguns dels participants consideren que nodrir-se és una funció essencial pel seu creixement, per poder realitzar activitats i viure.

***Menjar tenint en compte aspectes dietètics.*** Els aspectes dietètics són els arguments més utilitzats a l'hora d'opinar sobre l'alimentació. Solament en dos grups no es dona informació en relació aquesta categoria. Aquests comentaris ens permeten identificar l'elevat nivell de coneixements que els participants tenen sobre les bases de l'alimentació equilibrada i la multiplicitat de conceptes que hi relacionen (recollits com a *subcategories*).

Tant nens com nenes fan referència a elements de salut i nutrició com *menjar saludablement per prevenir situacions patològiques* per evitar el risc d'estar malalts, tenir problemes de sobrepès, obesitat, i altres malalties com l'osteoporosi, i *tenir més energia i vitalitat*.

També parlen de *controlar la quantitat de la ingesta i variar-la*. Són conscients que cada persona menja diferent en quan a quantitat, però que cal controlar quant menges al llarg del dia:

Nen 1: A mi sempre em diuen que cal esmorzar com un rei, berenar com un normal i sopar com un pobre (*Grup 7*)

A vegades aquesta quantitat es recull en forma de modificació del pes, ja sigui per disminuir el pes (aprimar-se) o bé augmentar-lo.

Comenten que s'ha de menjar de tot per estar bé i ressalten la *importància d'establir una educació alimentària a nivell familiar*, donant valor als hàbits alimentaris instaurats a la llar familiar per tal de no tenir problemes a l'hora

de seguir una bona dieta. A continuació es mostra una cita que reflecteix molt bé el paper educatiu respecte els estils de vida:

Nena 5: (...) Això que t'agradi o no depèn dels pares que t'han pujat i depèn de l'alimentació que t'han donat. Si t'han donat fruita, llet, ... a tu t'agradarà perquè hi estàs acostumat (*Grup 4*)

S'evidencia les ganes de poder decidir alguna cosa al respecte sobre la seva dieta i reclamen la *capacitat d'escollir què menjar*.

En darrer lloc, la categoria de les *preferències alimentàries* apareix reiteradament ja que no tots els nens/es gaudeixen amb l'alimentació i tampoc tots ho fan sobre els mateixos aliments:

Nen 6: A mi no m'agrada menjar, res, gens

Nen 5: A mi depèn del que sigui (*Grup 1*)

Nena 4: Que a vegades és bona i a vegades dolenta, perquè per exemple el llom arrebossat i els espaguetis són bons, però hi ha coses que no m'agraden com els cigrons i el peix (*Grup 5*)

Per alguns la verdura és boníssima i pera altres no, alguns els agrada les *mandarines*, altres no els agraden les *petxines*, identificant una rica pluralitat respecte les seves preferències alimentàries.

Expliquen que normalment no els agraden els aliments saludables, en canvi els encanten aquells que no ho són tant:

Nen 9: Jo les coses que van bé per l'alimentació, que creixes bé i tot, és el que no m'agrada, la verdura és molt saludable i no m'agrada, la fruita casi bé tota tampoc m'agrada, i és que ... és així.

Nena 6: A mi m'agradaria que la xocolata fos més saludable i que se'n tingués de menjar més (*Grup 10*)

***Tenir cura del que mengem.*** És la categoria amb menys producció verbal d'aquest tema. Fan una valoració crítica de la producció alimentària d'alguns aliments i productes alimenticis apel·lant la necessitat de prestar atenció al que mengem en 2 dels 16 grups entrevistats.

Concretament evoquen a *l'excessiva industrialització dels aliments* criticant l'abús que es fa del menjar poc saludable i la pèrdua dels productes naturals, i també es posa èmfasi en aspectes de *seguretat alimentària* mostrant la preocupació respecte de la seguretat toxicològica en el camp alimentari. Saben que alimentar-se és un element necessari per viure però que també pot ser perjudicial si es consumeixen aliments en males condicions. Utilitzen problemàtiques no massa llunyanes viscudes en aquest sector com és el cas de la crisi de les vaques boges (encefalopatia espongiforme bovina).

***Consciència que alimentar-se no és una necessitat coberta a tots els països.*** Es refereixen a que l'alimentació en països desenvolupats és bona si es compara amb la dels països en vies de desenvolupament. Sobretot valoren el fet de *poder menjar*, ja que no tothom ho pot fer:

Nen 3: Potser aquí un no vol menjar, i l'altre gent s'està morint de gana; clar, hi ha països de

Sudamèrica, Àsia i Àfrica que no tenen menjar per tots (*Grup 3*)

Taula 37. Categories referides a les opinions dels nens/es sobre l'alimentació

Categories Opinió Alimentació	Número grups on apareix la categoria	Freqüència de codificació
Aspectes dietètics	14	53
Necessitat vital	6	7
Necessitat bàsica no coberta a tots els països	3	9
Tenir cura del que mengem	2	3

Els aspectes dietètics és la categoria que ha emergit en més entrevistes grupals. D'altra banda, la cura per allò que mengem és una qüestió que emergeix en pocs grups, així com les referències que es fan respecte la necessitat bàsica d'alimentar-se.

Hem analitzat la valoració que fan els participants sobre l'alimentació que porten els nens i nenes de les seves edats (Tema 2). Les seves opinions es van recollir en dues categories: valoració positiva, i valoració crítica.

La *valoració positiva* on destaquen que molts nens i nenes de diferents grups opinen que la majoria de gent que viu en països desenvolupats com *Catalunya* i *Espanya*, tenen una bona alimentació i que mengen bé. En alguna cita es concreta que el seguiment d'aquesta bona alimentació és gràcies a l'atenció dels pares i l'escola qui vetllen per la seva dieta.

Nen 4: Jo crec que ho fem bé perquè a l'escola i també a casa ens ho vigilen molt

Nena 8: Jo penso que potser hi ha un pare despistat d'aquests que no els importa l'alimentació, però en general tots ho cuiden

Nena 5: Tots ho vigilen i combinen el dinar de l'escola i a casa (*Grup 10*)

L'altre categoria és la *valoració crítica* a través de respostes genèriques que no especifiquen el motiu exacte d'aquesta posició, i altres arguments amb diversos raonaments agrupats amb les subcategories presentades a continuació:

- En primer lloc es parla de *l'accés a aliments poc saludables*. No mengen aliments sans, i abusen d'aliments que no són saludables:

Nena 3: (...) Hi ha nens que no mengen mai peix, verdures, i sempre mengen porqueria (*Grup 11*)

- El *consum d'aliments a restaurants de fast food*. En dues ocasions es relaciona el fet de no menjar prou bé quan s'utilitzen les cadenes de restauració col·lectiva de menjar ràpid.

Nen 5: Ja però jo crec que no perquè el McDonald's està ple de gent

Nen 1: Ja, és veritat i el Burguer King també (*Grup 3*)

- També s'esmenten que nens i nenes *tenen moltes aversions alimentàries*. Rebutgen certs aliments ja que són uns llepafils i això fa que la seva dieta no acabi de ser prou variada i completa.

Nena 6: Això és veritat perquè hi ha una nena que no li agrada ni la llet, ni els cereals ni res, no li agrada res, només li agrada pasta, pizza i coses així

Nena 1: Jo penso que no gaire, perquè a molts no els hi agrada fruita ni res (*Grup 15*)

- En un cas es parla d'una persona que no menja correctament degut a que *menja massa a poc a poc*. Exposa que potser la raó és que parla més que no pas menja, i això fa allargar-li molt l'estona de dinar.
- També veiem una nena *que no té gana* i això fa que ella mateixa consideri que menja malament.

Esponàniament es genera un petit debat sobre la *influència d'algunes pràctiques alimentàries culturals i religioses* en el desenvolupament d'hàbits alimentaris poc saludables. Relacionen la costum de menjar determinats plats o ingredients, i la manera de cuinar-los, com a factors condicionants per seguir una alimentació adequada i, fins i tot, en l'augment de pes.

Es contempla alhora, com els hàbits alimentaris propis condicionen el judici sobre les preferències dels nens i nenes d'aquí.

Nen 2: Jo trobo que aquí és un dels llocs on mengem millor, per exemple vas a Itàlia, i gairebé només mengen pasta

Nena 6: (...) Hi ha algunes cultures que mengen molts fregits i després estan molt grassos

Nena 4: Ja però això passa perquè no els hi donen tanta importància a l'alimentació i llavors mengen com volen (*Grup 2*)

Tal com es mostra a la Taula 38 s'observen molts arguments defensant la valoració positiva de l'alimentació en aquestes edats, malgrat són les valoracions crítiques les que més producció verbal recullen.

**Taula 38.** Categories sobre la valoració de l'alimentació dels nens i nenes en edats infantils

Categories valoració alimentació nens/es de la seva edat	Número grups on apareix la categoria	Freqüència de codificació
Valoració crítica	13	37
Valoració positiva	10	21

### Tema 3: Importància de l'alimentació en la vostra vida.

La majoria dels participants descriuen l'alimentació com una cosa *important* en la seva vida, ja sigui per *créixer*, per *estar sans i forts*, com per què *gaudeixen menjant*:

Nena 7: Jo li dono molta importància perquè pugui créixer, perquè estem en edat de creixement i ens hem d'alimentar bé (*Grup 6*)

Nen 3: A mi m'agrada menjar! (*Grup 10*)

Aquesta categoria apareix en 12 dels 16 grups entrevistats (Fq = 46). No obstant, molts participants consideren que és un aspecte important però no especifiquen els motius. Sols responen a la pregunta de l'entrevistadora sense generar debat ni converses entre ells:

Nena 3: Molta (*Grup 4*)

Nen 7: Sí (*Grup 1*)

Nen 4: Sí que és important (*Grup 7*)

Aquestes opinions es contradiuen amb les respostes obtingudes en 2 grups que expressen *poc interès* respecte aquest tema tot relativitzant la seva importància en comparació amb altres àmbits com pot ser la seva educació (Fq = 2):

Nen2: Jo sí que la valoro, però menys que els deures, a mi em preocupen més els deures (*Grup 7*)

**Tema 4: Definicions relatives a conceptes alimentaris.** Es va demanar als participants què entenen i significa per ells el concepte de “menjar bé” i el concepte de “gaudir del menjar”. Les respostes es complementen amb els arguments utilitzats per donar la seva opinió sobre l’alimentació (veure Taula 39).

**Menjar bé.** Hem agrupat totes les converses referents aquest tema sota la categoria *d’aspectes dietètics*, classificant els seus arguments en 5 subcategories:

- En 3 grups exposen la necessitat de menjar coses *saludables*: exposen exemples d’aliments sans (verdura, fruita i peix), i perjudicials per la salut (greixos, pizza i lliminadures). Cal dir que les seves opinions són molt concretes i que no donen lloc a una gran producció verbal.
- Aquesta primera subcategoria es complementa amb la segona subcategoria plantejada: les *preferències alimentàries* (es dona en 13 grups). Tot i que aquest argument genera certa controvèrsia entre alguns dels participants, la majoria defensa que menjar bé significa respectar les seves preferències:

Nena 6: Menjar sa és menjar de tot, però menjar bé és menjar coses que t’agraden (*Grup 12*)



Nena 5: Ja però si t'agrada algo de fruita i verdura, t'agrada algo de pasta i així doncs ja pots menjar el que t'agrada i no cal que mengis el que no t'agrada.

Nena 1: No només és menjar el que a tu t'agrada, perquè menjar bé és menjar de tot, jo sé que he de menjar de tot encara que no m'agradi (*Grup 15*)

Nena 1: Jo crec que el menjar sa també és menjar el que t'agrada perquè vulguis o no, sempre hi ha coses que t'agraden, i si la piràmide alimentària hi surt les xutxes i els croissants de xocolata ocasionalment, vol dir que a vegades pots perquè no t'estàs pas allà tot el dia menjant això tota l'estona, sinó que també menges altres coses (*Grup 13*)

- La *quantitat* és un element que ressalten en 7 grups. D'una banda alguns participants consideren que cal controlar el que ingereixen, prioritzant un consum moderat d'aliments:

Nena 1: Cal menjar lo just i de tot, no cal menjar molt (*Grup 13*)

D'altra banda, en alguna valoració es contempla que menjar bé està lligat a menjar molta quantitat d'allò que vols i t'agrada, fins atipar-se:

Nen 4: Quedar-te tip, ple (*Grup 14*)

- Pràcticament en tots els grups (15 dels 16 grups) apareix el concepte *d'equilibri i varietat*. És la subcategoria amb més referències i producció verbal, encara que les argumentacions són similars en els diferents grups:

Nen 3: En comptes de menjar sempre carn, carn i carn, doncs menjar una mica de verdura i peix

Nena 2: És menjar de tot, petitsuise, verdura, fruita,  
... (Grup 5)

- Vetllar per la *seguretat alimentària* respectant les dates de consum preferent del producte, menjar aliments que no estiguin en mal estat i utilitzar productes naturals, que siguin de l'hort, bons i sense colorants. Aquesta és la darrera subcategoria exposada per a 2 grups entrevistats.

***Gaudir del menjar.*** Els elements que defineixen què és gaudir del menjar es descriuen per totes les sensacions positives relacionades amb el menjar: moments, entorn, agents socials presents, capacitat de decisió, entre d'altres, complementant els aspectes de salut i de la dietètica d'aquesta acció.

La pregunta “què vol dir per vosaltres gaudir del menjar?” pretenia fer-los pensar en tot allò que els passa durant, abans o després de l'acte de menjar. Es parla d'una colla d'aspectes que determinen què, com, quan, amb qui, on, un nen/a es pot sentir bé menjant. Aquesta vegada les respostes estan classificades en 5 categories:

- Indiquen una clara satisfacció quan *mengen allò que els agrada* i que troben bo (es dona en 15 grups):

Nena 6: Gaudir de menjar és que has passat una bona estona menjant allò que t'agrada.

Nen 4: A mi m'agradaria menjar bé però menjar el que t'agradi, per exemple posar xutxes però que fossin equilibrades i bones per nosaltres (Grup 10)

Nen 4: Viure en un somni (Grup 8)

Nen 1: Viure en el país de la xocolata (Grup 9)

I ho relacionen amb menjar productes que tinguin bon gust i bona olor com la Fanta, la xocolata amb fruita, els espaguetis, un gelat, patates rosses, entre d'altres, sense renunciar a productes sans. Aquests arguments són els que construeixen més explicacions pels participants i estan presents a tots els grups excepte un.

- A més, en 6 grups queda palès la voluntat de *poder escollir* què volen (tant el tipus d'aliment, com la quantitat) i a diferents contexts (l'escola, a casa o en restaurants).
- Que no els renyin i tampoc els forcin per menjar. Es tracta de no patir mentre es menja. Sentir-se bé és una variable associada a l'alimentació a través de *menjar a gust i passar-ho bé menjant*.

Nen 4: Gaudir del menjar és quan t'ho passes pipa!

(Grup 7)

Nen 3: És quan menges a gust (Grup 14)

Malgrat sigui una subcategoria poc repetida (s'observa sols en 2 grups), és interessant destacar-ne la part lúdica que alguns d'ells associen al menjar.

- És important emmarcar els àpats i els moment relacionats amb el menjar, d'un entorn positiu i d'un clima favorable. Menjar en un *lloc on hi estiguis bé*: no menjar en un lloc *fred*, menjar en *espais oberts* com pot ser a la muntanya, o menjar a *casa la iaia*, ja que és una categoria tractada en 6 grups.
- Finalment s'explicita que sentir-se bé amb les *persones que et fan companyia* o t'atenen mentre menges és un element a considerar (present en 4 grups):

Nena 5: Jo prefereixo menjar verdura que estar amb gent que no hi estic bé. Jo a casa meva, sóc filla única i estic amb els meus pares és molt avorrit menjar i és molt diferent que aquí a l'escola estic amb totes les amigues que vull i menjo més a gust encara que mengi verdura, si menjo verdura a casa meva, a sobre que estic avorrida, menjo verdura (*Grup 15*)

**Taula 39.** Categories sobre Menjar bé i Gaudir del menjar

Categories	Freqüència	Categories	Freqüència
Menjar bé	codificació	Gaudir del menjar	codificació
Aspectes dietètics	48	Menjar el que els agrada	36
<b>Subcategories</b>		Un lloc per menjar que hi estiguis bé	11
Preferències alimentàries	20	Poder escollir què menjar	9
Equilibri i varietat	15	Les persones que et fan companyia	5
Quantitat	7	Menjar a gust i passar-ho bé	4
Menjar saludable	6		

Observem que hi ha més producció de vocabulari en relació al concepte “Menjar bé” que en el de “Gaudir de menjar”. Veiem que les subcategories que formen la categoria “aspectes dietètics de menjar bé”, i les categories referents al fet de “gaudir del menjar” són totalment diferents, amb l'excepció de la part sensorial dels aliments (preferències alimentàries i menjar el que els agrada).

**Tema 5: Motius de la ingesta.** S'han recollit les observacions dels participants en 6 categories que mostren una àmplia reflexió en relació a les seves motivacions a l'hora de menjar tal com es presenta a continuació (veure Taula 40).

**Obligació.** Molts nens i nenes mostren que no tenen cap altra opció de menjar el que mengen ja que els *obliguen*. Això els passa tant a l'escola com a casa i, per tant, no tenen cap possibilitat de poder dir la seva.

Alguns participants valoren positivament aquest control per part de l'adult ja sigui perquè els hi és igual no decidir, o bé perquè creuen que és en benefici d'ells:

Nena 5: Jo em sento més malament triant que no pas que no ho pugui fer, perquè sabent el que trio sé que em puc engreixar més del que em donaran. Si ens ho escullen els grans, a casa o a l'escola és perquè sinó nosaltres tot el dia triaríem el que no és tant sa (*Grup 11*)

**Necessitat vital.** Seguint en ordre decreixent tenint en compte la freqüència de codificació de les categories, destaquem les nombroses opinions dels nens i nenes de 13 grups referint-se a que cal *menjar per viure* ja que l'alimentació és bàsica per a què els infants visquin, i per *satisfer la sensació de gana* que tenen.

**Estar més sa i tenir menys problemes de salut.** També informen que es menja per *prevenir* alguna situació patològica o de defalliment a través de l'alimentació:

Nen 6: Podem ficar-nos malalts (*Grup 1*)

Nen 5: Home perquè pots quedar anorèxic (*Grup 14*)

Nena 6: Per tenir més defenses (*Grup 11*)

**Experiència plaent.** Valoren el menjar com un moment satisfactori ja que *gaudeixen del menjar*, i per això, la majoria ho relaciona amb un acte agradable:

Nens/es: Bàsicament perquè m'agrada menjar (*Grup 10*)

**Acceptació de nous aliments.** Ja en menys ocasions, i també amb menys capacitat d'explicació, parlen, a banda dels hàbits instaurats des de la infantesa, del fet de fer-se grans i acceptar més aliments que abans. Identifiquen una *evolució en els aspectes sensorials*:

Nena 6: Fa uns anys per exemple a mi no m'agradava gens la verdura i per exemple el fet que sigui tant saludable i tot, fa que ara m'agradi molt i molt (*Grup 13*)

Nen 3: Jo quan era petit no m'agradava les llegums i ara sí (*Grup 8*)

**Rutina.** El darrer element entre els diversos motius alimentaris que han considerat uns pocs dels participants és el fet de menjar de la manera que ho fan degut a la costum de menjar-ho. S'han construït uns *hàbits alimentaris* arrel de menjar seguint uns patrons concrets des que eren molt petits:

Nen 1: Perquè m'hi ha acostumat de petit (*Grup 3*)

**Taula 40.** Categories sobre els motius de la ingesta

Categories motius ingesta	Número grups on apareix la categoria	Freqüència de codificació
Necessitat vital	13	42
Obligació	12	33
Experiència plaent	8	11
Estar més sa i tenir menys problemes de salut	4	10
Rutina	4	5
Acceptació nous aliments	2	4

Els arguments referits a les necessitats fisiològiques o vitals són els més freqüents en el conjunt global dels grups entrevistats, a diferència de l'acceptació de nous aliments que sols es dona en 2 grups.

No s'observen diferències estadísticament significatives entre la freqüència d'aparició de les categories referides a les motivacions a l'hora de menjar i el gènere de configuració dels grups dels participants. No obstant, sí que observem relació entre l'edat dels nens i nenes i el motiu de plaer ( $\chi^2_{(1)} = 9.00$ ,  $p = 0.003$ ), essent el 87.5% del total de nens i nenes que diuen que mengen per qüestions de plaer, participants de sisè curs.

D'altra banda, hem observat la relació entre els motius de la ingesta per "obligació" i "rutina", i les percepcions de control dels esdeveniments vitals dels participants (categoria explorada a la part que analitza el concepte de benestar subjectiu), descartant que els grups que més es refereixen a menjar degut a motius externs (obligació i rutina), són també els que més referències indiquen sobre els motius de la percepció de control extern.

**Tema 6: Relació entre l'alimentació i aspectes relacionats amb la salut i la imatge corporal.** Tal com ja ha emergit en el context d'altres temes, els participants identifiquen una clara relació entre el menjar i la salut. Concretament fan referència també al tipus de dieta i el pes corporal, i emfatitzen la importància de l'activitat física com element regulador de la salut i el pes. Cal destacar que aquest tema s'ha parlat molt entre els participants, generant debat entre ells/es a partir de compartir, però a vegades també de contrastar les opinions que alguns/es plantegen.

***Menjar bé i la salut.*** Trobar-se bé, no tenir problemes de salut, *evitar malalties*, i fins i tot la mort, són alguns dels temes que els nens i nenes connecten amb l'alimentació. Val a dir que alguns dels exemples més clars sobre la necessitat de seguir una dieta equilibrada per mantenir-se sans són temes relacionats a com *enfortir els ossos*, *evitar l'obesitat*, o *reduir el colesterol*.

Només hi ha un nen d'un grup que no manifesta la relació entre menjar bé i estar sa.

**Menjar bé i estar fort.** Entre els grups s'argumenten dues idees al respecte. Per una banda hi ha molts nens i nenes que apunten a una *relació positiva entre seguir una dieta saludable i tenir una bona forma física*. Aquest subconjunt parla exclusivament dels beneficis de menjar equilibradament i estar fort:

Nen 2: Perquè menges coses saludables que portin ferro i energia també estaràs millor, perquè si no menges mai res amb energia et quedes flac i comences a córrer i no pots fer res (*Grup 5*)

Per altra banda, altres nens i nenes *no estan d'acord amb aquesta relació*. Creuen que les persones no estan fortes degut a la dieta que segueixen sinó que la fortalesa ve determinada per la pràctica d'exercici físic que es realitza:

Nen 4: Depèn per què, perquè pots menjar molt i pots ser flux i pots menjar molt i ser fort igualment (*Grup 6*)

**Menjar i el ser prim o gras.** Cal dir que la majoria dels nens i nenes coincideixen en que l'alimentació influeix de manera determinant en el estar prim o gras. Només hi ha un nen entre totes les entrevistes que diu no saber si hi ha o no relació entre el fet d'estar prim i l'alimentació.

La ingesta de determinats aliments està associada a una modificació del pes de les persones. S'exposen exemples d'aliments que poden intervenir en el control del pes. En alguns casos s'evoca a aliments de baixa densitat calòrica (*poma, peix, verdura, i enciam*) i en altres moments, es parlen d'aliments altament calòrics (*greixos, salses, "perritos calientes", hamburgueses, xocolata, i pastisseria industrial*):



Nena 3: Si que es relaciona perquè si menges molt greix, i quan neixes ets prim i ets d'aquests que s'engorda fàcilment i menges molt greix, quan seràs gran seràs una bola (Grup 12)

També la influència de la *quantitat d'aliment* ingerida sobre el pes és una qüestió important en aquesta relació. El fet que una persona mengi molt o poc, afectarà directament el seu pes. En algun cas s'atreveixen a fer alguna predicció respecte del pes de les persones:

Nena 5: Si, perquè si des de petita ja has menjat molt i molt pot ser que quan siguis gran, tindràs una panxa i unes cames que ningú et voldrà (Grup 15)

Es copsa el desig de mantenir-se en un pes ideal per cada nen o nena. Ningú vol sentir-se qüestionat pel seu pes i es descriu la possibilitat de ser exclòs pel pes que un té. Per aquesta raó hi ha una important *valoració emocional en relació al pes*:

Nen 1: Sí que hi ha relació per mi, i el que no m'agrada és que em digui que estic molt prim, i la S. està com una vaca (Grup 2)

No obstant, en dues ocasions constatem que el fet de ser prim *no depèn del menjar* exclusivament. També es valora molt l'esport en el control del pes dels nens i nenes. Comenten que si es menja, encara que sigui de forma equilibrada però no es fa exercici, i per tant, es porta una vida sedentària, no es crema el que s'ingereix, i és després quan la gent s'engreixa:

Nena 5: Si menges i no fas esport et tornaràs gorda, gorda i més gorda

Nen 4: Fer dieta és una tonteria, si et vols aprimar, camines i fas esport (Grup 9)

Nen 2: Si perquè si menges bé, una dieta equilibrada, però tot el dia estàs al sofà també pots estar gras (*Grup 10*)

A tall de resum es presenta la Taula 41 el número de grups on hi trobem les categories referents a la relació de l'alimentació i els temes tractats.

**Taula 41.** Categories sobre la relació de l'alimentació amb la salut, la imatge corporal i el fet d'estar en forma

Categories relacions alimentació	Número grups on apareix la categoria	Freqüència codificació
Alimentació - Imatge corporal	15	72
Alimentació - Salut	14	47
Alimentació - Estar fort	14	31

En darrer lloc va emergir si els participants parlaven amb els adults sobre temes alimentaris amb la finalitat de conèixer el grau de comunicació existent entre els infants i els adults sobre la temàtica de l'alimentació (Tema 7). Les seves opinions indiquen de què i en quina mesura els participants en parlen amb els adults.

En molts casos no es parla massa o pràcticament gens sobre alimentació malgrat sigui un element imprescindible i quotidià en la vida dels nens i nenes i dels pares. Comprovem que en 9 dels 16 grups entrevistats, expressen *no tenir converses* amb els *adults* sobre aspectes alimentaris. Aquest tipus de comunicació tampoc es dona entre els *amics i germans*, tot perdent-se la contribució d'agents social que poden influenciar positivament o negativament sobre la seva alimentació. En la resta de grups entrevistats (7 grups), sí que se'n parla (Fq = 21).

Hem generat una categoria referida *amb qui parlen*, i veiem que majoritàriament són temes tractats amb els seus *pares* (tant amb el pare com

amb la mare). Només hi ha una nena que comenta que en parla amb la seva àvia.

Els temes o qüestions *sobre les què parlen* varien entre els *aspectes organolèptics* del menjar com del gust dels aliments, o de si els agrada o no un aliment o plat.

Nen 6: A vegades parlem de si m'ha agradat o no

Nen 4: Jo sí. Li dic: aquesta sopa la trobo molt bona

Nen 3: Jo li dic: avui se t'ha cremat

Nen 6: Doncs jo a vegades li dic que el sopar és escarós i quan toca el que m'agrada li dic que està bo (*Grup 8*)

També tracten *aspectes de salut* i expliquen perquè cal menjar bé i com aconseguir portar una dieta correcta.

Nena 4: Sí amb els meus pares. Em diuen que he de menjar això perquè he de créixer o que necessito menjar més d'això i més d'allò perquè he d'anar a una festa i necessito menjar-ho

Nena 5: Algun dia li demano: si menjo això què és el més sa i el pitjor (*Grup 4*)

Moltes vegades demanen que els donin *consells i informació* sobre coses concretes, com per exemple demanar sobre la procedència i creació dels plats, en algun cas, promogut per la necessitat de realitzar un treball escolar.

Nena 6: (...) I jo a vegades vaig a un restaurant i no sé què demanar, i sempre li demano consell a la meva mare perquè em digui què m'agrada més a mi i això

Nena 2: I jo a vegades li demano a la mare què em pot fer per menjar, per berenar o esmorzar

Nena 4: Jo un dia li vaig demanar a la meva mare una cosa dels menjars de Catalunya perquè havia de fer un treball i en vam parlar (*Grup 13*)

Probablement el tema més parlat entre pares i fills sigui el *menjador escolar*. Comparen el menú de l'escola amb el de casa o bé parlen del que els agrada i no els agrada del menjador escolar.

No podem oblidar que a vegades la comunicació existent entre pares i fills té una *direcció negativa* ja que parlen, però, es barallen o bé fan comentaris negatius sobre el menjar.

Nena 1: Sí, jo tinc baralles

Nena 4: Ai, jo també, abans com que no m'agradaven moltes coses s'enfadaven (*Grup 5*)

Nen 4: De vegades amb el meu pare no li dic que no m'agrada el menjar i em castiguen al menjador i no li vull dir perquè sinó s'enfada (*Grup 10*)

### 5.2.3. Temàtica 3: Benestar subjectiu i alimentació.

Aquesta temàtica està formada per 6 temes principals tal com es presenta a la Taula 42.

**Taula 42.** Temes discutits sobre la relació entre el benestar subjectiu i l'alimentació

Temes	Freqüència de codificació
Sensacions produïdes pel menjar	130
Relació entre alimentació i benestar subjectiu	79
Obligació a menjar per part dels adults	79
Relació alimentació i manera de ser de les persones	70
Relació alimentació i relacions interpersonals	66
Control alimentari per part dels adults	43

Tenint en compte la freqüència de codificació obtinguda en les converses relacionades amb cada un dels temes plantejats, observem que la qüestió amb més producció verbal són les “sensacions produïdes pel menjar”. Seguidament hi ha moltes opinions referents a la “relació global entre alimentació i benestar”, i també en relació al “la obligació a menjar per part dels adults”. També emergeixen diferents arguments sobre la “relació entre l’alimentació i la manera de ser, i l’alimentació i les relacions interpersonals”. El tema que s’ha discutit menys d’entre les categories decidides, és la valoració dels nens i nenes respecte “el control de la seva alimentació per part dels adults”.

Cada un d’aquests temes compta amb diverses categories, i en algun cas amb subcategories, que ens aporten informació rica i detallada de les valoracions dels participants. Tot seguit es mostren els resultats recollits al llarg de les entrevistes grupals semiestructurades en relació als diferents temes plantejats.

En general, quan es pregunta als nens i nenes sobre **com se senten quan mengen (Tema 1)**, es generen dos tipus de respostes: opinions positives i opinions negatives en relació a les seves preferències alimentàries.

Tots els nens i nenes (de tots els 16 grups) expliquen que **menjar els aliments que els agrada** els fa millorar el seu benestar perquè se *senten bé*, concretant en alguns casos que se *senten feliços, contents*, estan *còmodes*, tenen el *desig de menjar*, i en algunes ocasions també s’entreveuen elements relacionats amb *la societat*. Comenten que tenen més gana i que volen repetir. A més a vegades mengen o tenen la sensació de menjar molt ràpid quan es tracta d’aliments que els agrada.

En molts casos també s’identifica la sensació de sentir-se amb *vitalitat*. Noten o creuen que tenen molta energia per fer qualsevol activitat.

Només en el cas d'una nena es presenta un sentiment contrari a aquest ja que explica que se *sent culpable* després de menjar aliments “poc saludables”. Per contra, davant les respostes referents a com se senten quan **mengen aliments que no els hi agraden** els nens i nenes de tots els grups expliquen que menjar els aliments que no els agrada els fa sentir pitjor i per tant, empitjora el seu benestar (afirmacions identificades en tots els 16 grups). Aquesta valoració evoca una gran diversitat d'*emocions negatives*. Molts participants no expliquen si s'ho acaben menjant o no, però si que indiquen com se senten i en la majoria dels casos veiem que menjar el que no agrada els provoca sensacions poc agradables com és *sentir-se malament, estar trist o enrabiats, incòmode, disgustats*, entre d'altres.

Nen 2: Fatal, (...)

Nen 4: Depèn, si a vegades tens moltes ganes de menjar una cosa i veure que hi ha una cosa que no m'agrada tant, fa ràbia (*Grup 6*)

Nena 2: A mi a vegades em ve el mal geni, o sigui, un altre comportament

Nena 4: No m'agrada l'amanida i quan em toca em canvia l'humor (*Grup 11*)

Una altra reacció constatada amb les seves respostes és l'aparició de *malestar físic*. Alguns descriuen símptomes com el *dolor abdominal i vòmits* com a conseqüència de menjar coses que no els agraden.

Els passa la gana quan saben que han de menjar aliments que no podran gaudir, alhora que també els passa la gana quan saben que poden fer alguna altra activitat més desitjada com és el cas de jugar a futbol.

Tres nens/es comenten que *perden l'energia*, es troben molt cansats i no tenen força per fer res.

Uns quants participants expliquen que davant el fet de menjar coses que no els agraden, es busquen múltiples *maneres per estalviar-s'ho*. A vegades els permeten no haver-s'ho de menjar, mentre que en d'altres se les tenen que enginyar per menjar-s'ho. Ara bé, procuren patir el mínim possible. *Allargar molt la durada de l'àpat*, menjar *molt poca quantitat*, ja sigui per què no s'ho acaben o bé perquè se'n serveixen poca quantitat, *combinar aliments* que els agrada més amb altres que no els agrada tant, o directament no s'ho mengen ja que *ho llencen* o *ho donen* als companys o animals domèstics:

Nena 2: Jo sempre enganyo, a mi per exemple el peix o algo, per exemple com ahir, que la meva mare treballava i va venir la meva iaia, hi havia peix i la meva iaia venia a la cuina i encara tenia 2 peixos, i li vaig dir al meu germà: ¿en vols? I em va dir sí, i li vaig donar 1 peix, i després va venir la meva iaia, i li vaig demanar:¿encara m'he de menjar aquest? I ella em va dir, no! Ja està bé! I no en vaig menjar.

Nena 5: Jo a casa meva no és difícil menjar-me el que no m'agrada però quan no em ve de gust algo, i el meu pare marxa, li tiro una mica la gos i s'ho acaba (*Grup 2*)

Només quatre nens/es, de 3 grups diferents, expliquen que alguna vegada *accepten* amb normalitat haver de menjar allò que no els agrada pensant, bé perquè els és un benefici per la *seva salut*, i per tant, no els provoca cap efecte negatiu en el seu benestar, o bé, no s'especifiquen els motius d'aquesta acceptació, ja que sols s'expressa que s'ho mengen igualment, mostrant *conformitat* en allò que els donen per menjar. A la Taula 43 es presenta la relació de categories i subcategories referents a les sensacions provocades per menjar aliments respectant, o no, les seves preferències alimentàries dels participants.

**Taula 43.** Categories sobre les sensacions produïdes pel menjar

Categories	Menjar aliments que agraden	Freqüència codificació	Menjar aliments que no agraden	Freqüència codificació
	Estar bé	25	Trobar-se malament físicament	24
	Sacietat	18	Pensar estratègies per no menjar	15
	Felicitat	12	Sentir-se malament	15
	Sentir-se amb vitalitat	2	Perdre els ganes de menjar i l'energia	5
<b>Subcategories</b>	Desitjar menjar	2	Estar disgustat	2
	Sentir-se culpable	1	Enrabiad	2
	Estar còmoda	1	Estar trist	1
			Sentir-se incòmode	1

Tal com s'ha comentat abans, s'observen comentaris referents a les sensacions produïdes pel menjar a tots els grups entrevistats. La Taula 43 mostra que pràcticament es donen les mateixes freqüències de codificació per ambdues categories, malgrat es genera un discurs més fluid en relació a les sensacions negatives que les experiències positives.

En les entrevistes també es va parlar sobre com valoren els nens i nenes el control i la obligació que els adults fan en relació a la seva alimentació (Tema 4).

Les opinions dels entrevistats es classifiquen en quatre categories: acceptació del control i de la obligació, i rebutj del control i de l'obligació (veure Taula 44). En més grups (15 grups) es parla d'estar d'acord amb el control que els hi fan els adults, que no pas de rebutjar-lo (8 grups).



**Taula 44.** Categories sobre el control i l'obligació dels adults respecte l'alimentació dels nens i nenes

Categoria		Categoria	
Acceptació del control	Freqüència	Rebuig del control	Freqüència
	codificació		codificació
	25		18
Acceptació de l'obligació	Freqüència	Rebuig de l'obligació	Freqüència
	codificació		codificació
	20		59

Nens i nenes expressen i **accepten** el rol que l'adult exerceix sobre les qüestions alimentàries. Majoritàriament expliquen que qui els **controla** són els pares (Fq = 14), però també hi ha moltes cites que no especifiquen quin adult els controla (Fq = 23). En una ocasió, una nena es refereix al control dels monitors de l'escola (Fq = 1).

Alguns participants donen per suposat, i ja els està bé, que l'adult controli i decideixi aspectes de la seva dieta. Molts d'ells fan referència a que no els molesta el fet de no poder decidir el que volen menjar perquè en alguns casos *els hi és igual no decidir*, i en altres perquè, de totes maneres, *han de menjar igualment*.

En més d'una ocasió valoren positivament el fet que els adults controlin la seva alimentació ja que *és en benefici d'ells* desprenent-se una valoració positiva d'aquest control ja que d'aquesta manera els nens veuen que els pares *estan pendents* d'ells i els vigilen la seva dieta:

Nen 6: A mi no em molesta que ho controlin

Nena 3: Jo crec que és el que tenen de fer (Grup 6)

Nen 2: Per mi millor si ells ho controlen, perquè les coses que jo trio em poden engreixar més que no el què ells em donaran (Grup 1)

Nena 6: Els pares està bé que ho facin perquè bé ens han d'educar no, sinó quan siguem grans menjarem pizza, pizza, pizza i pizza (Grup 5)

En més d'un cas es ressalta la necessitat d'aquest control per *evitar ser obès o trobar-se malament*. També s'exposa en un grup que s'ha de tenir control en el cas concret de si estàs massa prim:

Nena 3: Ens han de controlar perquè si ens passem amb alguna cosa és bo que avisin perquè ens pot fer mal de panxa (Grup 2)

Nena 2: Ja perquè sinó estaries súper grassa

Nena 1: Si sempre mengessis espaguetis i tall o sempre croissants, estaríem gordes (Grup 11)

En altres cites queda palès que accepten el control dels grans sobre la seva alimentació, sempre i quant els facin *menjar coses que hi estiguin acostumats*, que els *agradi* i siguin *variats* com comprovem a continuació:

Nena 4: Depèn, si em continuessin portant llenguado i verdures que és el que més m'agrada cap problema (...) (Grup 11)

Un element que afavoreix a que els participants acceptin el control dels pares sobre el que ells mengen és *l'edat*. Expliquen que els adults poden controlar-los l'alimentació fins a una determinada edat.

Contràriament però, hi ha alguns nens i nenes que **no estan d'acord amb aquest control** i el rebutgen. Creuen que els pares (Fq = 2) i altres adults, tot i que no especifiquen qui, no els han de controlar (Fq = 5). Tenen clar que hi ha coses que no els hi poden prohibir tot i ser els seus pares. A vegades els adults són massa estrictes i alguna nena acaba tenint la sensació que la controlen excessivament.

Encara amb més èmfasi rebutgen el control dels *monitors del menjador* escolar (Fq = 11). No els agrada, *els atabalen* i, no veuen bé que aquests els controlin el que mengen. Comenten que *no estan d'acord amb algunes de les tècniques* que utilitzen els monitors i monitores del menjador per fer menjar als infants. Senten que *no els fan cas i no se'ls escolten* derivant amb una falta de comunicació entre els professionals i els infants de manera que cadascun d'ells ho veu i actua d'una manera diferent. Rebutgen el fet que no es tinguin en compte les seves preferències:

Nena 3: A vegades aquí al cole ens demanaven quans anys teníem i si en teníem 5 doncs havíem de menjar 5 cullerades, però ara no, ara ens diuen heu de menjar-vos la meitat

Nena 2: Home a mi una vegada em van enganyar perquè em van demanar l'edat i vaig acabar menjant més cullerades dels meus anys i em van enganyar fins que m'ho vaig menjar tot (*Grup 2*)

De la conversa generada es parla de la importància que té el propi control que els nens i nenes han de fer sobre la seva alimentació. Proposen que el *control ha de ser compartit* entre els nenes i nenes i els pares, i que ells i elles, puguin prendre les seves decisions reivindicant així un paper actiu dels infants en aquest control. Per la majoria, poder decidir què menjar, és important. Les reaccions que descriuen els entrevistats a conseqüència de no poder intervenir en les seves eleccions alimentàries són molt diverses: *posar-se tristos, tenir mal humor, voler marxar de casa seva, o enfadar-se*, al·ludint com a raó el dret de cadascú a triar i decidir el que es vol menjar.

De manera espontània assenyalen que quan mengen amb gent que no coneixen, o amb persones que no hi estan bé, se senten més malament. En aquest sentit resulta que menjar amb algú amb qui t'hi sents bé, com els amics o la família, és preferible a menjar el que més agrada:

Nen 2: Jo prefereixo menjar verdura que estar amb gent que no hi estic bé

Nen 4: Jo trio el millor amic abans que el meu plat preferit (*Grup 6*)

Nen 1: (...) Però si no pogués escollir però m'ho fan variat no em feria res, i també el que m'enfadaria és no poder menjar mai més amb algú que l'estimis molt (*Grup 3*)

Per la majoria, *amb qui es menja*, és més important del què es menjar.

Alguns d'ells també expliquen que *si no els agrada el lloc*, no mengen a gust.

Observem però, que no viuen de la mateixa manera "l'obligatorietat" que els adults estableixen en relació a les seves pràctiques alimentàries, ja que en tots els grups apareixen arguments de nens i nenes indicant que **no els sembla bé que els adults els obliguin a menjar**, malgrat habitualment ho han de complir.

De forma similar a quan ens explicaven estratègies per enfrontar-se a menjar aliments que no els agradaven, també descriuen algunes maneres per saltar-se les normes, o per complir-les amb la menor pena possible: *s'imaginen que mengen un altre aliment més bo, barregen el menjar amb molta aigua, se l'amaguen, el canvien, el llencen, van a menjar a un altre lloc com per exemple a casa l'àvia, ...* (Fq= 11):

Nena 4: A mi quan m'obliguen a menjar alguna cosa que no vull m'he d'imaginar que és un aliment que m'agrada com el préssec (...) (*Grup 13*)

Nena 2: Jo vaig a casa la iaia, que està al costat, i li dic: iaia vull això i ella m'ho fa

Nena 5: Jo també a casa la iaia m'ho canvia (*Grup 4*)

Qüestionen algunes de les formes que els pares o l'escola utilitzen per obligar els nens i nenes a menjar són els *càstigs* o bé que els *renyen*, i en un cas, una nena explica de manera més detallada la "*lleï de l'embut*" que el seu pare utilitzava per a què ella mengés:

Nena 5: A mi el meu pare a vegades em fa la lleï de l'embut: agafa un embut m'obre la boca i el menjar que no m'agrada m'ho fa menjar igualment. Ara fa molt temps que no m'ho fa però quan no vull menjar m'ho fa. Bueno ara potser fa 2 anys que no m'ho fa (*Grup 6*)

Tampoc tots els entrevistats reaccionen emocionalment de la mateixa manera, sinó que s'identifiquen diversos sentiments davant la mateixa situació. En la majoria dels casos es descriuen emocions negatives com posar-se de *mal humor*, patir *malestar físic*, o se'ls *passa la gana* (Fq = 48).

D'altra banda, en 10 grups observem opinions en les que **accepten i no els sembla malament aquesta obligació**. Comenten que al principi els pot molestar, però *s'acaben resignant* perquè saben que sinó hi haurà un càstig o penalització:

Nen 4: Jo encara que no m'agradi m'ho tinc de menjar

Nen 1: (...) Ara sé que tinc de menjar de tot i m'ho menjo més de gust, (...) (*Grup 10*)

Les respostes per identificar si els infants entrevistats creuen que hi ha **relació entre el que un menja i la seva manera de ser** són molt variades (**Tema 3**). La majoria de grups (12 grups) expliquen **l'existència de relació** entre l'alimentació i la manera de ser (Fq = 38). Alguns apunten aquesta relació des d'una *perspectiva positiva* (7 grups, Fq = 20), mentre que d'altres indiquen *aspectes negatius* (5 grups, Fq = 18):

Nena 1: Home potser sí, perquè si menges coses que t'agraden potser estàs més alegre que si menges coses que no t'agraden (*Grup 11*)

Nena 4: Jo em poso histèrica, quan a vegades arribo a casa i tinc gana, li dic a la mare: mama què puc menjar? i em diu: ai no sé, tu mateixa! I jo li dic: però si no hi ha res! tinc gana! Cridant com una histèrica

Nena 2: El fet de que mengis més o menys no farà que siguis més feliç o no, però el fet que mengis menys pot ser que estiguis tota l'estona cridant i al final s'enfadaran amb tu (*Grup 12*)

Observem que en funció del context alimentari que els nens i nenes viuen, pot influir-los en que més contents i feliços, o contràriament, si les situacions que experimenten no satisfan les seves necessitats immediatament, els generen sensacions negatives. Probablement ambdues reaccions són agudes i es mantenen només durant l'estona de menjar, ja que en cap cas es parla de perllongar aquestes conductes en maneres de ser o el caràcter dels nens i nenes.

En 14 grups, es donen comentaris d'alguns nens i nenes referits en la **negació** en rotund d'aquesta relació (Fq = 30):

Nena 3: Però no té res a veure amb l'alimentació el caràcter de les persones

Nena 1: Encara que mengis més o menys tens el teu caràcter i sempre el tindràs i punt (*Grup 2*)

Nen 4: Jo penso que potser algunes coses si que hi pot influenciar, però el caràcter i les amistats no (*Grup 1*)

Finalment, en dues ocasions emergeix que **no saben** del cert si hi ha o no relació entre aquests dos conceptes.

Una apreciació interessant és que entre les seves respostes s'observen dues perspectives diferenciades ja que hi ha nens i nenes que han entès la noció de "manera de ser" des d'un punt de *vista físic* (seguir una bona alimentació els farà ser més alts, prims, sans, afectarà la seva salut i al pes corporal), i altres des d'un punt de vista *temperamental* condicionant-los positivament (seguir una bona alimentació per sentir-se més contents i alegres) o negativament (degut a càstigs, obligacions, i mal humor).

L'entrevista va continuar explorant l'opinió dels nens/es en relació a si creien que **l'alimentació els influenciava d'alguna manera les relacions que tenen amb els seus pares, germans, amics, monitors o professors (Tema 4)**, identificant una certa contradicció en les respostes dels entrevistats en relació aquest tema. Mentre que alguns comenten que sí que hi ha relació (11 grups, Fq = 28), la majoria de referències codificades exposen que no (14 grups, Fq = 38).

Molts dels que afirmen que hi ha **influència de l'alimentació en les relacions interpersonals** ho fan de manera *general*, sense especificar el motiu d'aquesta vinculació. Alguns parlen de l'efecte negatiu que pot tenir indirectament en la relació que tenen amb la seva *família*, ja que si no els agrada alguna cosa del menjar s'altera el seu estat d'ànim i empitjoren el seu humor (s'enfaden i ho fan pagar als pares):

Nena 1: Bueno, potser en el moment que m'han ficat alguna cosa que no m'agrada potser marxo a l'habitació i clar, aquell moment canvio

Nena 5: A vegades quan posen a la taula una cosa que no m'agrada gens, llavors puc enfadar-me (Grup 11)

En cap cas parlen de millorar les relacions amb els seus familiars degut a qüestions alimentàries, indicant que no ho viuen directament com un vincle d'unió amb la família, compartir situacions quotidianes del nen/a, transmissió d'hàbits alimentaris, entre d'altres.

Majoritàriament però, pensen que l'efecte que pot tenir l'alimentació en les seves relacions interpersonals recau en els *amics*, sigui d'una forma positiva (perquè es converteix en una estona per xerrar amb ells, i fins i tot es fomenta la relació entre amics ja que durant els àpats, s'intercanvien el menjar), o de manera negativa (pots rebre un tracte diferent per part dels companys, o que et posin algun mot en funció del pes corporal que tinguis, ja sigui per excés de pes o bé perquè estàs massa prim).

Una altra idea apuntada és la influència que hi ha entre l'alimentació i la relació que alguns nens i nenes tenen amb els seus/seves *monitors/es del menjador escolar*. S'expliquen algunes relacions de complicitat amb els monitors/es i relacions de suport amb ells/es ja que els monitors/es els ajuden a menjar. Com hem dit abans, aquests arguments no s'observen en relació a la família.

Referent a **l'absència d'influència de l'alimentació en les relacions interpersonals**, ja hem exposat que la majoria dels participants consideren, tot i que no donen masses arguments, que el que un menja *no té res a veure* amb les relacions interpersonals, ni amb família, ni amb els amics.

No observem diferències estadísticament significatives entre aquestes categories analitzades i el gènere de configuració dels grups, però sí que n'hi ha respecte l'edat dels participants ( $\chi^2_{(1)}=7.27$  ,  $p = 0.007$ ). El 100% dels nens i nenes de sisè identifiquen relació entre l'alimentació i les relacions interpersonals, a diferència dels nens de cinquè que només ho fan en el 37.5% dels casos.



Abans de tancar l'entrevista, l'entrevistadora va realitzar una pregunta directe per valorar la **relació entre l'alimentació i el benestar subjectiu (Tema 5)** amb l'objectiu d'identificar noves aproximacions, però no van sorgir nous temes, sinó que es van repetir explicacions similars a les que ja s'havien referit anteriorment.

A tots els grups emergeix una clara **relació entre l'alimentació i el benestar subjectiu** (Fq = 60) ja sigui d'una manera *general*, sense concretar les raons d'aquesta vinculació (Fq = 17), o bé per raons de *salut, prevenció de malalties*, pel *creixement* (Fq = 40), per cuidar la *figura corporal* (Fq = 5), i fins i tot per *estar feliços* (Fq = 3).

Cal destacar que també s'observen explicacions contràries en 5 grups. Aquests defensen, tot i que sense justificar-ho massa, que l'alimentació no té res a veure amb el benestar subjectiu, **negant** així una **relació** ja que d'altres coses poden influenciar el fet de viure bé (Fq = 13).

Finalment, també en cinc grups, alguns participants comenten que **desconeixen** si l'alimentació ajuda a viure bé indicant que *no saben* si l'alimentació ajuda o no en el benestar de les persones (Fq = 6).

### 5.3. Triangulació de resultats quantitius i qualitius.

Tal com s'ha exposat en el Capítol 4, la nostra recerca ha adoptat el pluralisme metodològic (utilització de metodologia qualitativa i quantitativa).

Seguint els plantejaments de Bericat (1998), la triangulació és una forma de contrastació de dades per mitjà de diferents mètodes o tècniques. En aquest apartat contrastem aquelles dades que es refereixen a les temàtiques incloses en les dues fases (quantitativa i qualitativa) per tenir un coneixement més complet sobre les qüestions analitzades. A partir les aportacions d'Erzberger i Kelle (dins Tashakkori i Teddlie, 2003), l'objectiu específic que ens hem proposat és comprovar si els resultats obtinguts a partir de l'anàlisi qualitativa i quantitativa convergeixen (es dirigeixen a la mateixa conclusió), o divergeixen (són diferents i fins i tot aporten resultats contradictoris).

No aprofundirem en la comparativa dels resultats en relació al gènere i l'edat dels participants, donat que hem observat que aquestes variables no són rellevants a l'hora d'explicar les respostes i opinions dels nens i nenes, ni des d'un punt de vista quantitatiu ni qualitatiu.

A la Taula 45 es mostren les equivalències que s'han analitzat entre els indicadors de benestar subjectiu i alimentació de les dues fases de l'estudi.

**Taula 45.** Equivalència de la informació quantitativa-qualitativa

Indicadors de benestar fase quantitativa	Temes de benestar fase qualitativa
PWI-SC	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aspectes relacionats amb el benestar</li> <li>- Elements facilitadors del benestar</li> <li>- Elements dificultadors del benestar</li> <li>- Benestar en altres països</li> <li>- Canvis per millorar el seu benestar</li> <li>- Percepció dels esdeveniments</li> <li>- Benestar en un futur</li> </ul>
Satisfacció amb la família	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aspectes relacionats amb el benestar</li> <li>- Elements facilitadors del benestar</li> <li>- Elements dificultadors del benestar</li> <li>- Canvis per millorar el seu benestar</li> </ul>
Satisfacció amb els amics	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aspectes relacionats amb el benestar</li> <li>- Elements facilitadors del benestar</li> <li>- Elements dificultadors del benestar</li> <li>- Canvis per millorar el seu benestar</li> </ul>
Satisfacció amb els esports	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aspectes relacionats amb el benestar</li> <li>- Elements facilitadors del benestar</li> <li>- Elements dificultadors del benestar</li> </ul>
Satisfacció amb el cos	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aspectes relacionats amb el benestar</li> </ul>
Satisfacció amb l'alimentació	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aspectes relacionats amb el benestar</li> <li>- Sensacions produïdes pel menjar</li> </ul>
Interès per l'alimentació	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Importància de l'alimentació</li> <li>- Opinió sobre l'alimentació</li> <li>- Gaudir del menjar</li> <li>- Menjar bé</li> </ul>
Motivacions a l'hora de menjar	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Motius de la ingesta</li> <li>- Opinió sobre l'alimentació</li> <li>- Gaudir del menjar</li> <li>- Menjar bé</li> </ul>

No s'han triangulat els resultats respecte de la relació entre el benestar subjectiu i l'alimentació donat que els aspectes analitzats no coincidien entre la fase quantitativa i qualitativa.

Pel què fa als resultats referents al benestar subjectiu, veiem que els 7 àmbits que formen el PWI-SC coincideixen amb algunes de les categories que s'han generat en l'anàlisi de les entrevistes grupals semiestructurades.

Tal com es mostra a la Taula 46, els 7 àmbits del PWI-SC convergeixen amb algunes de les categories sobre benestar subjectiu definides a partir de les entrevistes. La majoria d'aquests àmbits queden recollits en 3 temes:

- Aspectes relacionats amb el benestar subjectiu.
- Elements facilitadors del benestar.
- Elements dificultadors del benestar.

**Taula 46.** Convergència entre els àmbits de satisfacció del PWI-SC i les categories de la temàtica benestar subjectiu corresponents a les entrevistes

Categories PWI-SC	Relació benestar subjectiu	Elements Facilitadors	Elements Dificultadors	Benestar en altres països	Percepció esdeveniments	Benestar en un futur	Canvis per estar millor
Relacions amb les persones que conec							
La meva salut							
Les coses que tinc							
Les coses en les que vull ser bo							
El segur/a que em sento							
El que em pot passar més endavant a la vida							
El fet de fer coses fora de casa							

Hi ha convergència   
 No hi ha convergència

A partir de les entrevistes realitzades a la fase qualitativa de l'estudi observem que a més de tractar i convergir amb els 7 àmbits del PWI-SC, emergeixen d'altres qüestions que afegixen informació sobre el benestar subjectiu dels nens i nenes. Així, dins el tema "aspectes relacionats amb el benestar subjectiu" es discuteix (malgrat amb relativa rellevància ja que la freqüència de codificació és baixa) sobre la importància de l'autonomia dels nens i nenes, i del fet de poder ser lliures. Dins dels temes "elements facilitadors i dificultadors del benestar" es comparteixen opinions en relació als animals i les mascotes com aspectes determinants en la percepció del seu benestar, de la mateixa manera que els factors relacionats amb l'entorn, decidir què fer, o l'atzar.

Les categories definides entorn els temes dels "canvis per millorar el benestar subjectiu", "percepcions dels esdeveniments" i "benestar en un futur", també aporten arguments en relació a qüestions educatives, als canvis que experimentaran els nens i nenes en relació al pas del temps, a desitjos o expectatives personals, i al plantejament de problemes macrosocials de caire econòmic, social, ambiental i polític, tot ampliant i matisant els àmbits inclosos en l'índex de valoració del benestar subjectiu: PWI-SC.

Les "relacions interpersonals" apareixen clarament com un àmbit important en ambdues fases de l'estudi. D'una banda, és l'àmbit amb puntuació la mitjana més elevada ( $M = 9.23$ ) d'entre els 7 àmbits inclosos en el PWI-SC, i per l'altra, és una temàtica que ha emergit espontàniament, i amb una elevada freqüència d'aparició a tots els temes abordats a les entrevistes en relació al benestar. Els nens i nenes al·ludeixen principalment a la família i als amics com a font de benestar i satisfacció vital, i en algunes ocasions indiquen que la millora d'aquestes relacions és conseqüència de les seves accions i decisions.

El segon àmbit més ben valorat del PWI-SC és l'àmbit de la "salut" (M =9.19). L'elevada puntuació mitjana obtinguda en el qüestionari es reforça amb les diverses opinions en relació al benestar i la salut, recollides al llarg de les entrevistes grupals semiestructurades. Concretament s'emmarquen en els següents temes: "aspectes relacionats amb el benestar subjectiu", els "elements facilitadors i dificultadors del benestar i els "canvis per millorar el benestar". A les entrevistes nens i nenes valoren la salut com un aspecte bàsic per a la seva vida i per sentir-se bé. També observem que parlen de tenir una bona salut juntament amb altres qüestions vitals com és el fet de poder menjar, tenir una llar familiar o disposar de medicaments que previndran l'aparició de malalties, i evitar així tenir un pitjor benestar.

La valoració numèrica que els participants fan respecte la importància dels elements materials en relació al benestar subjectiu a partir de l'àmbit del PWI-SC "les coses que tinc" (M = 8.69), convergeix i es concreta amb les converses que van tenir lloc en les entrevistes. En aquestes, nens i nenes manifesten que disposar d'objectes materials tals com els diners, les noves tecnologies, les joguines o la roba, els influeix positivament el seu benestar, i negativament quan no funcionen correctament o simplement no en tenen. La importància d'aquest àmbit també queda reflectida en els nombrosos suggeriments que els participants fan respecte a la categoria "canviar alguna cosa de les seves vides per estar millor", tot considerant la possibilitat de poder millorar el seu benestar a partir de tenir més diners.

L'àmbit inclòs en el PWI-SC que menys reflectit queda a partir de les entrevistes és: "les coses en les que vull ser bo" (M = 8.55). Recordem que en les entrevistes, els nens i nenes parlen molt poc sobre reptes i fites en relació a la categoria d'elements que faciliten el benestar subjectiu. Podríem apuntar que malgrat la resposta a la pregunta numèrica del PWI-SC referida a les coses en què volen ser bons obté una puntuació mitjana elevada, és un tema que emergeix molt poc de forma espontània, indicant possiblement que

relacionen poc freqüentment el seu benestar subjectiu amb els objectius vitals, en aquestes edats.

Queda clar que la seguretat és un element important per al benestar dels nens i nenes. Així ho indica l'elevada puntuació mitjana obtinguda en el PWI-SC en relació a aquest tema ("el segur/a que em sento":  $M = 8.46$ ), i les diverses cites referides a situacions que dificulten el benestar com són les guerres, el terrorisme, els robatoris o la contaminació ambiental, com exemples d'aspectes que els genera inseguretat i preocupació pel seu benestar. També posen de manifest que el benestar es millora quan les condicions de vida són més estables i segures, situacions habitualment més pròpies dels països desenvolupats.

La puntuació mitjana elevada respecte l'àmbit del PWI-SC "el que em pot passar més endavant a la vida" ( $M = 8.25$ ), es pot relacionar amb les converses referides a les expectatives a curt i llarg termini que expressen tenir els nens i nenes en les entrevistes. Observem que són qüestions àmpliament discutides a les entrevistes, concretament a l'entorn del tema "benestar en un futur". Malgrat alguns dels participants presenten incertesa davant d'aquesta qüestió, molts creuen que viuran situacions que afectaran negativament les seves vides (sigui pels estudis, la pròpia etapa de l'adolescència, pel fet de disposar de menys temps lliure, problemes de contaminació, entre d'altres). En contrast, altres participants creuen que viuran situacions positives que els permetran estar millor (com tenir una professió, noves relacions interpersonals, més recursos econòmics, més llibertat, entre d'altres).

Plantejar-se fites, viure sense problemes i no haver de fer tasques com estudiar i/o treballar, són aspectes destacats pels nens i nenes que expliquen la puntuació mitjana elevada que l'àmbit del benestar en el futur obté en el qüestionari.

El darrer àmbit del PWI-SC “fer coses fora de casa” (també amb una puntuació mitjana elevada malgrat és l'àmbit que obté la puntuació més baixa) ( $M = 8.11$ ), convergeix amb la informació obtinguda en les entrevistes grupals semiestructurades. A més, s'identifiquen molts arguments espontanis referents a la categoria de les activitats de lleure. Veiem que la majoria d'associacions que fan els nens i nenes en quant a “fer coses fora de casa” són activitats lúdiques com jugar i, sobretot, practicar esports. En moltes ocasions també consideren que el seu benestar milloraria si tinguessin més temps lliure per poder jugar i divertir-se.

Encara que el tema de la satisfacció amb la vida considerada globalment (mesurat per l'OLS) no emergeix espontàniament dins les entrevistes grupals semiestructurades, volem destacar que l'elevada puntuació de l'OLS en el qüestionari ( $M = 9.09$ ), contrasta amb les altes aspiracions que corresponen a la categoria “canviar alguna cosa de les seves vides per tal d'estar millor” ( $Fq = 97$ ). Observem que malgrat que en el qüestionari els participants indiquen una satisfacció vital molt elevada, molts dels entrevistats tenen el desig de canviar aspectes de les seves vides per tenir experiències diferents i gaudir d'una major satisfacció vital.

Els resultats referents als àmbits de satisfacció amb la vida explorats de forma complementària al PWI-SC (satisfacció amb la família, amics, esports, cos i alimentació), convergeixen totalment amb les converses dels nens i nenes al llarg de les entrevistes. Així, de forma espontània, discutir sobre els “aspectes relacionats amb el benestar subjectiu”, o els “elements facilitadors i dificultadors del benestar”, i fins i tot els “canvis per millorar el seu benestar”, han fet emergir opinions que reflecteixen la satisfacció dels nens i nenes amb poder tenir una “família” i compartir coses amb ella, així com tenir “amics” i jugar i passar-ho bé. Queda palès el desig de canviar les males relacions interpersonals, sobretot entre familiars, per millorar el seu benestar subjectiu.



La puntuació mitjana atribuïda a la “satisfacció amb els esports” ( $M = 8.86$ ) a partir del qüestionari, convergeix amb el conjunt de cites dels nens i nenes sobre la importància d'aquest aspecte en les seves vides i en el seu benestar subjectiu. Les entrevistes ens matisen la informació ja que ens indiquen el tipus d'activitats, i en algun cas, si també hi relacionen algun objectiu o fita a assolir que els provoqui, si ho aconsegueixen, més satisfacció vital.

No obstant això, en quant a la “satisfacció amb el cos” cal destacar que la puntuació numèrica elevada ( $M = 8.77$ ), i fins i tot la baixa però significativa correlació entre la “satisfacció amb el cos” i la “satisfacció amb la vida considerada globalment” (OLS), contrasta amb les poques referències codificades a partir les entrevistes relacionades amb la figura corporal.

La “satisfacció elevada amb l'alimentació” ( $M = 8.62$ ) s'emfasitza també a les entrevistes a partir de la possibilitat de poder menjar, i per tant, de tenir coberta aquesta necessitat bàsica i de gaudir del menjar ocasionant-los sensacions de felicitat i benestar.

En l'anàlisi dels resultats quantitatius s'obtenen correlacions moderades però significatives entre la “satisfacció amb l'alimentació” i la “satisfacció amb la família”. Tot i que en les entrevistes no parlen exactament d'aquesta relació, sí que veiem en nombroses explicacions la importància que té la família en les qüestions alimentàries dels nens i nenes. Molts participants valoren positivament la implicació dels seus pares en aquests temes ja que beneficia la salut i el desenvolupament dels nens i nenes.

La correlació moderada que es dona entre el PWI-SC, l'OLS i els àmbits de satisfacció amb la vida específics tals com la “satisfacció amb l'alimentació”, queda recollida en la fase qualitativa a través de les valoracions que alguns entrevistats fan. Concretament, indiquen que estan millor quan estan contents amb el que mengen, quan els agrada el que mengen, quan estan a gust amb

les persones que els envolten a l'hora de menjar, i quan estan a gust amb l'entorn o espai on mengen.

Tots els grups entrevistats comenten que l'alimentació és un tema important en les seves vides ja sigui per qüestions fisiològiques, de salut, o per gaudir del menjar. Aquest interès per l'alimentació destacat en les entrevistes apunta en la mateixa direcció a partir del resultat elevat en l'ítem "d'interès per l'alimentació" obtingut en el qüestionari (de 7.88 en una escala sobre 10).

A partir de l'anàlisi dels resultats quantitius identifiquem una correlació estadísticament significativa i positiva entre "l'interès per l'alimentació" i les "motivacions de salut i hedòniques a l'hora de menjar" coincidint totalment amb els arguments que nens i nenes utilitzen en les entrevistes respecte l'interès i la importància que els participants donen a l'alimentació.

A més, l'interès dels participants per l'alimentació es confirma amb la discussió generada en les entrevistes grupals semiestructurades respecte l'opinió global que els entrevistats tenen sobre l'alimentació. Observem que es reitera la importància d'alimentar-se donat que és una necessitat fisiològica vital, a més d'observar que valoren la situació privilegiada en què estan, ja que són conscients que no és una necessitat coberta a tots els països.

Algunes qüestions abordades en les entrevistes sobre les definicions dels constructes "menjar bé" i "gaudir del menjar", com són les preferències alimentàries, el fet de poder decidir què menjar, o menjar en un entorn agradable, poden ser informacions rellevants en relació a l'interès per l'alimentació que tenen els nens/es.

"L'interès per l'alimentació" com un element associat al benestar subjectiu, també queda palès en les entrevistes grupals semiestructurades a partir de les

opinions dels nens i nenes sobre les “sensacions provocades per menjar aliments” que respecten les seves preferències alimentàries.

En relació a les “motivacions a l’hora de menjar” comprovem que hi ha convergència entre algunes categories generades a partir de les entrevistes i algunes de les variables utilitzades en el qüestionari per explorar aquestes motivacions. Concretament, aquesta coincidència es dona en 7 de les 11 variables incloses en la part quantitativa tal com es presenta a la Taula 47. Identifiquem que les variables referides al “temps que tenen per menjar”, la “facilitat”, i la “influència dels iguals, de la televisió i d’altres persones en la seva alimentació” obtenen una puntuació mitjana més baixa, i no apareixen de forma espontània en les entrevistes realitzades.

**Taula 47.** Relacions entre variables mesurades mitjançant diferents metodologies

<b>Variabls del qüestionari</b>	<b>Categories derivades de les entrevistes</b>
Que sigui bo per la meua salut	Estar més sa
Que em senti bé després de menjar	
Que el meu cos ho necessiti	Necessitat vital
Que m’agradi el gust	Experiència plaent
Que siguin aliments que els meus pares volen que mengi	Control i Obligació a menjar
Que algú m’ho hagi recomanat	
Que sigui un menjar conegut	Rutina a l’hora de menjar
	Acceptació de nous aliments

Alimentar-se tenint en compte “motivacions de salut” és un aspecte clarament destacat en les respostes qualitatives en diversos temes plantejats a les entrevistes com: l’opinió sobre l’alimentació, la importància que se li atribueix, els motius de la ingesta, menjar bé i gaudir del menjar. Les nombroses referències en aquest sentit, convergeixen totalment amb la importància atribuïda a la salut a l’hora de menjar, valorada en el qüestionari (M = 8.60), i també amb la puntuació mitjana obtinguda de la satisfacció amb la salut, que inclou el PWI-SC (M = 9.19).

En les entrevistes però, nens i nenes moltes vegades parlen de menjar per cobrir una “necessitat fisiològica vital” que els permeti créixer i estar forts. Aquesta informació també la podem relacionar amb la mitjana elevada (M = 8.43) que els participants fan respecte a “menjar perquè el cos ho necessita” (variable que forma part del conjunt de motivacions a l’hora de menjar).

Des d’ambdues aproximacions (quantitativa i qualitativa) veiem que la salut es considera un aspecte rellevant a l’hora de decidir què menjar.

Els aspectes hedònics del menjar com són les “sensacions positives i negatives produïdes pels aliments”, la valoració “del gust”, i la valoració de “sentir-se bé després de menjar”, i les “preferències alimentàries”, són qüestions àmpliament abordades en les dues perspectives: es repeteixen al llarg de les entrevistes, a la vegada que obtenen unes puntuacions mitjanes altes en el qüestionari.

Veiem doncs que, tant els aspectes de salut, com les qüestions hedòniques de l’alimentació són algunes de les variables i categories més rellevants en relació a les motivacions a l’hora de menjar entre els participants en aquesta recerca.

L’articulació de la informació recollida en la categoria referida a “menjar per obligació” (inclosa en el conjunt de categories referides a les motivacions a l’hora de menjar) i les variables explorades en el qüestionari “que siguin aliments que els meus pares també volen que mengi”, i que “algú m’ho hagi recomanat”, ens ofereix una visió més general sobre la baixa implicació dels nens i nenes a l’hora d’escollir o decidir sobre qüestions referides a la seva alimentació. A les dues fases de l’estudi s’identifica un control de l’alimentació per part dels adults, principalment per part dels pares, mostrant una convergència en relació aquestes qüestions.

No obstant això, a partir de l’exploració de temes com “l’opinió dels participants sobre l’alimentació”, i la descripció del constructe de “gaudir del menjar”, també s’han generat converses que manifesten l’interès d’alguns nens

i nenes en per poder participar en les decisions alimentàries, tot reivindicant un paper compartit entre ells i els adults.

El fet de “menjar un aliment perquè és conegut” (variable mesurada de forma numèrica a través del qüestionari) s’acompanya amb altres motius exposats pels entrevistats com el fet de “menjar com a rutina o hàbit alimentari”, tot observant-se una relació entre l’acceptació dels aliments i la familiaritat amb els mateixos que s’aconsegueix, entre d’altres motius, per una repetició de la seva exposició.

Aspectes que amplien les motivacions a l’hora de menjar obtingudes a partir de les entrevistes, com “l’acceptació dels nous aliments donat el pas del temps” i la “familiarització gradual a diferents productes alimentaris”, o “l’obligació de menjar certs aliments” sota les indicacions dels pares/mares, amplia la comprensió de les pràctiques alimentàries dels nens i nenes.

Les entrevistes posen de relleu que els principals motius de la ingesta dels entrevistats són les qüestions fisiològiques (creixement, estar sa i fort) i l’obligatorietat de menjar el que els adults consideren que s’ha de menjar. Aquesta informació contrasta amb les correlacions estadísticament significatives obtingudes entre l’interès per l’alimentació i les motivacions a l’hora de menjar per qüestions de salut i també per qüestions hedòniques.

En resum, a partir de la triangulació de dades, observem que la majoria de les informacions obtingudes en ambdues fases de l’estudi convergeixen, essent poques les qüestions descrites de forma diferent a partir de cadascun dels mètodes de recollida i anàlisi de la informació utilitzats.

### PART III. DISCUSSIÓ DELS RESULTATS I CONCLUSIONS

Aquesta darrera part inclou les discussions dels resultats quantitatius, qualitatius, i la seva triangulació, tot posant de relleu fins a quin punt la metodologia i les anàlisis realitzades, ens han permès assolir els objectius plantejats per aquesta tesi.

S'observa que en aquestes edats els nens i nenes són bastant sintètics a l'hora d'expressar les seves idees. Aquest és un aspecte a tenir en compte en l'anàlisi de les dades, ja que dificulta la seva categorització, i la comparació amb estudis realitzats en edats més grans.

Finalment es destaquen els aspectes més rellevants de la investigació, juntament amb les seves principals limitacions i algunes possibles línies de futura recerca.

#### Capítol 6. Discussió dels resultats.

L'objectiu general d'aquesta tesi ha estat l'estudi de la relació entre les avaluacions que els nens i nenes de 10 a 12 anys fan del seu propi benestar subjectiu i de la seva alimentació.

Hem començat aquest tesi exposant que el benestar subjectiu de la població infantil és un àmbit d'investigació creixent. No obstant això, en aquestes edats encara hi ha poca evidència empírica acumulada, i molt poques recerques centrades en identificar el paper que té l'alimentació en el benestar subjectiu i en la interrelació entre ambdues temàtiques.

A la part empírica hem estudiat aquestes temàtiques a partir de les avaluacions dels propis infants, considerant-los agents socials actius que poden informar sobre com se senten, viuen i mengen. Per explorar el punt de vista dels nens/es sobre els temes plantejats, hem organitzat la recollida de dades en dues fases: una primera amb una aproximació quantitativa, en la que hem utilitzat un qüestionari, i una segona fase amb una aproximació qualitativa, a partir d'entrevistes grupals semiestructurades. Finalment s'han triangulat els resultats de les dues fases anteriors.

En aquest capítol discutirem els resultats obtinguts en aquestes dues fases tot seguint els objectius específics que hem plantejat en cadascuna d'elles, que recordem a la Taula 48 i que agrupem en 3 blocs, seguint l'estructura del Capítol 4:

- 6.1) Benestar subjectiu.
- 6.2) Alimentació.
- 6.3) Relació entre benestar subjectiu i alimentació.

**Taula 48.** Objectius específics fase quantitativa i qualitativa

	<b>1.1. Fase Quantitativa</b>	<b>1.2. Fase Qualitativa</b>
<b>6.1. Benestar subjectiu</b>	<p><b>1.1.1.</b> Analitzar les seves puntuacions en l'Índex de Benestar Personal- versió escolar (PWI-SC) adaptat.</p> <p><b>1.1.2.</b> Analitzar la seva satisfacció amb la vida considerada globalment.</p> <p><b>1.1.3.</b> Analitzar la seva satisfacció amb els àmbits específics de la vida explorats de forma complementària.</p> <p><b>1.1.4.</b> Analitzar les possibles diferències en les variables relacionades amb el benestar explorades en aquest estudi en funció de l'edat i del gènere.</p> <p><b>1.1.5.</b> Analitzar la relació entre els indicadors de benestar explorats: el PWI-SC, l'OLS i la satisfacció amb els àmbits específics explorats de forma complementària.</p>	<p><b>1.2.1.</b> Identificar què consideren que és el benestar subjectiu i quins aspectes s'hi relacionen.</p> <p><b>1.2.2.</b> Conèixer quins són els factors facilitadors i dificultadors del benestar subjectiu a la seva edat.</p> <p><b>1.2.3.</b> Conèixer la seva opinió respecte del benestar subjectiu de nens i nenes que viuen en altres països.</p> <p><b>1.2.4.</b> Recollir els suggeriments que fan per millorar el benestar subjectiu propi.</p> <p><b>1.2.5.</b> Analitzar quines atribucions externes i/o internes fan dels esdeveniments vitals que els succeeixen.</p> <p><b>1.2.6.</b> Saber quines expectatives tenen del seu benestar subjectiu en el futur.</p>

**Taula 48.** Objectius específics fase quantitativa i qualitativa (*continuació*)

	<b>1.1. Fase Quantitativa</b>	<b>1.2. Fase Qualitativa</b>
<b>6.1. Benestar subjectiu</b>	<p><b>1.1.6.</b> Explorar el grau en què es pot explicar el PWI-SC a partir de l'OLS (satisfacció amb la vida considerada globalment) i la satisfacció amb els àmbits específics de la vida explorats de forma complementària.</p> <p><b>1.1.7.</b> Explorar el grau en què es pot explicar la satisfacció amb l'alimentació a partir del PWI-SC, l'OLS, i la satisfacció amb altres àmbits específics de la vida explorats de forma complementària.</p> <p><b>1.1.8.</b> Validar el PWI-SC mitjançant un model d'anàlisi factorial confirmatòria.</p> <p><b>1.1.9.</b> Posar a prova un model d'equacions estructurals que inclou el PWI-SC i l'ítem de satisfacció amb l'alimentació.</p>	
<b>6.2. Alimentació</b>	<p><b>2.1.10.</b> Conèixer l'interès que manifesten respecte l'alimentació.</p> <p><b>2.1.11.</b> Analitzar la importància atribuïda a diferents factors a l'hora de menjar.</p> <p><b>2.1.12.</b> Identificar la relació entre l'interès per l'alimentació i les motivacions a l'hora de menjar.</p> <p><b>2.1.13.</b> Analitzar les possibles diferències en les variables relacionades amb l'alimentació explorades en aquest estudi en funció de l'edat i del gènere.</p> <p><b>2.1.14.</b> Explorar el grau en què es pot explicar l'interès per l'alimentació a partir de les motivacions a l'hora de menjar.</p>	<p><b>2.2.7.</b> Recollir l'opinió dels nens/es respecte l'alimentació.</p> <p><b>2.2.8.</b> Identificar la importància que atorguen a l'alimentació.</p> <p><b>2.2.9.</b> Saber els motius de la seva ingesta.</p> <p><b>2.2.10.</b> Identificar la valoració que els participants fan de com se senten quan els obliguen a menjar.</p> <p><b>2.2.11.</b> Conèixer el grau de comunicació dels infants amb els adults sobre temes alimentaris.</p> <p><b>2.2.12.</b> Reconèixer quins elements utilitzen per definir què és per a ells menjar bé.</p> <p><b>2.2.13.</b> Reconèixer quins elements utilitzen per definir què és per a ells gaudir del menjar.</p> <p><b>2.2.14.</b> Descriure la valoració que els participants fan de l'alimentació dels nens i nenes de la seva edat en general.</p>
<b>6.3. Relació benestar subjectiu i alimentació</b>	<p><b>3.1.15.</b> Analitzar la relació entre l'interès per l'alimentació i el PWI-SC, l'OLS i la satisfacció amb els àmbits específics explorats de forma complementària.</p>	<p><b>3.2.15.</b> Descriure les sensacions dels participants provocades per menjar aliments que els agraden i que no els agraden.</p> <p><b>3.2.16.</b> Conèixer la seva opinió sobre la influència de l'alimentació en la manera de ser i també en les relacions interpersonals.</p>



**Taula 48.** Objectius específics fase quantitativa i qualitativa (*continuació*)

	1.1. Fase Quantitativa	1.2. Fase Qualitativa
<b>6.3. Relació benestar subjectiu i alimentació</b>	<p><b>3.1.16.</b> Analitzar la relació entre les motivacions a l'hora de menjar i el PWI-SC, l'OLS i la satisfacció amb els àmbits específics de la vida explorats de forma complementària.</p> <p><b>3.1.17.</b> Explorar el grau en què es pot explicar l'interès per l'alimentació a partir del PWI-SC, l'OLS i els àmbits específics de la vida explorats de forma complementària.</p> <p><b>3.1.18.</b> Explorar el grau en què es pot explicar el PWI-SC i la satisfacció amb l'alimentació a partir de les motivacions a l'hora de menjar i l'interès per l'alimentació.</p> <p><b>3.1.19.</b> Identificar diferents perfils entre els participants, en funció de la importància atribuïda a diferents factors a l'hora de menjar i de l'interès per l'alimentació, i de la seva relació amb el PWI-SC, l'OLS i la satisfacció amb l'alimentació.</p> <p><b>3.20.</b> Analitzar les interaccions entre gènere, edat i interès per l'alimentació a l'hora d'explicar les puntuacions dels indicadors de benestar explorats.</p>	<p><b>3.2.17.</b> Analitzar la relació que nens i nenes pensen que pot haver entre el benestar subjectiu i l'alimentació.</p> <p><b>3.2.18.</b> Analitzar les seves opinions respecte el benestar i l'alimentació en funció del gènere i edat.</p>

Un darrer objectiu específic que ens hem proposat (apartat 4.5 del Capítol 4) és el de *triangular la informació provinent de les dues fonts de dades (qualitatives i quantitatives) per estudiar més a fons la relació potencial entre el benestar i l'alimentació*. Per això, al final de bloc, relacionant els objectius de les dues fases amb els corresponent resultats quantitativs i qualitativs, comprovarem si les dues metodologies porten a resultats coincidents, o si els resultats obtinguts amb cadascuna de les dues metodologies són diferents o fins i tot contradictoris.

## **6.1. Respostes dels nens i nenes sobre el benestar subjectiu.**

La discussió dels resultats d'ambdues fases d'acord al constructe de benestar s'orientarà seguint en primer lloc els objectius específics i els resultats obtinguts en la primera fase de l'estudi, i seguidament, als objectius específics i els resultats obtinguts en la segona fase referits a aquesta qüestió. Aquest apartat finalitzarà amb el comentari dels resultats quantitativs i qualitativs que es poden comparar.

### **6.1.1. Dades quantitatives sobre el benestar subjectiu dels nens/es.**

La puntuació mitjana dels participants obtinguda en la versió adaptada del PWI-SC (Cummins i Lau, 2005a) que hem utilitzat aquí és elevada (**objectiu 1.1.1**). Aquests resultats coincideixen amb les puntuacions elevades obtingudes en d'altres investigacions realitzades en nens i joves d'entre 12 i 20 anys (Tomyn i Cummins, 2010). Les puntuacions de la nostra mostra són lleugerament més elevades i contenen menys variabilitat de resposta respecte dels valors normatius definits pels autors en una mostra d'adults d'Austràlia (M=75, DT=12.65, Cummins i Lau, 2005a). La diferència de resultats es podria justificar tant pel diferent context sociocultural estudiat, com per la mida de la mostra australiana, força petita. Ara bé, tampoc la mostra catalana es pot garantir que sigui representativa de la població general. Caldria ampliar aquest tipus d'estudi amb mostres més grans per tal d'aconseguir una major representativitat. En qualsevol cas, els resultats obtinguts amb ambdues mostres reforcen l'evidència que els valors normatius per a població infantil acostumen a ser més elevats que els de la població adolescent i adulta (Casas; dins Gómez, 2010; Rees i col.l., 2010; Tomyn, Fuller, i Cummins, 2010).

En un estudi recent realitzat amb nens i nenes en el que s'han aplicat 3 escales psicomètriques de benestar subjectiu (UNICEF, 2012), es constata que una mostra espanyola representativa de nens i nenes d'edats compreses entre els 12 i 14 anys, estaven majoritàriament molt satisfets amb les seves vides,

molt per sobre de la mitjana normativa esperada en poblacions adultes occidentals. Els autors justifiquen aquests resultats defensant que la població infantil parteix de nivells de satisfacció vital superiors a la mitjana poblacional, i que aquests nivells van baixant paulatinament fins aproximadament els 15 o 16 anys.

L'àmbit de satisfacció amb la vida del PWI-SC que obté la mitjana més elevada és la satisfacció amb “tenir bones relacions amb les persones que els nens i nenes coneixen”, mostrant la importància de les relacions interpersonals i, presumiblement, del suport social que reben els nens i nenes dels progenitors, els companys/es de classe, els mestres i els amics/gues íntims (Demaray i Malecki, 2002; Casas; dins Gómez, 2010; Goswami, 2012).

El següent àmbit en importància (segons la puntuació mitjana obtinguda) és la satisfacció amb “la salut”, indicant que es tracta d'un àmbit de la vida rellevant en la població infantil. A l'estudi de Tomyń i col·l. (2011) realitzat amb nens i joves (678 estudiants d'11 -18 anys, i 351 estudiants de 12 a 20 anys d'edat), també s'observa que l'àmbit de la salut obté la segona puntuació mitjana més elevada entre els diferents àmbits de satisfacció amb la vida que inclou el PWI-SC. L'elevada satisfacció amb la salut que indiquen els participants de la nostra recerca, donen suport a la hipòtesi C (apartat 4.3.1, pàgina 90) plantejada sobre la importància d'aquest àmbit de satisfacció específic en la valoració global del benestar dels participants.

Contràriament, un dels àmbits que obté una de les puntuacions mitjanes més baixes és el que fa referència a la satisfacció amb “el que pot passar més endavant a la vida” (benestar futur). Aquestes respostes indiquen que els nens i nenes participants en la nostra recerca valoren principalment el present, més que el futur. Aquest resultat està a la línia del que observen altres autors en mostres de nens/es (Gadermann, 2009) i d'adolescents i joves (Tomyń i col·l., 2011; González, Casas, Malo i Viñas, 2012).

L'anàlisi de la satisfacció amb la vida considerada globalment o l'OLS (objectiu 1.1.2), i la satisfacció amb els àmbits específics de la vida explorats de forma complementària com són la satisfacció amb la: família, amics, esports, cos i alimentació (objectiu 1.1.3), presenten puntuacions elevades tant en els nens com en les nenes, reforçant l'afirmació anterior que, a aquestes edats, els nivells de benestar subjectiu són molt alts.

Els àmbits de satisfacció de la vida explorats de forma complementària que presenten puntuacions més altes són la satisfacció amb la "família" i la satisfacció amb el "amics". Aquests resultats ressalten la importància de les relacions interpersonalmentals en aquestes edats (Nickerson i Nagle, 2004; Casas i col·l., 2007b; Merkas i Brajsa, 2011). Els participants també es refereixen a l'àmbit de satisfacció amb "l'alimentació" amb una mitjana elevada, coincidint amb els resultats de Schnettler i col·l. (2011), qui estudien els nivells de benestar subjectiu (utilitzant la SWLS de Diener i col·l., 1985) i la satisfacció amb l'alimentació (utilitzant la l'escala de Satisfaction with food-related life de Gurnert i col·l., 2007) en una mostra d'estudiants universitaris. Observen que el 56.3% estan satisfets i el 25% molt satisfets amb la vida globalment (el 15.2% mitjanament satisfets, el 3.6% insatisfets), i que el 46.4% estan satisfets i el 35,7% molt satisfets amb la seva alimentació (el 16.1% mitjanament satisfets amb la seva alimentació, i el 1.8% insatisfets amb la seva alimentació).

Els nostres resultats donen suport a la primera hipòtesi (A) plantejada en aquesta tesi (apartat 4.3.1, pàgina 89), en la que es postulava que els participants presentarien uns nivells alts de satisfacció global amb la vida i de benestar subjectiu.

Comprovem que els indicadors de benestar aquí explorats (PWI-SC, l'OLS i àmbits de satisfacció amb la vida explorats de forma complementària), no presenten diferències estadísticament significatives segons l'edat dels participants, a diferència d'estudis previs amb població infantil i juvenil (Tomy

i Cummins, 2011; Bradshaw i Richardson, 2009; Casas; dins Gómez, 2010) (objectiu 1.1.4). Probablement la poca variabilitat en la franja d'edat que hem estudiat, i el fet que els infants siguin més joves que les recerques que acabem de citar, unit a que el descens en l'avaluació del benestar sembla que es produeix a partir dels 12-13 anys, podrien explicar els nostres resultats.

Tampoc hem observat diferències entre aquests indicadors de benestar segons el gènere dels participants, coincidint amb els resultats de Casas i col·l. (2007b) amb una mostra de 1618 nens i joves de 12-16 anys espanyols, i amb els d'altres estudis (Blumberg i col·l., 2008).

D'altra banda, els resultats mostren que la correlació més alta entre els indicadors de benestar aquí explorats (objectiu 1.1.5) es dona entre el PWI-SC i l'OLS, tal com exposa Cummins (2003).

Altres correlacions significatives i altes s'observen entre el PWI-SC i la satisfacció amb "l'alimentació", i el PWI-SC i la satisfacció amb els "amics", comprovant que els nens i nenes que tenen un benestar elevat, estan més satisfets amb diferents àmbits específics de la vida, incloent l'alimentació.

Aquestes correlacions positives que acabem d'esmentar desperten l'interès en plantejar estratègies per reforçar el benestar subjectiu dels nens i nenes a partir de fomentar un ambient satisfactori entorn a qüestions alimentàries, a més de promocionar altres aspectes de la seva vida com les relacions interpersonals, (Verdugo i Sabeh, 2002; Merkas i Brajsa, 2011).

A semblança d'estudis realitzats amb adolescents espanyols d'entre 12 a 16 anys, s'observa que la satisfacció amb els "amics" està més relacionada amb el benestar subjectiu (mesurat a través del PWI-SC i l'OLS) que la satisfacció amb la "família" (Casas i col·l., 2007a). Segurament això es produeix per la

relativa proximitat dels participants a l'etapa de l'adolescència, període en el que els amics prenen un valor molt important.

L'objectiu específic **1.1.6** fa referència a explorar el grau en què es pot explicar el PWI-SC (variable dependent) a partir de l'OLS (satisfacció amb la vida considerada globalment) i també a partir de la satisfacció amb els àmbits específics de la vida explorats de forma complementària a través de diferents models de regressió. Identifiquem que tots els àmbits de satisfacció amb la vida explorats de forma complementària, exceptuant la satisfacció amb la família, expliquen el PWI-SC (38% de la variància), i ho fan en major proporció que l'OLS. El fet que l'ítem de satisfacció amb la família no contribueixi a explicar el PWI-SC, podria ser degut a què no tots els nens i nenes han avaluat l'ítem de satisfacció "tenir bones relacions amb les persones que conec", pensant també en la seva pròpia família. No disposem però, de dades que ens permetin afirmar-ho.

Aquests resultats posen de relleu la importància de les relacions amb els amics en el benestar subjectiu de nens i nenes d'aquestes edats, tal com anteriorment s'ha destacat. També indiquen que la satisfacció amb l'alimentació és una variable rellevant en el benestar subjectiu, confirmant la hipòtesi B plantejada a l'inici de la recerca (apartat 4.3.1, pàgina 89) en la que apuntàvem que la satisfacció amb l'alimentació, contribuiria a explicar el benestar dels participants.

Si tenim en compte les teories de "baix a dalt" exposades en la revisió que Diener fa sobre les principals teories de base psicològica explicatives del benestar dels adults (1984), en les que es planteja que la satisfacció amb diferents àmbits específics de la vida, pot afectar la satisfacció vital, creiem que motivar els nens i nenes i despertar-los interès per temes relacionats amb l'alimentació, a més d'insistir en la importància de la salut dels petits, contribuirà a una major satisfacció amb l'alimentació i, a la vegada, a una

major sensació de benestar global dels infants. En conseqüència, proposem entendre la satisfacció amb l'alimentació com un indicador que permet avaluar els aspectes que poden ajudar als nens i nenes a gaudir del menjar, i entendre l'alimentació com un element positiu per al seu benestar i la seva qualitat de vida.

Establir un clima agradable a l'hora de menjar millorant tots els elements que puguin influenciar la satisfacció amb l'alimentació dels nens i nenes (propiciar un context agradable, evitar entorns sorollosos, compartir els àpats amb les persones amb qui estan a gust, valorar la ingesta de productes que beneficien la seva salut, divertir-se amb els companys tot preparant algun plat, entre d'altres), pot ser una estratègia adequada per influenciar indirectament el benestar subjectiu dels més joves.

En aquesta línia, també hem explorat diferents models de regressió prenent la satisfacció amb l'alimentació com a variable dependent i els diferents indicadors de benestar per separat (PWI-SC, l'OLS, i la satisfacció amb els altres àmbits específics de la vida explorats de forma complementària: família, amics, esports i cos) com a variables independents (objectiu **1.1.7**). Comprovem que els tres models són estadísticament significatius, indicant que tots els indicadors de benestar utilitzats, amb l'excepció de la satisfacció amb els esports, expliquen una petita part de la satisfacció amb l'alimentació dels nens i nenes enquestats. Veiem doncs, que per als nens i nenes d'aquest estudi estar satisfet amb l'alimentació no té a veure amb la pràctica d'esports.

Al llarg de la tesi hem exposat que l'avaluació del benestar subjectiu en nens i nenes menors de 12 anys és una qüestió poc abordada a la literatura científica. El grau de dificultat que comporta analitzar amb ells/es conceptes que presenten un cert grau d'abstracció, com és el benestar subjectiu pot haver dificultat aquesta tasca. Hem manifestat en reiterades ocasions que no disposem ni de massa instruments per mesurar aquest constructe, ni de massa

resultats a partir de la seva aplicació. Per això, un dels objectius específics definits en aquesta fase quantitativa (**1.1.8**), era la validació de la versió aquí emprada del PWI-SC mitjançant anàlisi factorial confirmatòria (AFC). El model utilitzat mostra molt bon ajustament estadístic. Els 7 ítems inclosos en el PWI-SC mostren càrregues factorials prou altes.

També hem desenvolupat una AFC ampliant el PWI-SC adaptat amb un ítem de satisfacció amb l'alimentació (objectiu **1.1.9**), que mostra molt bon ajustament estadístic mostrant els 8 ítems càrregues factorials altes. El fet que el model del PWI-SC ajusti incloent la satisfacció amb l'alimentació, i el comprovar que aquest ítem té una càrrega factorial superior o igual a d'altres àmbits específics inclosos en el PWI-SC, assenyala l'interès d'incloure aquest àmbit addicional, i avala la importància de les qüestions relacionades amb l'alimentació en el benestar dels participants.

### **6.1.2. Informacions qualitatives sobre el benestar subjectiu dels nens/es.**

Observem que els temes tractats amb més discussió dins la temàtica del benestar subjectiu, són el “benestar personal en un futur” i els “canvis per millorar el seu benestar”. Contràriament, el tema que menys debat ha generat són els “elements facilitadors del benestar”. Pensem que això pot ser degut a què els participants ja havien parlat i reflexionat sobre qüestions similars prèviament plantejades, com per exemple, els “elements dificultadors del benestar,” o els “elements relacionats amb el benestar”.

Emergeixen una gran varietat de categories de resposta a l'hora de discutir aquestes qüestions. D'alguna manera això ens mostra que aquests entrevistats tenen clar que hi ha un ampli ventall de factors que influencien l'estar bé.

Destaquem que la majoria de categories generades sobre els elements relacionats amb el benestar coincideixen amb les categories utilitzades per



parlar dels elements que faciliten i dificulten el benestar, motiu pel qual discutirem conjuntament els resultats obtinguts en relació als objectius específics **1.2.1** (*Identificar què consideren que és el benestar subjectiu i quins aspectes s'hi relacionen*) i **1.2.2** (*Conèixer quins són els factors facilitadors i dificultadors del benestar subjectiu a la seva edat.*).

Per a la majoria dels grups, tenir les necessitats bàsiques cobertes (menjar, anar a l'escola, salut, família, i temps lliure) és l'element més indispensable per estar i viure bé. Algunes de les necessitats descrites pels participants com l'alimentació i la salut, coincideixen amb les necessitats bàsiques per garantir el benestar infantil recollides a la *teoria sobre les necessitats infantils i juvenils* de Ochaita i col.l. (dins UNICEF Espanya, 2010). Les dimensions proposades en aquesta teoria són la salut, l'alimentació, la malaltia, el dormir, l'exercici físic, i l'entorn. Aquestes necessitats bàsiques estan formades a partir d'unes necessitats secundàries tals com la participació progressiva en l'ambient familiar i escolar o l'aprenentatge actiu de normes clares, entre d'altres. Les autores no inclouen indicadors econòmics ja que consideren que els diners no són en si mateixos informatius sobre la situació de benestar infantil, tot i que assenyalen a quines poblacions cal prestar-hi més atenció.

A diferència del que plantegen les esmentades autores, els/les nostres entrevistats acompanyen les necessitats bàsiques amb elements materials tals com els diners i els aparells tecnològics, integrant l'ús d'Internet i les noves tecnologies com una qüestió elemental en les seves vides (Eynon i Malmberg, 2011; Parry i col.l., 2010; Hicks i col.l., 2011). Concretament relacionen la manca d'elements materials amb una dificultat per estar bé.

Malgrat al llarg de les entrevistes es fan poques referències a l'estat emocional, o l'afecte positiu i negatiu dels nens i nenes com a indicadors del seu benestar subjectiu, alguns participants exposen que estar feliç i passar-ho

bé els millora el benestar, contrastant amb el sentiment negatiu de tristesa i avorriment que empitjora el benestar.

Sembla haver-hi acord entre els entrevistats pel què fa a la relació entre les activitats de lleure i el benestar subjectiu, sobretot a través de la pràctica d'esports. Aquestes avaluacions coincideixen amb la idea de diferents autors qui defensen una associació positiva entre jugar i fer activitats, i la millora del benestar a totes les edats, facilitant el desenvolupament d'habilitats com la cooperació, l'autoconfiança, el lideratge i la millora de l'autoestima (Shoup, i col·l., 2008). Creiem interessant destacar l'argument que un nen utilitza per donar un exemple d'activitat d'oci: "no fer res", exemplificant la positivitat que per a alguns significa el fet d'estar "desocupat".

En cap entrevista grupal semiestructurada es parla d'activitats de lleure relacionades amb l'alimentació, ja sigui cuinar o col·laborar en el cultiu d'un hort. Seria interessant conèixer les raons de la poca participació en aquest tipus d'activitats, la seva motivació per prendre-hi part i si els genera o no benestar, ja que poden ser estratègies a promocionar tant des de la perspectiva educativa, com des de la del lleure, per millorar el benestar dels infants.

La participació dels nens/es en activitats dissenyades per millorar la seva alimentació pot ser una bona manera d'adquirir nous coneixements i habilitats sobre temes dietètics, però, a la vegada, fomenta la responsabilitat dels nens/es, les seves relacions interpersonals i la seva autonomia, aspectes que influeixen en el seu benestar (UNICEF, 2003).

El context familiar i l'escolar són espais ideals per exercir una veritable participació en relació a qüestions alimentàries. No obstant això, haurem de proposar experiències que tractin assumptes que siguin d'interès per a ells/es, i que plantegin aspectes propers a la seva realitat per tal que puguin fer-hi aportacions. Caldrà dissenyar activitats adequades a les seves característiques

(pel què faals continguts, metodologies, durada, etc.), i sempre respectar la seva voluntat de participar. Haurem de preparar activitats creatives que proporcionin coneixements i habilitats útils als nens/es, i que donin peu a exposar i compartir les seves avaluacions i experiències amb altres persones (amics, familiars, adults, etc.). Sobretot caldrà reforçar la continuïtat i la utilitat de la seva participació, doncs serà necessari que se'ls tingui en compte a l'hora de prendre decisions a casa, o fins i tot, per plantejar noves estratègies d'intervenció en alimentació saludable (Casas i col·l., 2008b).

Les relacions interpersonals i de suport social apareixen constantment al llarg de les entrevistes mostrant una enorme influència en el benestar subjectiu i la satisfacció vital dels participants. Es destaca així el valor que donen al sentir-se acompanyats, cuidats i estimats (Demaray i Malecki, 2002; Carmel, Linley, i Malthby, 2009). Cal tenir en compte que durant la preadolescència els nens i nenes estan en una etapa en què, poc a poc, esdevindran més independents dels pares, però no és fins a l'adolescència quan s'observa un canvi important pel què fa a la presa de decisions (Contento, 2007). Possiblement la franja d'edat dels participants d'aquesta recerca (10-12 anys) justifica les observacions d'alguns entrevistats en relació a que, no prendre decisions, no és en cap cas un element dificultador del benestar subjectiu.

Sembla que els participants no tenen encara en compte l'argument de Fattore i col·l. (2007) qui exposen que la presa de decisions dels nens i nenes és un element positiu per al seu benestar.

En les entrevistes també observem referències a la necessitat de plantejar reptes i assolir-los com un element facilitador del seu benestar subjectiu, malgrat que el tema ha emergit en poques ocasions. Es plantegen fites d'acord a les seves edats com és treure bones notes en els exàmens, no repetir de curs o guanyar algun premi jugant a futbol (Merkas i Brajas, 2011; Kostenius i Öhrling, 2006).

Tot i que els animals no són una categoria usual en l'estudi del benestar infantil (Hanafin i col·l., 2007; Hicks i col·l., 2011), els nostres participants indiquen que és una qüestió rellevant, encara que per alguns ho és de forma positiva i per altres negativa, degut a la tristesa que senten quan es moren o perden les seves mascotes.

La figura corporal és un constructe multidimensional que inclou aspectes relacionats amb les característiques físiques de la persona, la seva personalitat, les experiències interpersonals i les influències socioculturals (Allen, Byrne, McLean, i Davis, 2008). Al llarg de les entrevistes la categoria referida a la figura corporal només ha emergit una sola vegada, suggerint que no és un element decisiu en el benestar subjectiu de molts nens i nenes que cursen cinquè i sisè de primària. Aquests resultats coincideixen amb les troballes d'altres investigacions sobre la imatge corporal durant la infància on s'exposa que, tot i que es pot començar a establir una preocupació pel cos a partir dels 6 anys (Mulasi i Smith, 2010), és a l'adolescència quan s'intensifica aquesta preocupació i majoritàriament es dona en les nenes (Ricciardelli i McCabe, 2001). Probablement per això, la única menció referida a la preocupació pel pes corporal al llarg de totes les entrevistes realitzades en aquest estudi la fa una nena.

Cal dir que els instruments d'avaluació del benestar subjectiu en edats infantils com la Multidimensional Students' Life Satisfaction Scale (Huebner, 2001), o el PWI-SC (Cummins i Lau, 2005a), no inclouen específicament la valoració de la imatge corporal a diferència d'escala dirigida a la població adolescent com la Brief Multidimensional Students' Life Satisfaction Scale-College de Zullig i col·l. (2009).

Nens i nenes complementen i amplien l'horitzó d'elements relacionats amb el benestar subjectiu, tot considerant qüestions ambientals i macrosocials. Manifesten interès pel que passa en el seu entorn, més enllà del que els pugui

passar o afectar a ells mateixos. Alguns exposen, malgrat no ho han patit, experiències dramàtiques com la guerra o accions terroristes, i es refereixen també a situacions ambientals catastròfiques de contaminació del planeta, a robar i a fumar, com exemples d'unes situacions determinades que poden tenir impacte en els nivells de benestar dels nens/es.

L'atzar el relacionen exclusivament amb aspectes facilitadors del seu benestar, defensant la idea que el benestar també es configura a partir d'elements que estan sota control extern.

Aquest recull d'elements relacionats amb el benestar subjectiu infantil ens mostra una visió del benestar rica i amb molts matisos dels nens/es en aquesta franja d'edat.

Durant les entrevistes també vam conversar sobre si els participants plantejaven elements relacionats amb el benestar subjectiu diferents, quan es referien a persones d'entorns i cultures que no són les seves (objectiu 1.2.3). Observem que les argumentacions que utilitzen els entrevistats es comparteixen amb algunes de les categories destacades en la descripció del seu propi benestar. La importància de les relacions interpersonals, tenir unes necessitats bàsiques cobertes i disposar d'elements materials, en són alguns dels exemples. No obstant això, quan es refereixen específicament al benestar subjectiu dels nens i nenes de països en vies de desenvolupament, apareixen noves categories relatives a elements psicosocials, com ser poc ambiciós, no necessitar tantes coses per estar contents, compartir, respectar la comunitat, o patir desigualtats socials. Algunes d'aquestes opinions coincideixen amb les valoracions del benestar subjectiu que fan infants residents en països en vies de desenvolupament (Vietnam, Etiòpia, Perú) descrites a l'estudi de Crivello, Camfield, i Woodhead (2009).

Les opinions dels entrevistats reforcen la idea que les situacions més elementals dels contextos de vida de les persones influeixen en el seu benestar (Ochaita i col·l.; dins UNICEF Espanya, 2010), a banda dels factors culturals, que tot i no ser els elements més determinants del benestar, tenen un paper important en la felicitat de les persones (Inglehart i Klingemann; dins Diener i Suh, 2003).

Una altra qüestió a destacar són les nombroses opinions referides a canviar aspectes de les seves vides per estar millor, malgrat no identifiquem arguments que expressin situacions de benestar precàries en cap de les 16 entrevistes realitzades (objectiu específic **1.2.4**). Curiosament, la majoria de canvis que proposen no impliquen l'esforç o la participació dels propis nens i nenes, sinó que fan referència a canvis externs a les seves accions (que els familiars canviïn el seu comportament, que hi hagi menys contaminació al planeta, que disposin de més objectes tecnològics i diners per poder ser més independents, tenir animals, el pas del temps, per exemple). En molt poques ocasions nens/es expressen el desig de canviar situacions personals.

La percepció de control dels esdeveniments vitals és una característica important en la valoració del benestar subjectiu (Myers i Diener, 1995; Cummins, 2003). En relació a l'objectiu específic **1.2.5**, hem identificat que mentre alguns nens/es associen sentir-se bé a una motivació interna conseqüent a l'esforç que fan en relació als estudis, molts altres consideren que qüestions externes a les seves accions, com per exemple el país d'origen o la sort (loteria, trobar objectes valuosos) tenen un pes important en el seu benestar. La família suposa una dicotomia, ja que per a uns és considerada un element sota control intern, a diferència d'altres, que creuen que és un element de control extern.

Tampoc veiem una tendència clara sobre el sentit que nens i nenes creuen que adoptarà el seu benestar en un futur proper (objectiu específic 1.2.6). La incertesa exposada per alguns participants sobre com se sentiran en un futur, es combina amb les opinions negatives, i amb les expectatives positives que d'altres nens i nenes plantegen en relació al seu benestar en un futur. Possiblement l'optimisme vital d'aquests nens/es podria explicar aquesta diversitat d'arguments. Així, els nens/es més optimistes poden ser els qui han valorat millor el seu futur, essent els més pessimistes els que han exposat els arguments negatius. No obstant això, per confirmar aquest raonament, hauríem d'haver explorat aquesta variable.

### **6.1.3. Triangulació de les dades quantitatives i qualitatives sobre el benestar subjectiu dels nens/es.**

La contrastació dels resultats s'ha fet tenint en compte les puntuacions mitjanes de les diferents variables incloses en el qüestionari i la freqüència de codificació de les categories que s'han definit a partir de les entrevistes.

En primer lloc cal dir que les dades provinents de les dues metodologies ens indiquen que nens i nenes presenten uns nivells de benestar elevats (Tomyn i Cummins, 2010; Rees i coll., 2010).

Observem que els indicadors de benestar explorats en el qüestionari amb els 7 ítems inclosos en el PWI-SC i els 5 àmbits de satisfacció complementaris, convergeixen amb les informacions recollides en les entrevistes grupals semiestructurades.

La majoria d'aquests indicadors de benestar subjectiu apareixen en les entrevistes a partir dels següents temes: els aspectes relacionats amb el benestar, els elements facilitadors del benestar i els elements dificultadors del benestar.

Concretament, en el qüestionari, la variable “satisfacció amb les relacions amb les persones que coneixen” inclosa en el PWI-SC (fase quantitativa), obté una puntuació mitjana elevada, i en les entrevistes, la família i els amics, són aspectes que apareixen a tots els grups, destacant el paper rellevant de les relacions interpersonals en el benestar dels nens/es (Casas i col·l., 2007a; Merkas i Brajsa, 2011; Rees i col·l., 2010; Fattore i col·l., 2009).

La “satisfacció amb la salut” també és un àmbit de la vida important en relació al benestar dels nens/es, tant en el qüestionari com en les entrevistes. Observem que la puntuació mitjana elevada obtinguda en el PWI-SC coincideix amb les referències que fan els nens i nenes en les entrevistes sobre la salut com un aspecte bàsic per estar bé. Parlen de la importància d’estar sans i no tenir malalties, juntament amb tenir cobertes altres necessitats bàsiques com és el fet de poder menjar i beure, tenir medicaments, o disposar d’una llar familiar (Hicks i col·l., 2011; Tomy n i col·l., 2010).

En el qüestionari, els aspectes materials en relació al benestar dels infants, es recullen a partir de l’ítem “satisfacció amb les coses que tenen” del PWI-SC. Comprovem que en diversos grups entrevistats també es parla dels aspectes materials (diners, noves tecnologies, joguines i roba) com a elements que contribueixen a viure bé (Tomy n i Cummins, 2010; Hicks i col·l., 2011).

Un altre ítem que inclou el PWI-SC per mesurar el benestar dels nens/es (fase quantitativa), és “la satisfacció amb les coses en les que vull ser bo”. L’elevada puntuació mitjana que els participants atribueixen a aquest àmbit no queda palesa en les entrevistes, doncs és una qüestió que malgrat hi emergeix, ho fa amb poques referències. En concret, els entrevistats parlen d’aconseguir algun objectiu educatiu (per exemple treure bones notes) o alguna fita esportiva (per exemple guanyar un partit de futbol) (Merkas i Brajsa, 2011).



L'àmbit de la seguretat es recull en el qüestionari a partir de l'ítem del PWI-SC "la satisfacció amb el segur que em sento" que obté una puntuació mitjana elevada, i a partir de les entrevistes obtenint-se nombroses referències en relació a com les guerres, el terrorisme, els robatoris, o la contaminació ambiental, poden impactar en el benestar dels nens/es.

El benestar en el futur és una de les qüestions més discutides en les entrevistes. Nens i nenes parlen sobre algunes expectatives amb connotacions negatives referides a tenir por, tenir dubtes, i estar insegur davant una situació desconeguda, o a tenir més problemes, però també discuteixen algunes expectatives positives, ja sigui a partir de viure noves experiències, tenir una professió, o conèixer llocs i gent diferent (Cummins i Lau, 2005a). En la majoria dels casos, les expectatives de millora del seu benestar fan referència a les relacions interpersonals (familiars i amics), elements materials i aspectes personals (ser més intel·ligent, ser més alt). Aquest àmbit també es recull en el qüestionari a partir d'una puntuació mitjana elevada de l'ítem del PWI-SC "la satisfacció amb el que em pot passar més endavant a la vida".

"La satisfacció amb el fet de fer coses fora de casa" (variable inclosa en el PWI-SC), també es descriu àmpliament en les entrevistes com un element influent en el benestar dels nens/es, a través d'activitats lúdiques com jugar i practicar esports. Cal destacar que en el PWI-SC aquest ítem tot i tenir una puntuació elevada, és de les més baixes.

Els àmbits de satisfacció amb la vida explorats de forma complementària inclosos en el qüestionari, obtenen puntuacions elevades i també es comenten en les entrevistes. Els nens i nenes exposen sobretot elements relacionats amb la satisfacció amb la família, la satisfacció amb els amics, la satisfacció amb els esports, i la satisfacció amb l'alimentació. No obstant això, la satisfacció amb el cos és un àmbit molt poc discutit al llarg de les entrevistes.

Volem destacar que els participants no es refereixen pràcticament en cap ocasió al més alt nivell d'abstracció quan parlem del benestar de les persones, ja que de forma espontània no parlen gairebé mai d'estar bé de forma global (Veenhoven, 1994; Cummins 2003).

## **6.2. Respostes dels nens i nenes sobre l'alimentació.**

Seguint amb la mateixa organització plantejada en l'apartat 6.1, la discussió dels resultats d'ambdues fases d'acord als aspectes relacionats amb l'alimentació que hem explorat en aquesta tesi, s'orientarà seguint en primer lloc els objectius específics i els resultats obtinguts en la primera fase de l'estudi, i seguidament, els objectius específics i els resultats obtinguts en la segona fase referits a aquesta qüestió. Aquest apartat finalitzarà amb el comentari dels resultats quantitativs i qualitativs que es poden comparar.

### **6.2.1. Dades quantitatives sobre l'alimentació dels nens/es.**

En relació a l'objectiu específic **2.1.10** comprovem que l'interès per l'alimentació és una qüestió que la majoria dels nens/es manifesten que els interessa. Creiem, tot i que no disposem de dades que ens permetin afirmar-ho rotundament, que aquest interès podria ser, al menys en part, degut al resultat de les nombroses intervencions en matèria d'educació per la salut elaborades a Espanya en els darrers anys a través d'estudis de promoció d'hàbits alimentaris i activitat física en la població infantil. Algunes d'aquestes intervencions són la estratègia NAOS (Estratègia per a la nutrició, l'activitat física i la prevenció de l'obesitat, Agència Espanyola de Seguretat Alimentària i Nutrició, 2005) i el programa PAAS (Pla integral per a la promoció de la salut mitjançant l'activitat física i l'alimentació saludable, Generalitat de Catalunya, Departament de salut, 2005). Per comprovar aquest argument seria necessari avaluar l'impacte d'aquestes intervencions mesurant l'interès dels més joves pels temes alimentaris abans i després de la seva implementació.

L'interès per l'alimentació és una variable que pot ajudar als nens i nenes a aprendre i emprendre actituds positives respecte menjar saludablement, i potenciar la percepció de control intern pel què fa a la seva ingesta, essent doncs una variable clau per promocionar conductes que millorin la seva salut (Contento, 2007).

En aquesta fase quantitativa ens havíem plantejat analitzar la importància atribuïda a diferents factors a l'hora de menjar (objectiu **2.1.11**). Amb la finalitat d'agrupar les 11 variables utilitzades en el qüestionari referides a les motivacions de la ingesta dels nens/es hem realitzat una anàlisi de components principals, extraient tres components motivacionals a l'hora de menjar: a) influència social, b) salut i c) hedònic.

Comprovem que les principals motivacions dels participants de la nostra recerca coincideixen amb els resultats obtinguts per De Moura (2007) en els que prevalen els aspectes hedònics de l'alimentació, com el gust dels aliments, seguit de molt a prop, pels aspectes relacionats amb la salut. Les preferències sensorials són, des del moment de néixer, una de les variables més influents en la selecció alimentària, especialment pels aliments amb gustos dolços i posteriorment, salats i àcids (Birch i Fisher; dins Capaldi, 1996; De Castro, 1999). Swanson i col·l. (2012) també destaquen la importància del sabor en la selecció dels aliments d'una mostra de nens i joves de 8 a 17 anys.

Aquests resultats quantitatius donen suport a la hipòtesi D que ens havíem plantejat en relació a la importància dels aspectes hedònics a l'hora d'escollir què menjar (apartat 4.3.1, pàgina 90). Més endavant, les dades recollides en relació a les motivacions a l'hora de menjar de la fase qualitativa complementaran aquesta informació.

La salut com a aspecte important en la selecció dels aliments, habitualment valorat per part de població adulta (Neumark-Sztainer i col·l., 1999), també emergeix en els nostres resultats, tot mostrant la sensibilitat que els nens i nenes enquestats tenen vers la relació entre l'alimentació i la salut. Aquests resultats donen suport a l'afirmació d'autors com Contento (2007), qui indica que durant la preadolescència els nens/es comencen a percebre les conseqüències de les seves accions en relació al que mengen.

La variable “que em senti bé després de menjar”, és una de les motivacions a l'hora de menjar que obté una puntuació mitjana més elevada. Aquesta variable carrega sobretot en el component de salut. Possiblement els participants han interpretat *sentir-se bé* com una condició física (no tenir mal de panxa, per exemple), i no ho han associat a un aspecte subjectiu (com podria ser estar satisfet d'haver-se acabat el menjar, o per haver menjat un producte sa, ecològic, entre d'altres).

Seguint amb les motivacions a l'hora de menjar, les mitjanes més baixes fan referència a les variables que conformen el component d'influència social, com: que algú recomani menjar un aliment, que els amics també ho mengin, o el fet de ser aliments prèviament vistos en anuncis. Aquest resultat contrasta amb estudis en el que es parla de l'especial vulnerabilitat dels nens i nenes a la influència dels anuncis a l'hora de consumir aliments (Mehta i col·l., 2010; Medeiros i col·l., 2008).

Comprovem que els nens i nenes de la nostra mostra que estan més interessats per l'alimentació, coincideixen amb els més motivats per qüestions de salut i hedòniques dels aliments (objectiu **2.1.12**). Aquestes troballes estan amb concordança amb els resultats de De Moura (2007), i suggereixen que promoure l'alimentació saludable, a partir de treballar aspectes relacionats amb els beneficis dels aliments per a la salut dels nens/es, a partir d'experiències pràctiques en les que es presti especial atenció a les característiques

sensorials dels aliments, podria millorar l'interès per les qüestions relacionades amb l'alimentació dels infants d'aquestes edats. Així, promoure aliments que siguin atractius visualment i que tinguin bon gust, podria contribuir a que el nen/a tingui més interès per provar aliments nous i augmentar el consum d'aliments més saludables.

Ni l'interès que tenen els nens/es per l'alimentació, ni les motivacions principals de la seva ingesta, s'expliquen per l'edat i el gènere dels participants (objectiu 2.1.13). No obstant això, en alguns estudis es posa de manifest que el gènere és una variable significativa a l'hora de seleccionar els aliments, observant-se que les nenes consumeixen més fruites, verdures i peix, que tenen un major coneixement dels seus beneficis (Pérez, Ribas, Serra i Aranceta, 2003; Pich i col·l., 2010), i que els nens expressen tenir més aversions alimentàries (Cooke i Wardle, 2005) i manifesten un desig més gran de ser més alts i forts (Neumark-Sztainer i col·l., 1999).

El darrer objectiu específic plantejat en la fase quantitativa (2.1.14) consistia en explorar el grau en què es pot explicar l'interès per l'alimentació (variable dependent) a partir de les motivacions a l'hora de menjar. Els tres components (relacions socials, salut i hedònic), presenten una baixa capacitat explicativa de l'interès per l'alimentació. Semblaria que les motivacions a l'hora de menjar són coses força independents de l'interès general que tenen els nens/es per l'alimentació.

### **6.2.2. Informacions qualitatives sobre l'alimentació dels nens/es.**

Observem que els temes que més producció verbal han generat respecte de la temàtica d'alimentació són "la relació entre l'alimentació i la salut, l'estar fort i la imatge corporal", seguit de la definició de "menjar bé", i els "motius de la ingesta". Per contra, els entrevistats es refereixen menys vegades a les qüestions relacionades amb "la importància de l'alimentació".

A partir de les valoracions dels participants sobre “l’opinió que tenen de l’alimentació”, i la “relació entre l’alimentació i la salut”, reconeixem que tenen bons coneixements sobre les bases d’una alimentació equilibrada, constatant-se la seva capacitat per descriure i explicar aspectes concrets d’una alimentació saludable (O’Dea, 2006; Pich i col·l., 2010). Mostren saber quins aliments tenen millor perfil nutricional, quins aporten més energia, quins estan més indicats per menjar-ne més sovint i quins s’aconsella consumir-los puntualment, quants àpats s’han de fer al dia, entre d’altres qüestions. Tot i així, hi ha temes com la hidratació, la freqüència de consum d’aliments, o les racions alimentàries, que no queden recollits en les converses enregistrades, probablement perquè són qüestions menys treballades en aquestes edats. Aquests són, doncs, temes sobre què cal insistir per a completar els seus coneixements dietètics.

Respecte l’objectiu específic **2.2.7**, observem que les opinions sobre l’alimentació més discutides entre tots els participants es refereixen als aspectes dietètics (quantitat, varietat, equilibri, que tinguin bon gust) coincidint amb les principals recomanacions que exposen les guies de consens d’alimentació saludable per a edats infantils, per facilitar estils de vida saludables i prevenir l’aparició de patologies relacionades amb l’alimentació (Sociedad Española de Nutrición Comunitaria, 2004; Generalitat de Catalunya, 2005).

Un dels objectius específics a l’hora d’aprofundir sobre el paper que té l’alimentació en la vida dels nens/es era identificar quina importància té l’alimentació per a ells/es (objectiu **2.2.8**). Sembla que és una qüestió important per quasi bé tots els participants, sobretot per créixer i desenvolupar-se, estar sans i forts, i gaudir del menjar. Les qüestions socials i psicològiques relacionades amb el menjar queden en una posició més secundària enfront aquelles més vinculades a la salut i l’estat físic, coincidint amb les pautes habitualment discutides en la bibliografia sobre alimentació

infantil (Leis i col·l.; dins Gil, 2010; Ruiz i Aranceta; dins Serra i Aranceta, 2006).

L'excessiva industrialització dels aliments és una reflexió que apunta un entrevistat, tot afirmant que la producció d'aliments industrials afavoreix la producció de productes poc saludables (*fast food*) en detriment dels productes naturals.

A diferència del què indiquen alguns resultats presentats en estudis sobre el consum alimentari de la població adulta catalana (Agència Catalana de Consum, Generalitat de Catalunya, 2001), en general, nens i nenes, no es mostren desconfiats ni preocupats per les qüestions de seguretat alimentària. Sols es refereixen a les crisis alimentàries, concretament, a la crisi de les vaques boges (encefalopatia espongiforme bovina) en un parell d'ocasions. A més, malgrat que Espanya sigui un dels països amb la taxa d'obesitat infantil més elevada d'Europa (Serra i col·l.; dins Serra i Aranceta, 2001), tampoc manifesten una especial preocupació per aquesta o altres patologies. No obstant això, aquesta despreocupació no implica que no hi hagi una consciència sobre la importància de l'alimentació en les seves vides.

En quant als motius de la ingesta descrits pels nens/es al llarg de les entrevistes, veiem que són molt variats (objectiu **2.2.9**). Les qüestions de salut i la prevenció de malalties (obesitat, osteoporosi, anorèxia o posar-se malalt en general) en són un argument, coincidint amb els resultats d'altres publicacions sobre els elements que influencien la selecció dels aliments en els infants (De Moura; 2007, Nicklaus i col·l., 2004; Cooke i Wardle, 2005; Kildegaard, Olsen, Gabrielsen, Moller, i Thybo, 2011). Aquests resultats posen de relleu que nens i nenes tenen clara la relació que hi ha entre l'alimentació i la salut de les persones.

Altres arguments que utilitzen els nens i nenes per exposar els motius de la seva ingesta són les qüestions hedòniques (*perquè m'agrada, pel gust, perquè gaudeixo menjant*). No obstant això, s'obtenen poques referències en relació a aquesta qüestió.

Alguns entrevistats indiquen que progressivament van diversificant la seva dieta, cosa que els permet ampliar la seva selecció alimentària.

Ara bé, els motius de la ingesta que compten amb més referències codificades i que, per tant, ens expliquen les raons més freqüents del perquè els nens i nenes mengen el què mengen, fan referència a la necessitat fisiològica que suposa el fet de menjar per viure. Així, descriuen haver de menjar per poder sobreviure i saciar la sensació de gana que tenen (De Castro, 1999).

La presa de decisions dels progenitors sobre les qüestions alimentàries dels nens/es són un altre aspecte que apareixen en molts grups. Donant resposta a l'objectiu específic **2.2.10**, destaquem que una part dels entrevistats respecten l'obligatorietat que estableixen els pares i mares a l'hora de decidir què han de menjar els nens/es, entenent que aquests els cuiden i els protegeixen. Altres nens/es ho critiquen i manifesten la voluntat de participar-hi, expressant en més d'una ocasió patir situacions emocionals negatives davant de no poder decidir què menjar (sentir ràbia, cridar, posar-se trist, etc.), i exterioritzant aquesta disconformitat amb un malestar físic com tenir mal de panxa o vomitar. Això exemplifica que un dels vincles entre l'alimentació i el benestar té a veure amb la participació en la presa de decisions sobre qüestions alimentàries.

Els pares tenen un rol molt important en el control i facilitació de l'alimentació adequada dels infants ja que totes les accions educatives que es fan en l'entorn familiar són de gran importància per a la formació dels hàbits alimentaris dels nens/es (Lazarou, i col·l., 2008; Rigal, 2002; Holsten, Deatrick,



Kumanyika, Pinto, i Compher, 2012). Ara bé, permetre que els nens/es participin en la presa de decisions en qüestions alimentàries (col·laborar en el procés de compra, disseny i participació de menús, entre d'altres) ajuda a establir uns patrons alimentaris positius i augmentar la responsabilitat dels nens/es respecte la seva alimentació (Birch i Fisher; dins Capaldi, 1996; Roset, Puigolvetà, Parellada i Gonzalvo, 2008).

La baixa participació i implicació dels nens/es en el fet alimentari, s'acompanya d'una clara falta de comunicació entre progenitors i fills/es al voltant de l'alimentació (objectiu específic **2.2.11**). Les converses més identificades a les entrevistes entre adults i nens/es, se centren principalment en aspectes sensorials del menjar (si els agrada o no un aliment o plat), o en qüestions relacionades amb el menjador escolar. Parlar sobre alimentació des d'una perspectiva global (tradicions culinàries, convivència, compartir, plaer, responsabilitat, salut, etc.), pot reforçar les creences, valors, i fins i tot l'efectivitat percebuda dels més petits en relació a una pràctica quotidiana, que també pot servir d'exemple per discutir i aprendre sobre moltes altres qüestions.

Aquests resultats poden ser útils per als professionals de la salut, suggerint la importància d'estudiar i adequar els motius d'aquest control parental i la manca de comunicació sobre aquest tema.

Totes aquestes informacions ens mostren la reflexió dels entrevistats respecte els motius de la seva ingesta. Posen en evidència que, malgrat el gust i les qüestions hedòniques de l'alimentació són importants en la selecció dels aliments dels nens/es, altres factors més primaris, com la gana, menjar per sobreviure, o menjar el què els adults els indiquen, són les raons de la seva alimentació.

Els resultats adverteixen de la necessitat de dissenyar estratègies d'educació alimentària dirigides als nens/es que fomentin la implicació en aquesta pràctica quotidiana i la valorin com un moment positiu i agradable. Per això, caldrà donar eines tant als adults com als nens/es, per despertar l'interès dels més joves, a través de preparar i degustar aliments bons (de gust, olor, textures, colors) i saludables, així com fomentar el valor de l'alimentació des d'una perspectiva plural (convivencialitat, tradicions, sostenibilitat, etc.).

En la fase qualitativa de la tesi també es va identificar els elements que utilitzaven els nens/es per referir-se a “menjar bé” (objectiu **2.2.12**) i a “gaudir del menjar” (objectiu **2.2.13**). Observem que reconeixen diferències importants entre els dos conceptes.

Les principals associacions dels entrevistats respecte del concepte “gaudir del menjar” tenen a veure amb moments agradables en els que s'ho passen bé, i amb menjar aliments que els agraden (aliments dolços i calòrics: xocolata, patates fregides, gelats, begudes refrescants), tot i no renunciar al consum de productes sans. Aquests moments plaents també recullen la vessant social de l'alimentació, destacant la importància de menjar en un lloc on hi estiguin bé, que sigui còmode i agradable, que estiguin amb la companyia que ells/es desitgen, i que tinguin la possibilitat de prendre decisions relacionades amb la seva alimentació (Meiselman; dins Schifferstein i Hekkert, 2008; King, Meiselman, Hottenstein, Work, i Cronk, 2007).

El concepte “menjar bé” també reforça aquests aspectes hedònics, encara que s'explica en gran mesura pel consum d'aliments saludables, de forma equilibrada, variada, en quantitat moderada, i segurs higiènicament.

Per finalitzar aquesta part, exposar que vam analitzar la valoració que els entrevistats van fer de l'alimentació que segueixen els nens i nenes de la seva edat en general (objectiu **2.2.14**), i val a dir que la major part dels entrevistats

consideren que porten una alimentació poc saludable ja que consumeixen aliments tipus *fast food* i tenen aversions alimentàries que els dificulta seguir una dieta saludable. Alguns però, consideren que mengen correctament, i defensen el control i atenció que fan els pares/mares i l'escola per tal que ells/es mengin equilibradament.

### **6.2.3. Triangulació de les dades quantitatives i qualitatives sobre l'alimentació dels nens/es.**

L'elevat interès per l'alimentació que mostraven els participants en el qüestionari, convergeix amb les informacions recollides en les entrevistes sobre la importància de l'alimentació en les seves vides, des del punt de vista de la salut, i el desenvolupament infantil, i també dels aspectes hedònics de l'alimentació.

Si bé la majoria de les motivacions incloses en el qüestionari es tracten també en les entrevistes, algunes d'aquestes variables no emergeixen en les converses amb els nens/es com són el temps que tenen per menjar, que sigui un menjar conegut i que sigui fàcil de menjar.

A les entrevistes nens i nenes destaquen els aspectes fisiològics/biològics (supervivència i satisfer la gana), i l'autoritat dels progenitors (decideixen ells/es què mengen els nens/es), com els dos motius principals de la ingesta dels participants. En canvi, en els qüestionaris observem que el gust dels aliments, i els aspectes de salut en són les motivacions principals. Aquests factors també es posen de manifest en les entrevistes, però amb menys referències, interpretant que en són algunes de les raons, però no les principals.

Tant en les entrevistes com en els qüestionaris els participants atribueixen poca importància als aspectes d'influència externa tals com la publicitat, els amics i altres persones, a l'hora de decidir què menjar.

### **6.3. Respostes dels nens i nenes sobre la relació entre el benestar subjectiu i l'alimentació.**

Continuem plantejant la discussió a partir dels objectius específics i els resultats sobre la relació entre el benestar subjectiu i l'alimentació obtinguts en la primera fase de l'estudi, i en segon lloc, els objectius específics i els resultats obtinguts en la segona fase referits a la mateixa qüestió. Tal com s'ha exposat en l'apartat 5.3, no s'han triangulat els resultats respecte de la relació entre el benestar subjectiu i l'alimentació donat que els aspectes analitzats no coincidien entre la fase quantitativa i qualitativa.

#### **6.3.1. Dades quantitatives referents a la relació entre el benestar subjectiu i l'alimentació dels nens/es.**

Per tenir un major coneixement de l'interès per l'alimentació dels participants, vam analitzar la relació entre aquesta variable i els indicadors de benestar utilitzats en aquesta tesi (PWI-SC, l'OLS, i els àmbits de satisfacció amb la vida explorats de forma complementària) (objectiu **3.1.15**). S'ha constatat que l'interès dels participants per l'alimentació correlaciona especialment amb el benestar subjectiu mesurat mitjançant el PWI-SC. Aquesta troballa obre les portes a considerar i potenciar aspectes de benestar subjectiu per despertar l'interès pels temes alimentaris en nens i nenes, enfront els arguments de salut, temps, o disponibilitat, que s'utilitzen habitualment. Potenciar emocions positives que facin sentir bé als nens/es pot ser una bona estratègia per a promoure el benestar dels més joves, així com capacitar-los per a la presa de decisions i augmentar la seva implicació en activitats relacionades amb l'alimentació.

Un altre resultat interessant l'obtenim a partir d'explorar la relació entre les motivacions a l'hora de menjar i els indicadors de benestar utilitzats en el nostre estudi. A partir d'aquest objectiu específic hem observat que els nens i nenes que més pes atribueixen a les qüestions de salut durant el procés de selecció alimentària, són els que estan més satisfets amb la seva alimentació (objectiu **3.1.16**). Aquesta associació posa de relleu la dimensió salut, com un element que té a veure amb el benestar dels participants.

Destaquem que el component motivacional d'influència social a l'hora de menjar no correlaciona amb cap dels àmbits de satisfacció explorats de forma complementària, amb l'excepció de la "satisfacció amb el cos". Aquesta correlació revela una sensibilitat especial d'un grup de nens i nenes enquestats respecte les opinions externes que els amics, la televisió o altres persones, fan sobre l'alimentació, i l'avaluació subjectiva positiva que fan sobre el seu cos. Es podrien plantejar accions concretes amb els nens i nenes d'aquestes edats per explorar detalladament els motius d'aquesta associació i, si cal, donar més eines per a què siguin més autònoms en la presa de decisions a l'hora de menjar. També es podrien treballar aspectes relacionats amb la imatge corporal per evitar que esdevingui un tema de preocupació.

D'altra banda, l'interès per l'alimentació que presenten els participants s'explica, tot i que amb una variància poc elevada, a partir dels indicadors de benestar explorats en aquesta tesi (PWI-SC, l'OLS, àmbits de satisfacció amb la vida explorats de forma complementària) (objectiu **3.1.17**).

En relació a l'objectiu específic **3.1.18**, vam explorar el grau en què es pot explicar el PWI-SC i la satisfacció amb l'alimentació a partir de les motivacions a l'hora de menjar i de l'interès per l'alimentació. Observem que aquestes variables presenten una variància explicativa baixa (25%), indicant poca influència dels aspectes alimentaris sobre els de benestar explorats.

Per aprofundir en el paper que té l'alimentació en el benestar subjectiu dels nens/es, s'ha realitzat una anàlisi de conglomerats a partir de l'interès per l'alimentació i els components motivacionals a l'hora de menjar que han indicat els participants (objectiu **3.1.19**). Els resultats informen de 3 grups o perfils entre tots els participants d'aquesta recerca en els que un grup està poc interessat en l'alimentació, l'altre ho està moderadament, i el tercer mostra molt d'interès. Els tres perfils presenten diferències estadísticament significatives respecte dels indicadors de benestar explorats (PWI-SC, l'OLS i satisfacció amb l'alimentació), i difereixen estadísticament entre ells, observant-se que els que indiquen tenir més interès per l'alimentació són aquells que presenten uns nivells de benestar subjectiu més elevat. Aquests resultats estan en la mateixa línia amb aquells obtinguts a partir dels models de regressió calculats prenent com a variables dependents els indicadors de benestar.

Finalment, destacar que les interaccions entre gènere, edat i interès per l'alimentació a l'hora d'explicar les puntuacions dels indicadors de benestar explorats (objectiu **3.20**), mostren que la variable interès per l'alimentació resulta ser explicativa dels tres indicadors de benestar (PWI-SC, l'OLS, satisfacció amb l'alimentació). Possiblement tenir un benestar elevat, pot predisposar als nens/es a mostrar-se més interessats per les coses en general, incloent les qüestions relacionades amb l'alimentació. No obstant això, l'edat i el gènere dels participants no són variables que interaccionin significativament per explicar les puntuacions en els indicadors de benestar.

### **6.3.2. Dades qualitatives referents a la relació entre el benestar subjectiu i l'alimentació dels nens/es.**

Sembla que hi ha consens entre les sensacions descrites pels participants en què menjar aliments bons (d'acord als seus gustos), beneficia el seu benestar i els fa estar feliços i alegres (objectiu **3.2.15**). Sols en un grup, una nena expressa un sentiment de culpabilitat enfront menjar alguna cosa que li agrada. A més, queden àmpliament recollides les emocions negatives descrites

pels participants a conseqüència de menjar aliments que no els agraden. Alguns expliquen que es posen tristos, d'altres s'enfaden, o fins i tot somatitzen la situació i pateixen dolor o malestar físic la qual cosa té un impacte negatiu en el seu benestar subjectiu. L'estudi revela que, a l'igual que en població jove i adulta, en les edats infantils també es relaciona l'alimentació amb les emocions (King i Meiselman, 2010; Desmet i Schifferstein, 2008).

És interessant destacar que davant d'aquesta sensació de malestar, alguns nens i nenes desenvolupen estratègies per estalviar-se aquest moment (llençar, amagar o intercanviar el menjar), anteposant les qüestions hedòniques del benestar (gust, plaer per menjar), davant les bio-psico-fisiològiques (estar sa, estar fort, créixer).

En relació a aquests resultats, proposem incentivar pràctiques alimentàries que respectin les preferències alimentàries dels nens i nenes, per estimular positivament la part afectiva del benestar subjectiu, combinant-ho amb aquells aliments que són necessaris per al seu creixement. L'educació alimentària és una bona estratègia per treballar aquests aspectes. Tal com hem comentat en el marc teòric, l'exposició repetida als aliments, la maduresa del sistema sensorial durant la infantesa i l'adolescència (acceptabilitat de sabors àcids i amargs, més enllà del gust dolç i el salat), i la familiarització degut al contacte quotidià amb aliments nous o aliments poc consumits, contribueix a aquesta diversificació de la dieta dels infants, i per tant, pot ser una bona manera d'ampliar les seves preferències alimentàries (Cooke, 2007; Mustonen i Tuorila, 2010; Hausner, Hartvig, Reinbach, Wendin, i Bredie, 2012). L'aprenentatge alimentari en base a conseqüències psicològiques positives associades a la ingesta d'aliments, o els aparellaments de nous aliments amb d'altres que ja es preferien, són també estratègies que ajudaran als infants a diversificar la seva alimentació i a gaudir del menjar (Ruiz i Aranceta; dins Serra i Aranceta, 2006; Wardle, Herrera, Cooke, i Gibson, 2003).

En relació a la influència de l'alimentació en la seva manera de ser i en les seves relacions interpersonals (objectiu **3.2.16**), observem que nens i nenes de molts grups exposen canvis en el seu estat d'ànim a conseqüència de viure situacions alimentàries negatives o positives, essent aquests canvis puntuals i amb efectes només a curt termini. En cap cas consideren que l'alimentació pot arribar a afectar la seva manera de ser.

Alguns grups entrevistats (especialment de nens i nenes de sisè curs d'educació primària), posen de relleu com les relacions interpersonals es poden veure afectades, tant en negatiu com en positiu, per condicions relacionades amb l'alimentació, com per exemple, tenir un elevat pes corporal pot comportar tenir pocs amics, mentre que xerrar i compartir aliments durant els àpats pot enfortir relacions d'amistat. Aquests resultats apunten a que l'alimentació té una important dimensió social per als nens i nens participants en l'estudi doncs afavoreix la seva integració en grups (Boticario, Calvo, López, i Nájera, 2005).

Tots els grups entrevistats es refereixen a la relació entre alimentació i benestar, justificant aquesta vinculació a raons de salut, per prevenir malalties, assegurar-se un creixement i desenvolupament adequat, i en algun grup també es relaciona l'alimentació amb la seva felicitat (objectiu **3.2.17**).

El fet d'haver conformat entrevistes respectant el criteri d'edat (grups de cinquè i de sisè) i gènere (grups de nens, de nenes, i mixtes), ens ha permès analitzar les valoracions dels nens/es respecte el benestar i l'alimentació en funció d'aquestes variables, donant resposta a l'objectiu específic **3.2.18**. Vam observar, però, que no condicionen les avaluacions dels enquestats en cap de les tres temàtiques abordades a nivell qualitatiu (benestar, alimentació, i relació entre benestar i alimentació).



## Capítol 7. Conclusions.

El significat i la importància del benestar subjectiu per als nens i nenes d'entre 10 i 12 anys és un interrogant que la recerca científica fa poc que s'està plantejant. Tot i que l'alimentació és un tema àmpliament investigat per part de diverses disciplines, com ara les ciències de la salut o les ciències socials, la complexitat dels elements que influencien les eleccions alimentàries i la poca informació disponible sobre els elements que motiven l'interès per l'alimentació en la població infantil, han estat reptes que ens han conduït a estudiar-la.

La recerca d'una i altra temàtica l'hem realitzada bo i assumint que només es pot avançar en el seu coneixement i comprensió atorgant als infants un estatus de subjectes actius en l'estudi dels temes que els afecten. És per això que ens hem proposat obtenir dades dels propis infants sobre les seves percepcions i avaluacions. Seguint el plantejament d'autors tals com Liebel (2007), en el futur es podria pensar en l'estudi de qüestions relacionades amb l'alimentació i el benestar a partir d'una recerca dissenyada i desenvolupada pels nens/es amb la finalitat de comprendre millor la seva pròpia realitat.

Els resultats obtinguts mostren que les dades facilitades pels participants, resulten molt enriquidores per a l'estudi del benestar subjectiu en aquestes edats, posant de relleu la capacitat d'aquests nens i nenes per reflexionar tant des de la vessant cognitiva del benestar subjectiu (a partir de l'exposició de la seva satisfacció amb diferents àmbits específics de la vida i de la satisfacció amb la vida considerada globalment), com de la vessant més afectiva (a partir de la descripció positiva i/o negativa del seu estat d'ànim o emocions).

La validació realitzada d'un instrument psicomètric per a la mesura del benestar infantil, la versió adaptada del PWI-SC, ens indica que és una eina adequada per avaluar el benestar en el context català i en aquestes edats.

Això no treu que en un futur seria convenient aplicar l'instrument a mostres més àmplies i diversificades. El fet que el model del PWI-SC ajusti molt bé a l'ampliar-lo amb un ítem més, la satisfacció amb l'alimentació, assenyala l'interès d'incloure aquest àmbit addicional en la mesura del benestar subjectiu dels nens/es.

Les dades obtingudes a partir del qüestionari i de les entrevistes grupals semiestructurades també ens han proporcionat informacions sobre els coneixements, la importància i les associacions que nens i nenes fan de l'alimentació, aportant noves informacions d'interès per als professionals de les ciències de la salut i de les ciències socials que treballen amb població infantil.

L'estudi aquí presentat ens mostra que el benestar subjectiu és un constructe multidimensional, explicat sobretot per les relacions interpersonals, les activitats de lleure i el fet de tenir les necessitats bàsiques cobertes. L'alimentació, entesa com una necessitat vital (que ajuda a què els nens/es puguin créixer, estiguin sans i forts), permet relacionar els infants amb els amics/gues i pares/mares, és una font de plaer (i desplaer), i contribueix, en part, a aquesta avaluació subjectiva. Per això creiem oportú tenir en compte el benestar subjectiu a l'hora d'estudiar i dissenyar accions de promoció de l'alimentació saludable en els infants. Considerem que en la mesura que les pràctiques alimentàries s'associïn a experiències que reforcin el benestar subjectiu dels nens/es, seran més exitoses.

L'estudi simultani del benestar subjectiu i alguns indicadors alimentaris pot contribuir a ampliar les teories habitualment utilitzades per adquirir i/o canviar les conductes alimentàries com, per exemple, la teoria social cognitiva (Bandura, 1986) i la teoria de la conducta planificada (Fishbein i Ajzen, 1975). Això es podria fer reforçant el control conductual percebut, les expectatives d'afrontament i les de resultats del canvi de conducta del nen/a, estimulant la

motivació intrínseca de l'individu a l'hora de realitzar el canvi de conducta. Creiem que millorar la satisfacció i el plaer personal per aquella conducta alimentària, facilitarà en major mesura que l'individu la realitzi.

Per això considerem que continuar explorant la influència de l'alimentació en l'avaluació del benestar subjectiu dels nens/es pot aportar un valor afegit als elements que habitualment es tenen en compte en l'alimentació dels infants (la salut, la qualitat nutricional i la conveniència dels productes alimentaris).

Observem que hi ha nens i nenes que donen més importància a la vessant hedònica a l'hora de referir-se al benestar (passar-s'ho bé) i també a l'alimentació (menjar aliments que els agradin), mentre que d'altres associen aquestes dues temàtiques a qüestions més eudemòniques pel què fa al benestar (estudiar molt per aconseguir bones notes encara que això generi malestar a curt termini) i a qüestions més psicosocials en relació a l'alimentació (no menjar certs aliments per evitar estar obès i ser rebutjat pels amics/gues, o agradar el compartir els àpats amb persones amb qui se senten a gust).

Despertar l'interès dels nens/es per les qüestions relacionades amb l'alimentació i aconseguir que se sentin bé amb el què mengen, pot suposar una millora en els seus hàbits alimentaris i, per tant, un augment en la probabilitat que els comportaments o pràctiques saludables s'instaurin i es mantinguin en el temps.

Pensem que fomentar l'alimentació dels més joves com una experiència plaent que els proporcioni benestar, sense oblidar els aspectes biomèdics de l'alimentació, permetrà dissenyar accions per millorar els comportaments saludables d'acord a les necessitats identificades en aquestes edats.

Per reforçar la part hedònica es podrien potenciar els aspectes sensorials dels aliments com el gust, els colors, la presentació, les textures dels aliments

consumits i, fins i tot, treballar i millorar les emocions relacionades amb el fet alimentari. Caldria però, complementar les intervencions sobre els aspectes hedònics de l'alimentació amb estratègies d'educació alimentària que ajudin a conscienciar als nens/es de la importància de consumir aliments que poden ser menys atractius, però necessaris per al seu correcte desenvolupament. Això es podria treballar a partir de diverses estratègies, com per exemple, augmentar la percepció de control dels infants en relació als aspectes alimentaris fent que el nen/a participi en l'organització i preparació dels aliments. Una altra estratègia seria estimular la comunicació entre progenitors i fills/es al voltant dels temes alimentaris per compartir la importància d'una l'alimentació saludable. Així per exemple es podrien tractar aspectes al voltant de com se senten els nens/es quan mengen aliments nous o aliments que no els agraden tant, o com es podrien preparar per a què els hi costés menys consumir-los. També pensem que caldria augmentar la conscienciació dels infants sobre els efectes positius que té seguir una alimentació adequada per a la seva salut actual (a més de destacar les repercussions que pot tenir en el futur), per evitar desequilibris nutricionals, així com augmentar la forma física i el rendiment acadèmic. Considerem que no es poden obviar les persones amb qui els nens/es mengen i la relació que tenen amb elles, així com també cal prestar atenció als contextos en els que l'infant menja habitualment.

L'enfocament multimètode, bo i combinant tècniques quantitatives i qualitatives ens ha permès observar que nens i nenes expressen gran varietat d'idees i de matisos a l'hora de parlar del benestar infantil i l'alimentació. Pràcticament totes les dades obtingudes en les dues tècniques convergeixen, tot i que a partir de les entrevistes identifiquem argumentacions referides als motius de la ingesta dels participants que no estaven incloses en el qüestionari i que, per tant, amplien les motivacions explorades en la fase quantitativa. De cara a futures investigacions seria necessari incorporar altres variables en el qüestionari, per explorar la importància atribuïda a les emocions i altres

paràmetres sensorials dels aliments com les textures, l'olor, o la presentació dels plats (entre d'altres), a l'hora de menjar. Creiem que una valoració més completa ens ajudaria a aprofundir més en els elements que conformen aquesta vessant més subjectiva de l'alimentació.

En conclusió podem dir que la triangulació metodològica que hem portat a terme ens ha ajudat a augmentar la nostra comprensió sobre el benestar i l'alimentació, i aconseguir explicacions menys fragmentades sobre aquestes temàtiques. Per aquestes raons, defensem utilitzar la triangulació metodològica en l'estudi del paper de l'alimentació en el benestar infantil com una via fructífera per seguir investigant en un futur en l'explicació i comprensió d'aquestes dues temàtiques i aconseguir-ne informacions més minucioses.

Entrant en les limitacions més importants que presenta aquesta tesi, creiem que per millorar la validesa del conjunt de dades explorades en aquesta recerca seria convenient incloure més investigadors en la recollida de dades, sobretot en la segona fase de l'estudi (fase qualitativa). També seria interessant aparellar els qüestionaris amb les informacions recollides a partir d'entrevistes individuals per identificar si els nens/es que presenten uns nivells de benestar subjectiu elevats en el qüestionari són els que fan unes avaluacions més positives a les entrevistes.

El plantejament d'un estudi transversal no ens permet saber l'evolució de les variables estudiades en el temps. És a dir, si els nens/es que ara estan satisfets deixaran d'estar-ho més endavant o bé si el seu benestar variarà a conseqüència de canvis pel què fa a la importància de l'alimentació en les seves vides. Per poder conèixer com varia al llarg de la infància la influència que l'alimentació pot tenir en l'avaluació del benestar subjectiu, hauríem de realitzar un estudi longitudinal.

L'avaluació del benestar subjectiu en relació als diferents aspectes relacionats amb l'alimentació d'aquest conjunt de població resultarà clau per formular i contrastar hipòtesis sobre les particularitats dels nens/es d'aquestes edats, en comparació amb els adults. Investigar cohorts d'edats d'una població ens permetrà conèixer quins aspectes de la relació entre el benestar subjectiu i l'alimentació varien per raó de l'edat, i quins per raó d'altres característiques de la població.

Una altra limitació d'aquesta recerca és que la mostra utilitzada ha estat conformada a partir de les escoles que s'han interessat en participar en aquest estudi. Desconeixem si les escoles que no han col·laborat presenten característiques diferencials importants pel què fa a les variables objecte d'aquesta tesi. En un futur seria desitjable fer una recollida de dades que sigui representativa del territori on es porti a terme l'estudi.

Esperem que aquest treball contribueixi no sols a millorar els coneixements sobre l'experiència subjectiva dels nens i nenes en relació el benestar subjectiu, sinó també a reconèixer el paper que hi té l'alimentació. Entendre la vinculació de l'alimentació amb el benestar subjectiu dels nens i nenes pot contribuir a definir els indicadors de benestar infantil que podrien ser utilitzats en estudis poblacionals més amplis, i també en les intervencions de promoció de l'alimentació saludable.

## REFERÈNCIES BIBLIOGRÀFIQUES

- Abbey, A., i Andrews, F. (1985). Modelling the psychological determinants of life quality. *Social Indicators Research*, 16, 1-3.
- Acevedo, G., Martínez, G., i Estario, J. (2007). *Manual de salud pública 7*. Còrdoba, Argentina: Encuentro grupo editor.
- Adelman, H.S., Taylor, L., i Nelson, P. (1989). Minors' dissatisfaction with their life circumstances. *Child Psychiatry and Human Development*, 20, 135-147.
- Agència Catalana de Consum, Generalitat de Catalunya. Institut Català del Consum. (2001). *Enquesta sobre temes d'actualitat*. Recuperat el juny de 2012, de [http://www.consum.cat/ecofin\\_webacc/AppJava/frontend/publicacions.jsp?&opPara=0&pag=7&opPara=0](http://www.consum.cat/ecofin_webacc/AppJava/frontend/publicacions.jsp?&opPara=0&pag=7&opPara=0)
- Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (2005). *Estrategia para la nutrición, actividad física y prevención de la obesidad (NAOS)*. Recuperat el juliol de 2012, de <http://www.naos.aesan.mspes>
- Allen, K., Byrne, S., McLean, N., i Davis, E. (2008). Overconcern with weight and shape is not the same as body dissatisfaction: Evidence from a prospective study of pre-adolescent boys and girls. *Body Image*, 5(3), 261-270.
- Alonso, J. (2000). La medida de la calidad de vida relacionada con la salud en la investigación y la pràctica clínica. *Gaceta Sanitaria*, 14(2), 163-167.
- Alsinet, C. (2000). *El bienestar en la infància*. Lleida, Espanya: Pagès.
- Anderson, K., i Theokas, C. (2008). Conceptualizing a monitoring system for indicators in middle childhood. *Children Indicators Research*, 1, 109-128.
- Andrews, F., i Withey, S. (1976). *Social Indicators of Well-Being*. Nova York, NY: Plenum Press.
- Aranceta, J., Pérez. C., Foz, M., Mantilla, T., Serra, LL., Moreno, B., Monereo, S., i Millán, J. (2004). Tablas de evaluación del riesgo coronario adaptadas a la población española. Estudio DORICA. *Medicina Clínica*, 123(18), 686-691.

- Aranceta, J., Pérez, C., Ribas, L., i Serra, Ll. (2005). Epidemiología y factores determinantes de la obesidad infantil y juvenil en España. *Revista Pediatría de Atención Primaria*, 7, S13-20.
- Aranceta, J., Pérez, C., Serra, Ll., i Delgado, A. (2004). Hábitos alimentarios de los alumnos usuarios de comedores escolares en España. Estudio “Dime Cómo Comes”. *Atención Primaria*, 33(3), 131-139.
- Aranceta, J., i Rodríguez, F. (2003). *Crecimiento y desarrollo, estudio Enkid*. Barcelona, Espanya: Masson.
- Arbuckle, J. L. (2010). *IBM SPSS\_ Amos™ 19 user's guide*. Crawfordville (FL): Amos Development Corporation.
- Argyle, M. (1993). Psicología y calidad de vida. *Intervención Psicosocial*, 2(6), 5-15.
- Arias, M. (2002). La triangulación metodológica: sus principios, alcances y limitaciones. Dins F. Mercado, D. Gastaldo i C. Calderón. *Paradigmas y diseños de la investigación cualitativa en salud. Una antología iberoamericana* (pp. 481-499). Guadalajara, Mèxic: Universidad de Guadalajara.
- Arnaus, R. (1996). *Complicitat i interpretació. El relat d'una etnografia educativa* (Primera edició). Barcelona, Espanya: Universitat de Barcelona.
- Atienza, F., Pons, D., Balaguer, I., i García, M. (2000). Propiedades Psicométricas de la Escala de Satisfacción con la Vida en Adolescentes. *Psicothema*, 12(2), 314-319.
- Aubel, J. (1994). *Guidelines for studies using the group interview technique*. Ginebra, Suïssa: International Labour office. World Employment Programme. Recuperat el juliol de 2012, de <http://snap3.uas.mx/RECURSO1/unfpa/data/docs/unpf0049.pdf>
- Balcázar, N., Ivón, N., López, A., Gurrola, G., i Moysén, A. (2005). *Investigación cualitativa*. Toluca, Mèxic: Universidad Autónoma del estado de México.
- Bandura, A. (1986). *Foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.



- Batista-Foguet, J.M., i Coenders, G. (1998). Introducció a los modelos estructurales. Utilizaci3n del anàlisis factorial confirmatorio para la depuraci3n de un cuestionario. Dins J. Renom. *Tratamiento informatizado de datos* (pp. 229-286). Barcelona, Espanya, Masson.
- Batista-Foguet, J.M., i Coenders, G. (2000). *Modelos de ecuaciones estructurales*. Madrid, Espanya: La Muralla.
- Bardin, L. (2002). *Anàlisis del contenido*. Madrid, Espanya: Akal.
- Bauer, K., Larson, N., Nelson, M., Story, M, i Neumark-Sztainer, D. (2009). Socio-environmental, personal and behavioural predictors of fast-food intake among adolescents. *Public Health Nutrition*, 12(10), 1767-74.
- Ben-Arieh, A. (2008). The child indicators movement: Past, present and future. *Children Indicators Research*, 1, 3-16. doi: 10.1007/s12187-007-9003-1.
- Ben-Arieh, A. (2009). Indicator of children well-being: trends, status and perspectives for the future. Dins UNICEF Espanya (2010). *Propuesta de un sistema de indicadores sobre bienestar infantil en Espa1a*. Recuperat el juliol de 2012, de <http://www.juntadeandalucia.es/observatoriodelainfancia/oia/esp/download.aspx?id=2823&tipo=documento>
- Benton, D. (2004). Role of parents in the determination of the food preferences of children and the development of obesity. *International Journal of Obesity*, 28, 858-869.
- Bericat, E. (1998). *La integraci3n de los m3todos cuantitativo y cualitativo en la investigaci3n social*. Barcelona, Espanya: Ariel.
- Birch, L., i Fisher, J. (1996). The role of experience in the development of children's eating behavior. Dins E. Capaldi (Ed.), *Why we eat what we eat: The psychology of eating* (pp. 113-141). Washington, DC: American Psychological Association.
- Blass, E. M., Shide, D. J., i Weller, A. (1989). Stress reducing effects of ingesting milk, sugars and fats. A developmental perspective. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 575, 292-305.

- Blumberg, S., Carle, A., O'Connor, K., Moore, K., i Lippman, L. (2008). Social competence: Development of an indicator for children and adolescents. *Children Indicators Research*, 1, 176-197.
- Boticario, C., Calvo, S.C., López, C., i Nájera, M.P. (2005). *Nutrición y Dietética: Manual de alimentación saludable*. Madrid, Espanya: Universidad Nacional de Educación a Distancia.
- Bradburn, N.M. (1969). *The structure of psychological well-being*. Chicago, Aldine.
- Bradshaw, J., i Richardson, D. (2009). An index of child well-being in Europe. *Child Indicators Research*, 2(3), 319-351.
- Bronfenbrenner, U., i Morris, P. (1998). The ecology of developmental processes. Dins W. Damon i R. Lerner (Eds.), *Handbook of child psychology: Theoretical models of human development* (Vol.1, pp. 198-210). Nova York: Wiley.
- Brown, S., Teufel, J., i Birch, D. (2007). Early adolescents perceptions of health and health literacy. *Journal of School Health*, 77, 7-15.
- Burgess, T.L., Larson, N., Neumark-Sztainer, D., Hannan, D., i Story, M. (2009). Are family meal patterns associated with overall diet quality during the transition from early to middle adolescence? *Journal of Nutrition Education Behavior*, 41(2), 79-86.
- Byrne, B. M. (2010). *Structural equation modeling with AMOS. Basic concepts, applications and programming*. New York, NY: Routledge.
- Calderón, C. (2002). Criterios de calidad en la Investigación Cualitativa en Salud (ICS): Apuntes para un debate necesario. *Revista Española de Salud Pública*, 76, 473-482.
- Calderón, C. (2009). Evaluación de la calidad de la investigación cualitativa en salud: criterios, proceso y escritura. *Forum: Qualitative Social Research*, 10(2), Art. 17.
- Camfield, L., Crivello, G., i Woodhead, M. (2009a). Wellbeing research in Developing Countries: Reviewing the role of qualitative methods. *Social Indicators Research*, 90, 5-31.

- Camfield, L., Griffin, C., i Tekola, B. (2009b). Using Qualitative Methods with Poor Children in Urban Ethiopia: Opportunities and Challenges. *Social Indicators Research*, *90*(1), 73-87.
- Campbell, A., Converse, P., i Rodgers, W. (1976). *The quality of American life: Perceptions, evaluations and satisfactions*. New York, NY: Russell Sage Foundation.
- Cantril, H. (1965). *The pattern of human concerns*. New Brunswick, NJ: Rutgers University Press.
- Carmel, L., Linley, A., i Malthby, J. (2009). Youth Life Satisfaction: A Review of the Literature. *Journal of Happiness Studies*, *10*(5), 583-630. doi: 10.1007/s10902-008-9110-9.
- Carpio, C., Pacheco, V., Flores, C., i Canales, C. (2000). Calidad de vida: un análisis de su dimensión psicológica. *Revista Sonorense de Psicología*, *14*(1), 2-15.
- Casas, F. (1996). *Bienestar social. Una introducción psicológica*. Barcelona, Espanya: PPU.
- Casas, F. (2010). El bienestar personal: Su investigación en la infancia y la adolescencia. Dins L. Gómez (director), *Felicidad. Encuentros en psicología social*. *5*(1), 85-101.
- Casas, F. (2011). Subjective social indicators and child and adolescent well-being. *Children Indicators Research*, *4*(4), 555-575. doi: 10.1007/s1287-010-9093-z.
- Casas, F., Castellá, J., Alfaro, J., González, M., Malo, S., Bertran, I., Figuer, C., Cruz, D., Bedin, L., Paradiso, A., Weinreich, K., i Valdenegro, B. (2011). Testing the Personal Wellbeing Index on 12-16 Year-Old Adolescents in 3 Different Countries with 2 New Items. *Social Indicators Research*, *105*(3), 461-482. doi: 10.1007/s11205-011-9781-1.
- Casas, F., Coenders, G., Cummins, R., González, M., Figuer, C., i Malo, S. (2008a). Does subjective well-being show a relationship between parents and their children? *Journal of Happiness Studies*, *9*, 197-205.

- Casas, F., Figuer, C., González, M., i Malo, S. (2007a). The values adolescents aspire to, their well-being and the values parents aspire to for their children. *Social Indicators Research*, *84*, 271–290.
- Casas, F., Figuer, C., González, M., Malo, S., Alsinet, C., i Subarroca, S. (2007b). The Well-Being of 12 to 16 Year-Old Adolescents and their Parents: Results from 1999 to 2003 Spanish Samples, *Social Indicators Research*, *83*(1), 87-115. doi: 10.1007/s11205-006-9059-1.
- Casas, F., González, M., Montserrat, C., Navarro, D., Malo, S., Figuer, C., i Bertran, I. (2008b). Informe técnico sobre experiencias de participación social efectiva de niños, niñas y adolescentes (principalmente europeas). MTAS. Recuperat el maig de 2012, de <http://www.observatoriodelainfancia.msps.es/documentos/2009-participacioninfantile.pdf>
- Chang, H-H., i Nayga, R. (2010). Childhood obesity and unhappiness: the influence of soft drinks and fast food consumption. *Journal of Happiness Studies*, *11*(3), 261-275. doi: 10.1007/s10902-009-9139-4.
- Contento, I. (2007). *Nutrition education, linking research, theory and practice*. Sudbury, MA: Jones and Bartlett Publishers.
- Cooke, L., i Wardle, J. (2005). Age and gender differences in children's food preferences. *British Journal of Nutrition*, *93*, 741–746. doi: 10.1079/BJN20051389.
- Cooke, L. (2007). The importance of exposure for healthy eating in childhood: A review. *Journal of Human Nutrition and Dietetics*, *20*(4), 294-301.
- Crivello, G., Camfield, L., i Woodhead, M. (2009). How can children tell us about their wellbeing? Exploring the potential of participatory research approaches within Young Lives. *Social Indicators Research*, *90*, 51-72.
- Csikszentmihalyi, M. (1975). *Beyond Boredom and Anxiety: Experiencing Flow in Work and Play*. San Francisco, CA: Jossey-Bass.
- Cummins, R.A. (2003). Normative life satisfaction: Measurement issues and a homeostatic model. *Social Indicators Research*, *64*, 225–256.

- Cummins, R.A. (2010). Subjective Wellbeing, Homeostatically Protect Mood and Depression: A synthesis. *Journal of Happiness Studies*, 11(1), 1-17. doi: 10.1007/s10902-009-9167-0.
- Cummins, R.A., i Cahill, J. (2000). Avances en la comprensión de la calidad de vida subjetiva. *Intervención Psicosocial*, 9(2), 185-198.
- Cummins, R.A., Eckersley, R., Pallant, J., Van Vugt, J., i Misajon, R. (2003). Developing a national index of subjective wellbeing: The Australian Unity Wellbeing Index. *Social Indicators Research*, 64, 159-190.
- Cummins, R.A., i Gullone, E. (2000). Why we should not use 5-point Likert scales: The case for subjective quality of life measurement. *Proceedings, Second International Conference on Quality of Life in Cities* (pp. 74-93). Singapur: National University of Singapore.
- Cummins, R.A., i Lau, A. (2005a). Manual: personal wellbeing index - school children. Third edition. Melbourne: Australian Centre on Quality of Life, Deakin University. Recuperat el juny de 2012, de <http://www.deakin.edu.au/research/acqol/auwbi/index-translations/wbi-school-english.pdf>
- Cummins, R.A., i Lau, A. (2005b). Manual: personal wellbeing index - pre-school children. Third edition. Melbourne: Australian Centre on Quality of Life, Deakin University. Recuperat el juny de 2012, de <http://www.deakin.edu.au/research/acqol/instruments/wellbeing-index/pwi-ps-english.pdf>
- Cummins, R.A., i Nistico, H. (2002). Maintaining life satisfaction: the role of positive cognitive bias. *Journal of Happiness Studies*, 3, 37-69.
- Davern, M., Cummins, R.A., i Stokes, M. (2007). Subjective wellbeing as an affective-cognitive construct. *Journal of Happiness Studies*, 8(4), 429-449.
- De Andrés, J. (2000). El análisis de estudios cualitativos. *Revista de Atención Primaria*, 25(1), 42-46.
- De Castro, J. (1999). Behavioral genetics of food intake regulation in free-living humans. *Journal of Nutrition*, 128(8), 550-554.

- De Moura, S. L. (2007). Determinants of food rejection amongst school children. *Appetite*, 49, 716-719.
- Deci, E., i Ryan, R. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behaviour*. Nova York: Penum Press.
- Delhey, J., Böhnke, P., Habich, R., i Zapf, W. (2002). Quality of life in a European Perspective: The EUROMODULE as a new instrument for comparative welfare research. *Social Indicators Research*, 58(1), 161-175.
- Demaray, M., i Malecki, C. (2002). The relationship between perceived social support and maladjustment for students at risk. *Psychology in the Schools*, 39(3), 305-316.
- Departament de Salut de la Generalitat de Catalunya. (2005). *Guia de l'alimentació saludable en l'edat escolar*. Recuperat el juny de 2012, de <http://www10.gencat.cat/gencat/AppJava/cat/actualitat/50511guiadelalimenticasaludablealetapaescolar.jsp>
- Departament de salut de la Generalitat de Catalunya. (2006). *Pla integral per a la Promoció de la salut mitjançant l'Activitat física i l'Alimentació Saludable* (PAAS). Recuperat el juny de 2012, de <http://www.gencat.cat/salut/depsalut/pdf/paas.pdf>
- Departament de Salut de la Generalitat de Catalunya. (2006-2010). *Programa de revisió de programacions de menús escolars*. Catalunya. Recuperat el juny de 2012, de <http://www.gencat.cat/salut/depsalut/html/ca/dir210/progmenusescolars.pdf>
- Departament de Salut de la Generalitat de Catalunya. (2010). *Recomanacions per a l'alimentació en la primera infància (de 0 a 3 anys)*. Recuperat el juny de 2012, de <http://www20.gencat.cat/docs/Educacio/Documents/ARXIUS/Recomanacions%20alimentaci%C3%B3%200-3%20anys.pdf>
- Desmet., P. i Schifferstein, H. (2008). Sources of positive and negative emotions in food experience. *Appetite*, 50(2-3), 290-301.

- Diener, E. (1984). Subjective Well-being. *Psychological bulletin*, 95(3), 542-575.
- Diener, E. (1994). El bienestar subjetivo. *Intervención Psicosocial*, 3(8), 67-113.
- Diener, E., Emmons, R., Larsen, R., i Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71-75.
- Diener, E., Oishi, S., i Lucas, R. (2003). Personality, culture, and subjective well-being: Emotional and cognitive evaluations of life. *Annual Review of Psychology*, 54, 403-25.
- Diener, E., Sandvik, E., i Pavot, W. (1991). Happiness is the frequency, not the intensity, of positive versus negative affect. Dins F. Strack, M. Argyle i N. Schwarz (Eds.). *Subjective well-being: An interdisciplinary perspective* (pp. 119-139). Oxford, Anglaterra: Pergamon Press.
- Diener, E., Suh, E., Lucas, R., i Smith, H. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276-302.
- Edwards, T., Patrick, D., i Topolski, T. (2003). Quality of life of adolescents with perceived disabilities. *Journal of Pediatric Psychology*, 28(4), 233-241.
- Erhart, M., Ottova, V., Gaspar, T., Jericek, H., Schnohr, C., Alikasifoglu, M., Morgan, A., Ravens-Sieberer, U., i the HBSC Positive Health Focus Group. (2009). Measuring mental health and well-being of school-children in 15 European countries using the KIDSCREEN-10 Index. *International Journal of Public Health*, 54, S160-S166.
- Erzberger, C., i Kelle, U. (2003). Making inferences in mixed methods: the rules of integration. Dins A. Tashakkori i C. Teddlie (Eds.). *Handbook of mixed methods in social and behavioural research* (pp. 457-488). Thousand Oaks, CA: Sage.
- ESPGHAN Committee on Nutrition. (2008). Complementary Feeding: A Commentary by the ESPGHAN Committee on Nutrition. *Journal of Pediatric Gastroenterology and Nutrition*, 46, 99-110.
- Estévez, E., Musitu, G., Murgui, S., i Moreno, D. (2008). Clima familiar, clima escolar y satisfacción con la vida en adoelscentes. *Revista Mexicana de Psicología*, 25(1), 119-128.

- Eynon, R., i Malmberg, L. (2011). A typology of young people's Internet use: Implications for education. *Computers & Education, 56*(3), 585-595.
- Fattore, T., Mason, J., i Watson, E. (2007). Children's conceptualisations(s) of their well-being. *Social Indicators Research, 80*, 5-29.
- Fattore, T., Mason, J., i Watson, E. (2009). When children are asked about their well-being: towards a framework for guiding policy. *Child Indicators Research, 2*, 57-77.
- Fernández, J.M. i Carrera, P. (2009). La complejidad de las emociones positivas. Dins C. Vázquez i G. Hervás (Coords.), *La ciencia del bienestar. Fundamentos de una psicología positiva* (pp. 47-74). Madrid, Espanya: Alianza Editorial.
- Fernández, G., i Rojo, F. (2005). Calidad de vida y salud: planteamientos conceptuales y métodos de investigación. *Territoris, 5*, 117-135.
- Fishbein, M., i Ajzen, I. (1975). *Belief, attitude, intention, and behavior: An introduction to theory and research*. Reading, MA: Addison-Wesley.
- Flick, U. (2007). Introducción a la investigación cualitativa. Madrid, Espanya: Ediciones Morata.
- Floyd, D., Prentice, S., i Rogers, R. (2000). A meta-analysis of research on Protection motivation theory. *Journal of Applied Social Psychology, 30*(3), 407-429.
- Fogle, L., Huebner, E., i Laughlin, J. (2002). The relationship between temperament and life satisfaction in early adolescence: Cognitive and behavioural mediation models. *Journal of Happiness Studies, 3*, 373-392.
- Gadermann, A. (2009). *The satisfaction with life scale adapted for children: Investigating the structural, external, and substantive aspects of construct validity*. Tesis Doctoral, The University of British Columbia, Vancouver, Canadà.
- García, M. (2002). El bienestar subjetivo. *Escritos de psicología, 6*, 18-39.
- Gibson, E. (2006). Mood, emotions and food choice. Dins R. Shepherd i M. Raats. *The psychology of food choice* (pp. 113-133). Londres, Anglaterra: CABI International.



- González, F.Ll. (2000). *Investigación cualitativa en psicología. Rumbos y desafíos*. Madrid, Espanya: International Thomson Editores.
- González, M., Casas, F., Malo, S., i Viñas, F. (2012). Satisfaction with present safety and future security as components of personal well-being among young people: relationships with other psychosocial constructs. *Subjective Well-Being and Security*, 46, 253-290. Social Indicators Research Series.
- Goswami, H. (2012). Social relationships and children's subjective well-being. *Social Indicators Research*, 107(3), 575-588 doi: 10.1007/s11205-011-9864-z.
- Grunert, K., Dean, M., Raats, M., Nielsen, N., i Lumbers, M. (2007). Food in Later Life Team. *Appetite* 49, 486-493.
- Guber, R. (2001). *La etnografía, método, campo y reflexividad*. Bogotá, Colòmbia: Norma.
- Guidonet, A. (2007). *La antropología de la alimentación*. Barcelona, Espanya: UOC.
- Hanafin, S., Brooks, A., Eithne, C., Gabhainn, S., i Sixsmith, J. (2007). Achieving consensus in developing a national set of child well-being indicators. *Social Indicators Research*, 80, 79-104.
- Hausner, H., Hartvig, D., Reinbach, H., Wendin, K., i Bredie W. (2012). Effects of repeated exposure on acceptance of initially disliked and liked Nordic snack bars in 9 to 11 year-old children. *Clinical Nutrition*, 31, 137-43.
- Headey, B., i Wearing, A. (1992). *Understanding happiness: A theory of subjective well-being*. Melbourne, Australia: Longman Cheshire.
- Hendy, H., Williams, K., i Camise, T. (2005). "Kid Choice" school lunch program increases children's fruit and vegetable acceptance. *Appetite*, 45, 250-563.
- Hervás, G. (2009). El bienestar de las personas. Dins C. Vázquez i G. Hervás. *La ciencia del bienestar. Fundamentos de una psicología positiva* (pp- 103-141). Madrid, Espanya: Alianza Editorial.

- Hicks, S., Newton, J., Haynes, J., i Evans, J. (2011). *Measuring children's and young people's well-being*. Anglaterra. Recuperat el 5 de juliol de 2012, de <http://www.ons.gov.uk/ons/guide-method/user-guidance/well-being/publications/index.html>
- Hildebrand, D., Jacob, T., i Garrard, D. (2012). *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 44, 93-95.
- Holsten, J., Deatrick, J., Kumanyika, S., Pinto, J., i Compher, C. (2012). Children's food choice process in the home environment. A qualitative descriptive study. *Appetite*, 58, 64-73.
- Holsti, O. (1969). Content analysis for the social sciences and humanities. Dins L. Bardin. (2002). *Análisis del contenido*. Madrid, Espanya: Akal.
- Hood, S. (2007). Reporting on children's well-being: the state of London's children reports. *Social Indicators Research*, 80, 249-264.
- Huebner, E.S. (1991). Initial development of the Students'Life Satisfaction Scale. *School Psychology International*, 12, 231-240.
- Huebner, E.S. (1994). Preliminary development and validation of a multidimensional life satisfaction scale for children. *Psychological Assessment*, 6, 149-158.
- Huebner, E.S., i Alderman, G. (1993). Convergent and discriminant validation of a children's life satisfaction scale: Its relationship to self and teacher reported psychological problems and school functioning. *Social Indicators Research*, 30, 71-82.
- Huebner, E.S., i Gilman, R. (2006). Students who like and dislike school. *Applied Research in Quality of Life*, 1, 139-150.
- Huebner, E.S., Gilman, R., i Laughlin, J. (1999). A multimethod investigation of the multidimensionality of children's well-being reports: Discriminant validity of life satisfaction and self-esteem. *Social Indicators Research*, 46, 1-22.

- Huebner, E.S., Shannon, M., Valois, R., i Drane, J. (2006). The Brief Multidimensional Students' Life Satisfaction Scale: Sex, Race, and Grade Effects for Applications with Middle School Students. *Applied Research in Quality of Life*, 1(2), 211-216.
- Inglehart, R., i Klingemann, H.S. (2000). *Culture and subjective well-being* E. Diener i E. Suh (eds.). (pp. 165-185). Cambridge, MA: MIT Press.
- Jiménez, M., Martínez, P., Miró, E., i Sánchez, A. (2008). Bienestar psicológico y hábitos saludables: ¿están asociados a la práctica de ejercicio físico? *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 8(1), 185-202.
- Jones, N., i Summer, A. (2009). Does mixed-methods research matter to understanding childhood well-being? *Social Indicators Research*, 20(1), 33-50.
- Kamman, R. i Flett, R. (1983). Affectometer 2: A scale to measure current level of general happiness. *Australian Journal of Psychology*, 35(2), 259-265.
- Kellett, M. (2011). Empowering children and young people as researchers: overcoming barriers and building capacity. *Children Indicators Research*, 4, 205-219. doi: 10.1007/s12187-070-9103-1.
- Kildegaard, H., Olsen, A., Gabrielsen, G., Moller, P., i Thybo, A.K. (2011). A method to measure the effect of food appearance factors on children's visual preferences. *Food Quality and Preference*, 22(8), 763-771.
- King, S., i Meiselman, H. (2010). Development of a method to measure consumer emotions associated with foods. *Food Quality and Preference*, 21, 168-177.
- King, S., Meiselman, H., Hottenstein, A., Work, T., i Cronk, V. (2007). The effects of contextual variables on food acceptability: A confirmatory study. *Food Quality and Preference*, 18, 58-65.
- Kostenius, C., i Öhring, K. (2008). Friendship is like an extra parachute: reflections on the way schoolchildren share their lived experiences of well-being through drawings. *Reflective Practice: International and Multidisciplinary Perspectives*, 9(1), 23-35. doi: 10.1080/14623940701816634.

- Köster, E. (2009). Diversity in the determinants of food choice: A psychological perspective. *Food Quality and Preference*, 20, 70-82.
- Kozma, A., Stone, S., i Stones, M. (1997). Los enfoques de top-down y bottom-up del bienestar subjetivo. *Intervención Psicosocial*, 6(1), 77-90.
- Kral, T., i Rauh, E. (2010). Eating behaviors of children in the context of their family environment. *Physiology & Behavior*, 100, 567-573.
- Krueger, R., i Casey, M. (2009). *Focus groups: A practical guide for applied research* (4th. ed.). Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
- Lalonde, M. (1974). *A new perspective on the health of Canadians, a working document*. Ottawa, Canadá: Government of Canada.
- Land, K., Lamb, V., Meadows, S., i Taylor, A. (2007). Measuring trends in child well-being: an evidence-based approach. *Social Indicators Research*, 80, 105-132.
- Land, K., Lamb, L., i Mustillo, S. (2001). Child and youth well-being in the United States, 1975-1998: some findings from a new index. *Social Indicators Research* 56, 241-320.
- Lau, M., i Bradshaw, J. (2010). Child well-being in the pacific Rim. *Children Indicators Research*, 3, 367-383.
- Lázaro, M., Marcos, E., i Vegas, S. (2006). Experiencias en integración de métodos cualitativos y cuantitativos. Espanya: *XV Jornadas de ingeniería del software y bases de datos*. Barcelona. Recuperat el juliol de 2012, de [http://www.grise.upm.es/docs/JISBD\\_Experiencias\\_En\\_Integracion.pdf](http://www.grise.upm.es/docs/JISBD_Experiencias_En_Integracion.pdf)
- Lazarou, C., Kalavana, T., i Matalas, A. (2008). The influence of parent's dietary beliefs and behaviours on children's dietary beliefs and behaviours. The CYKIDS study. *Appetite*, 51, 690-696.
- Lazarou, C., Panagiotakos, D., i Matalas, A. (2010). Physical activity mediates the protective effect of the Mediterranean diet on children's obesity status: The CYKIDS study. *Nutrition*, 26, 61-67.

- Leis, R., Tojo, R., i Ros, L. (2010). Nutrición del niño de 1 a 3 años, preescolar y escolar. Dins A. Gil. *Tratado de nutrición. Nutrición Humana en el Estado de Salud* (Vol.3, pp. 227-257). Madrid, Espanya: Médica Paramericana.
- Liebel, M. (2007). Niños investigadores. *Encuentro*, 78, 6-18.
- Lucas, R., Diener, E., i Suh, E.M. (1996). Discriminant validity of well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 71, 616-628.
- Makri-Botsari, E. (2000). Self-concept of adolescents and the significant others. *The journal of Hellenic Psychological Society*, 7(1), 88-113.
- Mallard, A., Lance, C., i Michalos, A. (1997). Culture as a moderator of overall life satisfaction-life facet satisfaction relationship. *Social Indicators Research*, 40(3), 259-284.
- Mason, J., i Urquhart, R. (2001). Developing a model for participation by children in research on decision making. *Children Australia* 26(4), 16-21.
- Medeiros, G., Amboni, R., i Teixeira, E. (2008). Television use and food choices of children: Qualitative approach. *Appetite*, 50, 12-18.
- Mehta, K., Coveney, J., Ward, P., Magarey, A., Spurrier, N., i Udell, T. (2010). Australian children's views about food advertising on television. *Appetite*, 55, 44-55.
- Meiselman, H. (2008). Experiencing food products within a physical and social context. Dins H. Schifferstein i P. Hekkert (Ed.), *Product experience* (pp. 559-576). Nova York, NY: Elsevier Ltd.
- Mercado, F.J., Gastaldo, D., i Calderón, C. (2002). *Paradigmas y diseños de la investigación cualitativa en salud en Iberoamérica. Métodos, análisis y ética*. Guadalajara, Mèxic: Universitat de Guadalajara.
- Merkas, M., i Brajsa, A. (2011). Children with different levels of hope: are there differences in their self-esteem, life satisfaction, social support, and family cohesion? *Children Indicators Research*, 4, 499-514.
- Michalos, A.C. (1985). Multiple discrepancies theory (MDT). *Social Indicators Research* 16, 347-413.

- Michalos, A.C. (1995). Introducció a la teoria de las Discrepancias Múltiples (TDM). *Intervenció Psicosocial*, 4(11), 101-115.
- Ministerio de Sanidad y Consumo. (2005). *Código de autorregulació de la publicidad de alimentos dirigida a menores, prevenció de la obesidad y la salud: PAOS*. Recuperat el juny de 2012, de [http://www.autocontrol.es/pdfs/cod\\_%20Paos.pdf](http://www.autocontrol.es/pdfs/cod_%20Paos.pdf)
- Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad, y Ministerio de Educación, Cultura y Deporte. (2005-2009). *PERSEO: Programa piloto escolar de referencia para la salud y el ejercicio, contra la obesidad*. Recuperat el juny de 2012, de [http://www.perseo.aesan.msps.es/es/programa/secciones/evaluacion\\_final\\_programa.shtml](http://www.perseo.aesan.msps.es/es/programa/secciones/evaluacion_final_programa.shtml)
- Ministerios de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad. (2006). Despierta, desayuna. Come sano y muévete. Recuperat el juliol de 2012, de <http://www.msc.es/campañas/campanas07/obesidad.htm>
- Monteagudo, M. (2008). Consecuciones satisfactorias de la experiencia psicológica del ocio. *Revista Mal-estar e Subjetividade*, 8(2), 307-325.
- Mulasi, U., i Smith, C. (2010). Assessing body image issues and body satisfaction/dissatisfaction among Hmong American children 9-18 years of age using mixed methodology. *Body Image*, 7, 341-348.
- Mustonen, S., i Tuorila, H. (2010). Sensory education decreases food neophobia score and encourages trying unfamiliar food in 8-12 years-old children. *Food Quality and Preference*, 21, 353-360.
- Myers, D., i Diener, E. (1995). Who is happy? *Psychological Science*, 6, 10,19.
- Nacions Unides. (1989). *Convenció sobre els drets de l'infant*. Comissió de la infància de Justícia i Pau. Catalunya: Observatori de la infància i l'Adolescència de Catalunya, adscrit a la Secretaria de la Família del Departament de Benestar Social. Recuperat el juny de 2012, de [http://www20.gencat.cat/docs/dasc/03Ambits%20tematics/07Infanciaiadolescencia/Observatori%20drets%20infancia/destacats%20columna%20dreta/Convencio\\_drets\\_infancia.pdf](http://www20.gencat.cat/docs/dasc/03Ambits%20tematics/07Infanciaiadolescencia/Observatori%20drets%20infancia/destacats%20columna%20dreta/Convencio_drets_infancia.pdf)

- Navarro, D. (2011). *La participació social dels adolescents en el context escolar i el seu benestar personal: Estudi psicosocial d'una experiència participativa*. Tesis Doctoral, Universitat de Girona, Espanya.
- Neumark-Sztainer, D., Story, M., Perry, C., i Casey, M. (1999). Factors influencing food choices of adolescents: Findings from focus-group discussions with adolescents. *Journal of American Dietetic Association, 99*, 929-934.
- Nickerson, A., i Nagle, R. (2004). The influence of parent and peer attachments on life satisfaction in middle childhood and early adolescence. *Social Indicators Research, 66*, 35-60.
- Nicklaus, S., Boggio, V., Chabanet, C., i Issanchou, S. (2004). A prospective study of food preferences in childhood. *Food Quality and Preference, 15*, 805-818.
- Noble, C., Corney, M., Eves, A., Kipps, M., i Lumbers, M. (2000). Food choice and school meals: primary schoolchildren's perceptions of the healthiness of foods and the nutritional implications of food choices. *Hospitality Management, 19*(4), 413-432.
- Noble, C., Corney, M., Eves, A., Kipps, M., i Lumbers, M. (2003). Food choice and school secondary school meals: the nutritional implications of choices based on preference rather than perceived healthiness. *Hospitality Management, 22*(2), 197-215.
- Noble-Carr, D. (2006). *Engaging Children in Research on Sensitive Issues*. Institute of Child Protection Studies, ACU National for the ACT Department of Disability, Housing and Community Services.
- Norman, P., Abraham, C., i Conner, M. (2000). *Understanding and changing health behavior: from health beliefs to self-regulation*. Amsterdam, Holanda: Harwood academic publishers.
- Oakes, M., Sullivan, K., i Slotterback, C. (2007). A comparison of categorical beliefs about foods in children and young adults. *Food Quality and Preference, 18*, 713-719.

- Ochaita, E., Agustín, S., i Espinosa, M. (2010). Indicadores de bienestar infantil: la teoría de derechos y necesidades de la infancia como marco teórico organizativo. Dins UNICEF Espanya 2010. *Propuesta de un sistema de indicadores sobre bienestar infantil en España*. Recuperat el juliol de 2012, de <http://www.juntadeandalucia.es/observatoriodelainfancia/oia/esp/descarga.aspx?id=2823&tipo=documento>
- O'Dea, J. (2003). Why do kids eat healthful food? Perceived benefits of and barriers to healthful eating and physical activity among children and adolescents. *Journal of the American Dietetic Association*, 103(4), 497-500.
- Ogden, J. (2003). *Psicología de la alimentación* (pp. 40-64). Madrid, Espanya: Morata.
- Organització Mundial de la Salut. Grup de qualitat de vida. (1995). The World Health Organization Quality of Life Assessment (WHOQOL): Position Paper from the World Health Organisation. *Social Science & Medicine*, 10, 1403-1409.
- Otero, J.C. (2009). *La pedagogía del ocio: nuevos desafíos*. Lugo, Espanya: Axac.
- Palys, T., i Little, B. (1983). Perceived life satisfaction and the organization of personal projects systems. *Journal of Personality and Social Psychology*, 44, 1221-1230.
- Parry, O., Warren, E., Madoc, I., Baker, S., Hughes, C., Pithouse, A., i Crowley, A. (2010). *Voices of Children and Young People in Wales Study: A qualitative study of Wellbeing among children and young people under 25 years old*. País de Gal·les. Recuperat el 5 de juliol de 2012, de <http://wales.gov.uk/about/aboutresearch/social/latestresearch/cypwellbeingmonitor/?lang=en>
- Penalva, C., i Mateo, M. (2006). *Tècniques qualitatives d'investigació*. Material de suport a la docència. Universitat Alacant. Recuperat el juny de 2012, de [http://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/2466/1/Num77\\_Tecnicas\\_qualitatives.pdf](http://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/2466/1/Num77_Tecnicas_qualitatives.pdf)



- Pérez, C., i Aranceta, J. (2003). Nutrition education in schools: experiences and challenges. *European Journal of Clinical Nutrition*, 57(S1), 82-85.
- Pérez, C., i Aranceta, J. (2006). *Educación nutricional*. Dins Ll. Serra i J. Aranceta. *Nutrición y salud pública. Métodos, bases científicas y aplicaciones* (2a ed., pp. 705-719). Barcelona, Espanya: Masson.
- Pérez, C., Ribas, L., Serra, Ll., i Aranceta, J. (2003). Food preferences of Spanish children and young people: the enKid study. *European Journal of Clinical Nutrition*, 57, S45-S48.
- Piaget, J., i Inhelder, B. (1969). *Psicología del niño*. Madrid, Espanya: Ediciones Morata.
- Pich, J., Ballester, LL., Thomàs, M., Canals, R., i Tur, J. (2010). Assimilating and following through with nutritional recommendations by adolescents. *Health Education Journal*. doi: 10.1177/0017896910379695.
- Pollard, E., i Lee, P.D. (2003). Child well-being: A systematic review of the literature. *Social Indicators Research*, 61(1), 59-78.
- Prochaska, J., i DiClemente, C. (1984). *The transtheoretical approach: Crossing the traditional boundaries of therapy*. Homewood, IL: Dow Jones-Irwin.
- Raby, A., Struempfer, B., Guarino, A., i Parmer, S. (2005). Effects of a nutrition education program on the dietary behavior and nutrition knowledge of second-grad and third-grade students. *Journal of School Health*, 75(4), 129-133.
- Randolph, J., Kangas, M., i Ruokamo, H. (2008). Predictors of Dutch and Finnish children's satisfaction with schooling. *Journal of Happiness Studies*, 11(2), 193-204.
- Raphael, D., Rukholm, E., Brown, I., Hill-Bailey, P., i Donato, E. (1996). The quality of life profile-adolescent version: Background, description, and initial validation. *Journal of Adolescent Health*, 19, 366-375.
- Ravens-Sieberer, U., Gosch, A., Abel, T., Auquier, P., Bellach, B.M., Dür, W., Rajmil, L. i the European KIDSCREEN Group (2001). Quality of life in children and adolescents: a European public health perspective. *Social and Preventive Medicine* 46, 297-302.

- Rees, G., Bradshaw, J., Goswami, H., i Keung, A. (2010). *Understanding Children's Well-being: A National Survey of Young People's Well-being*. Londres, Anglaterra: The Children's Society.
- Remick, A., Pliner, P., i McLean, K. (2009). The relationship between restrained eating, pleasure associated with eating, and well-being re-vised. *Eating Behaviors, 10*, 42-44.
- Renner, B., Sproesser, G., Strohbach, S., i Schupp, H. (2012). Why we eat what we eat. The eating motivation survey. *Appetite, 59*, 117-128.
- Reverdy, C., Schlich, P., Köster, E., Ginon, E., i Lange, C. (2010). Effect of sensory education on food preferences in children. *Food Quality and Preference, 21*, 794-804.
- Ricciardelli, L., i McCabe, M. (2001). Children's body image concerns and eating disturbance: A review of the literature. *Clinical Psychology Review, 21*(3), 325-344.
- Rigal, N. (2002). Alimentacion: La naissance du goût. *Un chaier du cycle Alimentation, Café des Sciences et de la Société du Sicoval*. Recuperat el juny de 2012, de [http://www.agrobiosciences.org/IMG/pdf/cahier\\_rigal.pdf](http://www.agrobiosciences.org/IMG/pdf/cahier_rigal.pdf)
- Rodríguez, I. (2006). Redefiniendo el trabajo metodológico cualitativo con niños: el uso de la entrevista de grupo aplicada al estudio de la tecnología. *Revista de metodologías de Ciencias Sociales, 12*, 65-88.
- Rodríguez, A.J., i Zehag, M. (2009). *Autonomía personal y salud infantil*. Madrid, Espanya: Editex.
- Rolls, E. (1999). *The brain and emotion*. Nova York: Oxford University Press.
- Rosenstock, I. (1974). Historical origins of the health belief model. *Health Education Monographs, 2*, 1-8.
- Roset, M., Puigolveta, I., Parellada, A., i Gonzalvo, B. (2008). *Cuinem. Tallers de cuina a l'escola (6-12)*. Barcelona, Espanya: Graó.

- Ruiz, M., i Aranceta, J. (2006). Nutrición en la infancia. Dins Ll. Serra i J. Aranceta. *Nutrición y salud pública. Métodos, bases científicas y aplicaciones* (pp. 288-301). Barcelona, Espanya: Masson.
- Russell, J. A. (2003). Core affect and the psychological construction of emotion. *Psychological Review*, *110*, 145-172.
- Ryan, R., i Deci, E. (2001). On happiness and human potential: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, *52*, 141-156.
- Ryan, R., Huta, V., i Deci, E. (2008). Living well: a self-determination theory perspective on eudaimonia. *Journal of Happiness Studies*, *9*, 139-170.
- Ryff, C.D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological wellbeing. *Journal of Personality and Social Psychology*, *57*(6), 1069-1081.
- Salvy, S., Kieffer, E., i Epstein, L. (2008). Effects of social context on overweight and normal-weight children's food selection. *Eating Behaviors*, *9*, 190-196.
- Sanz, J. (2008). Aportaciones de la sociología al estudio de la nutrición humana: una perspectiva científica emergente en España. *Nutrición Hospitalaria*, *23*, 531, 535.
- Scalfani, A., i Ackroff, K. (2004). The relationship between food reward and satiation revisited. *Physiology and Behavior*, *82*(1), 89-95.
- Schnettler, B., Miranda, H., Sepúlveda, J., i Denegri, M. (2011). Satisfacción con la alimentación y la vida, un estudio exploratorio en estudiantes de la universidad de la Frontera, Temuco-Chile. *Psicología & Sociedade*, *24*(2), 426-435.
- Secretaria General de Joventut de la Generalitat de Catalunya. Observatori Català de la Joventut. (2006). *Els comportaments alimentaris dels i les joves en el procés d'emancipació*. Recuperat el juny de 2012, de <http://www20.gencat.cat/docs/Joventut/Documents/Arxiu/aporta29.pdf>

- Seligson, J., Huebner, E.S., i Valois, R. (2003). Preliminary validation of the Brief Multidimensional Student's Life Satisfaction Scale. *Social Indicators Research*, 61, 121-145.
- Serra, LL., Ribas, L., i Aranceta, J. (2001). Epidemiología de la obesidad infantil y juvenil en España. Resultados del Estudio Enkid (1998-2000). Dins LL. Serra i J. Aranceta. *Obesidad infantil y juvenil. Estudio Enkid* (Vol.2, pp. 1-195). Barcelona, Espanya: Masson.
- Serra, LL., Ribas, L., Aranceta, J., Pérez, C., Saavedra, P., i Peña, L. (2003a). Obesidad infantil y juvenil en España. Resultados del Estudio Enkid (1998-2000). *Medicina Clínica*, 121, 725-32.
- Serra, LL., Ribas, L., García, R., Pérez, C., Peña, L., i Aranceta, J. (2002). Hábitos alimentarios y consumo de alimentos en la población infantil y juvenil española. Dins LL. Serra i J. Aranceta. *Alimentación infantil y juvenil. Estudio enKid* (Vol.3, pp. 1-203). Barcelona, Espanya: Masson.
- Serra, LL., Román, B., Aranceta, J., Ribas, L., i Pérez, C. (2003b). Hábitos alimentarios y consumo de alimentos en la población infantil y juvenil española (1998-2000) variables socioeconómicas y geográficas. *Medicina clínica*, 121(4), 126-131.
- Shoup, J., Gattshall, M., Dandamudi, P., i Estabrooks, P. (2008). Physical activity, quality of life, and weight status in overweight children. *Quality Life Research*, 17, 407-412.
- Sirgy, M. J., Rahtz, D., Cicic, M., i Underwood, R. (2000). A method for assessing residents' Satisfaction with community-based services: A quality-of-life perspective. *Social Indicators Research*, 49, 279-316.
- Smith, A. (2007). Children as social actors: an introduction. *International Journal of Children's Rights*, 15, 1-4.
- Sociedad Española de Nutrición Comunitaria. (2004). *Guía de la alimentación saludable*. Madrid. Recuperat el juliol de 2012, de [http://www.aesan.msc.es/AESAN/docs/docs/come\\_seguro\\_y\\_saludable/guia\\_alimentacion2.pdf](http://www.aesan.msc.es/AESAN/docs/docs/come_seguro_y_saludable/guia_alimentacion2.pdf)

- Society for Nutrition Education. (2006). *Mission and identity statment*. Indianapolis, IN: Author. Recuperat el juny de 2012, de <http://www.sne.org>.
- Swanson, M., Schoenberg, N., Davis, R., Wright, S., i Dollarhide, K. (2012). Perceptions of healthful eating and influences on the food choice of appalachian youth. *Journal of Nutrition Education and Behavior*. doi: 10.1016/j.jneb.2011.07.006.
- Swords, M. (2002). Built-in, not bolt-on: engaging young people in evaluation. *New opportunities fund, UK*. Recuperat el juliol de 2012, de [http://www.biglotteryfund.org.uk/er\\_res\\_engaging\\_young\\_people\\_report.pdf](http://www.biglotteryfund.org.uk/er_res_engaging_young_people_report.pdf)
- Tatarkiewicz, W. (1976). *Analysis of Happiness*. Varsòvia, Polònia: Polish Scientific Publishers.
- Taylor, S., i Bogdan, R. (1992). *Introducción a los métodos cualitativos de investigación*. Mèxic: Paidós.
- Tojo, R., i Leis, T. (2007). Alimentación del niño escolar. Dins L. Suárez (coord.), *Manual práctico de Nutrición en Pediatría* (pp. 91-107). Madrid, Espanya: Ergon.
- Tomyn, A., i Cummins, R.A. (2010). The subjective wellbeing of high-school students: Validating the personal wellbeing index-school children. *Social Indicators Research*. doi: 10.1007/s11205-010-9668-6.
- Tomyn, A., Fuller, M., i Cummins, R.A. (2010). The personal wellbeing index: psychometric equivalence for adults and school children. *Social Indicators Research*. doi: 10.1007/s11205-011-9964-9.
- Tomyn, A., Norrish, J., i Cummins, R.A. (2011). The subjective wellbeing of indigenous Australian adolescents: Validating the personal wellbeing index-school children. *Social Indicators Research*. doi: 10.1007/s11205-011-9970-y.
- UNICEF. (2003). The state of the world's children 2003. Recuperat el juliol de 2012, de [http://www.unicef.org/publications/index\\_pubs\\_su.html](http://www.unicef.org/publications/index_pubs_su.html)

- UNICEF. (2007). *Child poverty in perspective: An overview of child well-being in rich countries. A comprehensive assessment of the lives and well-being of children and adolescents in the economically advanced nations*. Report card 7. Florence. Innocenti research centre. Recuperat el juliol de 2012, de [www.unicef-irc.org/publications/pdf/rc7\\_eng.pdf](http://www.unicef-irc.org/publications/pdf/rc7_eng.pdf)
- UNICEF Espanya. (2010). *Propuesta de un sistema de indicadores sobre bienestar infantil en España*. Recuperat el juliol de 2012, de <http://www.juntadeandalucia.es/observatoriodelainfancia/oia/esp/download.aspx?id=2823&tipo=documento>
- UNICEF Espanya. (2012). *Calidad de vida y bienestar infantil subjetivo en España. ¿Qué afecta al bienestar de niños y niñas españoles de 1º de ESO?* F. Casas i A. Bello (coord.), Madrid, Espanya: UNICEF Espanya. Recuperat el juliol de 2012, de [http://www.unicef.es/sites/www.unicef.es/files/Bienestar\\_infantil\\_subjetivo\\_en\\_Espakua.pdf](http://www.unicef.es/sites/www.unicef.es/files/Bienestar_infantil_subjetivo_en_Espakua.pdf)
- Valois, R., Paxton, R., Zullig, K., i Huebner, E.S. (2006). Life satisfaction and violent behaviour among middle school students. *Journal of Child and Family Studies*, 15, 695-707.
- Vázquez, C. (2009). El bienestar de las naciones. Dins C. Vázquez i G. Hervás (Coords.), *La ciencia del bienestar. Fundamentos de una psicología positiva* (pp. 103-141) Madrid, Espanya: Alianza Editorial.
- Veenhoven, R. (1994). El estudio de la satisfacción con la vida. *Intervención Psicosocial*, 3, 87-116.
- Veenhoven, R. (2008). Healthy happiness: effects of happiness on physical health and the consequences for preventive health care. *Journal of Happiness Studies*, 9, 449-469. doi:10.1007/s10902-006-9042-1.
- Verdugo, M., i Sabeh, E. (2002). Evaluación de la percepción de calidad de vida en la infancia. *Psicothema*, 14(1), 86-91.
- Vesan, P., i Bizzotto, G. (2011). Quality of Life in Europe. Conceptual approaches and empirical definitions. *A working paper for Workpackage 4 of the WALQING Project*, SSH-CT-2009-244597.

- Wardle, J., Herrera, M., Cooke, L., i Gibson, E. (2003). Modifying children's food preferences: the effects of exposure and reward on acceptance of an unfamiliar vegetable. *European Journal of Clinical Nutrition*, *57*, 341-348. doi: 10.1038/sj.ejcn.1601541.
- Waterman, A.S. (1990). Personal expressiveness: Philosophical and psychological foundations. *Journal of Mind and Behavior*, *11*, 47-74.
- Watson, D., Clark, L., i Tellegen, A. (1998). Development and validation of brief measures of positive and negative affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, *54*(6), 1063-1070.
- Wilson, W. (1976). Correlates of avowed happiness. *Psychological Bulletin*, *67*, 294-306.
- Worsley, A. (2002). Nutrition knowledge and food consumption: can nutrition knowledge change food behaviour? *Asia Pacific Journal Clinical Nutrition*, *11*, S579-S585.
- Yardley, A. (2011). Children as experts in their own live: reflections on the principles of creative collaboration. *Children Indicators Research*, *4*(2), 191-204.
- Zullig, K., Huebner, E.S., Patton, J., i Murray, K. (2009). The brief multidimensional students' life satisfaction scale-college version. *American Journal of Health Behaviour*, *33*(5), 483-93.
- Zullig, K., Pun, S., i Huebner, E.S. (2007). Life satisfaction, dieting behavior, and weight perceptions among college students. *Aplied Research in Quality of Life*, *2*, 17-31. doi: 10.1007/s11482-007-9027-1.

## ANNEXES

Annex 1. Qüestionari utilitzat en la primera fase de l'estudi (quantitativa).

### QÜESTIONARI SOBRE ELS MENJADORS ESCOLARS

Alumnes d'educació primària: Cicle superior.

Ens interessa saber l'opinió que teniu els alumnes de l'últim cicle de primària sobre el vostre benestar subjectiu i l'alimentació.

Les teves respostes són molt importants i totalment confidencials. Si us plau, respon totes les preguntes amb molta atenció.

Marca amb una "X" la resposta que correspongui amb el que penses.

MOLTES GRÀCIES PER LA TEVA PARTICIPACIÓ.

Nom escola: \_\_\_\_\_

Ets:  Nen  Nena

Quants anys tens?





El menjar és un tema que t'interessa?

*Exemple: que siguin aliments sans, que tinguin bon gust, que estiguin ben cuinats, ...*

0= Gens

Moltíssim= 10































0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----










Quina importància tenen aquestes coses quan penses en el que vols menjar?

	0= Gens											Moltíssim= 10										
Que sigui bo per la meva salut	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Que m'agradi el gust	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Que sigui fàcil de menjar	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Que sigui un menjar conegut	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Que algú m'ho hagi recomanat	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Que els meus amics també ho mengin	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Que siguin aliments que els meus pares volen que mengi	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Que siguin coses que he vist en els anuncis	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
El temps que tinc per menjar	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Que el meu cos ho necessiti	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Que em senti bé després de menjar-ho	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Actualment, fins a quin punt estàs content content/a amb cadascuna d'aquestes coses de la teva vida? Fes una creu en la resposta que hi estiguis més d'acord, tenint en compte que:

0= Molt descontent/a      10= Molt content/a

Amb les coses que tinc	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
											
Amb la meva salut	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
											
Amb les coses en les que vull ser bo	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
											
Amb tenir bona relació amb les persones que conec	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
											
Amb el segur/a que em sento	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
											
Amb el fet de fer coses fora de casa	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
											
Amb el que em pot passar més endavant a la vida	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
											
Amb els meus amics	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
											
Amb la meva família	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
											
Amb els esports que practico	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
											

Amb el meu cos	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
											
Amb la meva alimentació	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
											
Amb la meva vida globalment	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
											

MOLTES GRÀCIES!!

**Annex 2.** Guió entrevista grupal semiestructurada utilitzat en la segona fase de l'estudi (qualitativa).

### **Presentació.**

Aquest curs escolar, un grup d'investigadors de la Universitat de Vic van venir a aquesta escola a passar un qüestionari. Vosaltres sou dels nens i nenes que van contestar-lo. En el qüestionari es feien preguntes sobre si us sentiu contents/es amb diferents coses de la vostra vida (les coses que apreneu, els amics, la família, ...). També us demanàvem la vostra opinió sobre l'alimentació (motius de la vostra alimentació, si us interessava l'alimentació).

Ja hem analitzat les respostes que vàreu donar i tenim moltes dades que ens agradaria comprendre millor i, per això, demanem la vostra ajuda, perquè alguns accepteu de petar la xerrada amb nosaltres voluntàriament una estoneta.

En aquesta segona fase de l'estudi no hi haurà cap més qüestionari. Organitzarem una discussió més o menys d'una hora, en grups de 7-8 persones. Necessitarem gravar-la per després analitzar amb calma el que s'ha dit, els acords i desacords que s'han exposat, i per entendre millor el punt de vista dels nens/es de la vostra edat sobre cada cosa. Ara bé, igual que en la primera fase, ningú sabrà qui ha dit què, perquè com a investigadors de la Universitat us garantim també ara la nostra absoluta confidencialitat.

*Recordeu per tant, que es tracta de que cada un de vosaltres doni la seva opinió sobre les coses que us demanarem, pensant realment en el que un mateix pensa i creu, sense condicionar-se pel que diuen els altres o fins i tot evitar d'explicar el que els pares, o altres adults pensen sobre el que nosaltres parlem. No es tracta d'arribar a cap acord, sinó que volem conèixer què penseu sobre uns temes concrets.*

Gràcies per la vostra atenció i col·laboració.

## Guió:

### **Voldríem saber amb què relacioneu el fet de “viure bé” a la vostra edat?**

- Quines coses creieu que ajuden a viure bé a la vostra edat?
- Quines coses creieu que dificulten viure bé a la vostra edat?
- Quines coses creieu que tenen nens d'altres llocs que els fan viure bé?
- Quines coses creieu que tenen nens d'altres llocs que els fan viure malament?
- Hi ha alguna cosa que canviaríeu de les vostres vides per estar millor?
- Penseu que les coses que us passen, que us fan estar bé, són degudes a la sort o bé a tot allò que aneu fent vosaltres?
- Penseu que viureu igual de bé com ara, millor o pitjor, d'aquí 4 o 5 anys?

### **Què n'opineu de l'alimentació?**

- Quina importància té l'alimentació en la vostra vida?
- Per què mengeu les coses que mengeu?
- Què vol dir per vosaltres menjar bé?
- Què vol dir per vosaltres gaudir del menjar?
- Com valoreu el control que els adults fan de la vostra alimentació?
- Vosaltres parleu amb els pares, monitors, professors o adults propers, sobre alimentació?
- Creieu que els nens i les nenes de la vostra edat segueixen una alimentació adequada?

### **Penseu que hi ha relació entre l'alimentació i el fet de viure bé?**

- Com us sentiu quan mengeu aliments que us agraden?
- Com us sentiu quan mengeu aliments que no us agraden?
- L'alimentació us influencia d'alguna manera les relacions que teniu amb els amics, pares, germans, etc.?
- Creieu que l'alimentació pot tenir alguna cosa a veure amb com sou o sereu?
- Penseu que l'alimentació us ajuda a viure millor? I en el futur?

**Annex 3.** Resum amb totes les categories i subcategories referents a les tres temàtiques tractades al llarg de les entrevistes grupals semiestructurades.

Temàtiques	Temes	Categories	Subcategories	
<b>Benestar subjectiu</b>	Aspectes relacionats amb el benestar	Necessitats bàsiques cobertes	Trobar-se bé i no tenir cap Poder menjar i beure Tenir la possibilitat d'estudiar i aprendre Tenir una casa o un lloc per viure. Poder dormir i descansar Poder jugar	
		Relacions interpersonals i suport social	Pares Amics	
		Fer activitats de lleure	Jugar Realitzar viatges Realitzar classes extraescolars Sortir de nit Fer esport	
		Elements materials	Tenir diners Aconseguir les coses que un vol disposar de noves tecnologies	
		Elements psicològics i/o psicosocials	Ser feliç Divertir-se Tenir bons records i ser conscient del que es viu	
		Qualitat dels aliments i preferències alimentàries	Menjar de forma adequada Menjar aliments del seu gust	
		No haver de fer encara determinades tasques	Tasques escolars Activitats econòmiques i laborals	
		Elements de l'entorn	Animals Naturalesa	
		Autonomia	Ser lliures Aconseguir fites	
		Figura corporal		
		No tenir problemes i tenir oportunitats		
		Elements facilitadors del benestar	Factors que permeten cobrir les necessitats bàsiques	Estar sa i no morir-te Tenir medicaments Tenir aigua i menjar Poder dormir i descansar Anar a l'escola
			Tenir bones relacions	Amb els pares, germans, amics,

	interpersonals i el seu suport	parella i professionals sanitaris.
	Disposar d'elements materials	Diners Roba Joguines Tenir i poder utilitzar les noves tecnologies
	No haver de realitzar certes tasques	No tenir encara cap obligació escolar ni laboral
	Poder realitzar activitats de lleure	Poder practicar un esport Gaudir d'unes bones vacances Cantar i ballar
	Els animals i les mascotes com elements positius	Pensar amb animals o fins i tot tenir-ne
	Factors relacionats amb l'entorn	No tenir guerres Tenir cura dels aspectes ecològics
	Decidir què fer	Prendre decisions i així realitzar tot allò que un vol: què fer, on anar, amb qui?
	Gaudir de la vida	Divertir-se i passar-ho bé
	Plantejar reptes i assolir-los	Alguns es plantegen la possibilitat d'obtenir coses per tal de sentir-se bé (treure bones notes, no repetir curs, ser molt bon jugador de futbol)
	L'atzar: Tenir sort	
Elements dificultadors del benestar	Factors que impedeixen cobrir necessitats bàsiques	Morir-se o estar malalt Falta d'aigua i aliments No poder anar a l'escola No tenir una llar familiar
	Tenir males relacions interpersonals	No poder comptar amb els progenitors, germans, amics i companys.
	No disposar d'elements materials	No tenir joguines No tenir diners No tenir o que no funcionin els aparells electrònics
	Haver de realitzar certes tasques	Deures, la necessitat d'haver d'estudiar Feines de la llar

		Tasques laborals
	Manca de temps lliure	No poder jugar a l'aire lliure
	Els animals com element problemàtic	Perdre animals estimats Certs animals com per exemple les cuques Tenir molts animals
	Factors relacionats amb l'entorn	Tenir guerres Fumar Robar Ser un terrorista No cuidar la natura
	Pràctiques alimentàries concretes	Utilitzar el servei de menjador escolar habitualment Menjar aliments industrialitzats
	Sentir-se malament	Estar trist, avorrit
Benestar en nens/es d'altres països	Elements de benestar subjectiu en països desenvolupats	Diners Tenir cases grans Comptar amb amics i família
	Elements de benestar subjectiu en països en vies de desenvolupament	Manca de les necessitats bàsiques Ser poc ambiciosos Compartir el poc que es té Ser feliços tot i no tenir gran cosa Ser lliures Valor i respecte per la comunitat Consideració cap als altres No hi ha racisme No tenen responsabilitats escolars Guerra i la pobresa Maltractaments dels nens/es Explotacions laborals infantils Desigualtats socials
Canvis per millorar el seu benestar	No voler canviar res de les seves vides per estar millor	No consideren necessari tenir més diners No volen canvis en les relacions interpersonals (familiars i amics) Estan bé tal com estan
	Volen canviar alguna cosa de les seves vides per estar millor	Relacions interpersonals Aspectes materials Canvis en relació el pas del temps Temps lliure Entorn escolar



		Animals Problemes macrosocials Salut Millorar la naturalesa i l'entorn mediambiental Aspectes personals
Percepció dels esdeveniments vitals	Percepció control mixta	
	Percepció control extern	Sort Relacions interpersonals
	Percepció control intern	Estudis Esforç o la força de voluntat Relacions interpersonals
Benestar en un futur	Expectatives negatives	Increment de les tasques escolars i disposar de menys temps lliure La possibilitat de viure situacions de risc i/o portar a terme comportaments de risc Entrar a l'etapa de l'adolescència (modificar-se les relacions amb els pares degut Situacions ecològiques desfavorables, Males situacions econòmiques
	Expectatives positives respecte viure bé en un futur	Desig d'experimentar noves vivències en relació a la vida d'estudiant Tenir una professió Aspiracions en relació a la pràctica esportiva Tindran noves relacions interpersonals Ser més grans Sentir-se lliures i Prendre decisions per ells mateixos Tenir més recursos materials Millors en les noves tecnologies Millora mediambiental
	Ni positivament ni negativament	
	Incertesa	
<b>Alimentació</b>	Opinió sobre l'alimentació	Necessitat vital
	Menjar tenint en compte aspectes dietètics	Menjar saludablement per prevenir situacions patològiques Tenir més energia i vitalitat Controlar la quantitat de la

		ingesta i variar-la Importància d'establir una educació Alimentària a nivell familiar Capacitat d'escollir què menjar Preferències alimentàries
	Tenir cura del que mengem	Excessiva industrialització dels aliments Seguretat alimentària
	Consciència que alimentar-se no és una necessitat coberta a tots els països	
Valoració dels nens i nenes de la seva edat sobre la seva alimentació	Valoració positiva	
	Valoració crítica	Accés a aliments poc saludables Menja massa a poc a poc Influència d'algunes pràctiques alimentàries culturals i religioses
Importància atorgada de l'alimentació a la pròpia vida	Important	Créixer Estar sans i forts Perquè gaudeixen menjant
Menjar bé	Aspectes dietètics	Preferències alimentàries Equilibri i varietat Quantitat Menjar saludable
Gaudir del menjar	Menjar el que els agrada	
	Un lloc per menjar que hi estiguis bé	
	Poder escollir què menjar	
	Les persones que et fan companyia	
	Menjar a gust i passar-ho bé	
Motius de la ingesta	Necessitat vital	Menjar per viure Satisfer la sensació de gana
	Obligació	
	Experiència plaent	
	Estar més sa i tenir menys problemes de salut	
	Rutina	
	Acceptació nous aliments	
	Valoració crítica	Accés a aliments poc saludables Menja massa a poc a poc Influència d'algunes pràctiques

			alimentàries culturals i religioses
	Relació entre l'alimentació i aspectes relacionats amb la salut, estar fort i la imatge corporal	Menjar bé i la salut	
		Menjar bé i estar fort	
		Menjar i el ser prim o gras	Tipus d'aliments Quantitat Valoració emocional en relació al pes Esport en el control del pes
	Comunicació dels infants amb els adults sobre temes alimentaris	No tenir converses	
		Amb qui	
		Sobre les què parlen	
<b>Benestar subjectiu i alimentació</b>	Sensacions produïdes pel menjar	Menjar aliments que agraden	Estar bé Societat Felicitat Sentir-se amb vitalitat Desitjar menjar Sentir-se culpable Estar còmoda
		Menjar aliments que no agraden	Trobar-se malament físicament Pensar estratègies per no menjar Sentir-se malament Perdre els ganes de menjar i l'energia Sensacions negatives Sentir-se incòmode
	Relació alimentació i manera de ser de les persones	Presència de relació	Perspectiva positiva Aspectes negatius
		Negació	
		No saben del cert	
	Relació alimentació i relacions interpersonals	Presència d'influència de l'alimentació en les relacions interpersonals	En general Família Amics Monitors menjador escolar
		Absència d'influència de l'alimentació en les relacions interpersonals	
	Control alimentari per part dels	Acceptació del control	Benefici per ells Atenció dels pares

adults		Els hi és igual no decidir Evitar ser obès o trobar-se malament Ja hi estan acostumats
	Rebuig del control	Monitors del menjador escolar Control compartit Conseqüències emocionals negatives
Obligació a menjar per part dels adults	Acceptació de l'obligació	Resignació
	Rebuig de l'obligació	Maneres per saltar-se les normes, o per complir-les amb la menor pena possible Conseqüències emocionals negatives
Relació entre alimentació i benestar subjectiu	Relacionen l'alimentació i el benestar subjectiu	Salut Prevenió de malalties Pel creixement Per estar feliços
	Negant així una relació	
	Desconeixen la relació	

#### Annex 4. Índex de Taules i Figures.

Taules	Pàgina
<b>Taula 1.</b> Àmbits d'estudi del benestar infantil utilitzats per autors de països diferents	32
<b>Taula 2.</b> Indicadors dels àmbits del benestar subjectiu i de la salut utilitzats en els estudis de benestar infantil descrits anteriorment	33
<b>Taula 3.</b> Context territorial dels centres	91
<b>Taula 4.</b> Titularitat dels centres	91
<b>Taula 5.</b> Característiques generals de les escoles participants en la fase 2	102
<b>Taula 6.</b> Distribució grups segons edat i gènere	102
<b>Taula 7.</b> Mitjanes dels ítems que conformen el PWI-SC	117
<b>Taula 8.</b> Mitjanes dels ítems de satisfacció amb els àmbits específics de la vida (en ordre descendent)	119
<b>Taula 9.</b> Correlacions de Spearman entre els diferents indicadors de benestar	119
<b>Taula 10.</b> Grau d'importància atribuïda a diferents motivacions a l'hora de menjar (les mitjanes es mostren en ordre descendent)	121
<b>Taula 11.</b> Matriu de components rotats (no es mostren les càrregues inferiors a 0.2)	123
<b>Taula 12.</b> Correlacions de Spearman entre l'interès per l'alimentació i les motivacions a l'hora de menjar	124
<b>Taula 13.</b> Correlacions de Spearman entre l'interès per l'alimentació i la satisfacció amb els àmbits de satisfacció amb la vida	124
<b>Taula 14.</b> Correlacions de Spearman entre els components motivacionals pel menjar i el PWI-SC i l'OLS	125
<b>Taula 15.</b> Correlacions de Spearman entre els 3 components motivacionals pel menjar i els àmbits de satisfacció amb la vida	125
<b>Taula 16.</b> Model de regressió lineal de les motivacions a l'hora de menjar sobre l'interès per l'alimentació	126
<b>Taula 17.</b> Model de regressió lineal amb els àmbits de satisfacció amb la vida sobre l'interès per l'alimentació	127
<b>Taula 18.</b> Model de regressió lineal de les motivacions a l'hora de menjar i de l'interès per l'alimentació sobre el PWI-SC	128

<b>Taula 19.</b> Model de regressió lineal de les satisfaccions amb els àmbits de satisfacció amb la vida sobre el PWI-SC _____	128
<b>Taula 20.</b> Model de regressió lineal dels tres components motivacionals a l'hora de menjar i l'interès en l'alimentació sobre la satisfacció amb l'alimentació _____	129
<b>Taula 21.</b> Model de regressió lineal dels àmbits del PWI-SC sobre la satisfacció amb l'alimentació _____	130
<b>Taula 22.</b> Model de regressió lineal dels àmbits de satisfacció amb la vida sobre la satisfacció amb l'alimentació _____	130
<b>Taula 23.</b> Variables utilitzades en l'anàlisi de conglomerats _____	131
<b>Taula 24.</b> Distàncies entre els centres dels conglomerats finals _____	131
<b>Taula 25.</b> Centres dels conglomerats finals _____	132
<b>Taula 26.</b> Resultats dels contrastes multivariats _____	135
<b>Taula 27.</b> Proves dels efectes entre subjectes _____	135
<b>Taula 28.</b> Regressions del PWI-SC ítem per ítem (7 ítems, i 8 ítems) sobre l'OLS _____	138
<b>Taula 29.</b> Estadístics d'ajustament dels models relacionant diferents ítems de satisfacció amb àmbits de la vida amb la variable latent PWI-SC _____	144
<b>Taula 30.</b> Pesos estandarditzats de les variables estudiades sobre la variable latent PWI-SC _____	144
<b>Taula 31.</b> Principals temes tractats en les entrevistes grupals semiestructurades _____	145
<b>Taula 32.</b> Temes discutits sobre el benestar subjectiu dels nens/es _____	147
<b>Taula 33.</b> Categories dels aspectes relacionats amb el benestar subjectiu _____	152
<b>Taula 34.</b> Categories dels factors facilitadors i dificultadors del benestar subjectiu dels nens/es _____	153
<b>Taula 35.</b> Categories en relació a la percepció de control dels esdeveniments _____	161
<b>Taula 36.</b> Temes discutits sobre l'alimentació dels nens/es _____	168
<b>Taula 37.</b> Categories referides a les opinions dels nens/es sobre l'alimentació _____	172
<b>Taula 38.</b> Categories sobre la valoració de l'alimentació dels nens i nenes en edats infantils _____	175
<b>Taula 39.</b> Categories sobre Menjar bé i Gaudir del menjar _____	180
<b>Taula 40.</b> Categories sobre els motius de la ingesta _____	182
<b>Taula 41.</b> Categories sobre la relació de l'alimentació amb la salut, la imatge corporal i el fet d'estar en forma _____	186
<b>Taula 42.</b> Temes discutits sobre la relació entre el benestar subjectiu i l'alimentació _____	188
<b>Taula 43.</b> Categories sobre les sensacions produïdes pel menjar _____	192

<b>Taula 44.</b> Categories sobre el control i l'obligació dels adults respecte l'alimentació dels nens i nenes _____	193
<b>Taula 45.</b> Equivalència de la informació quantitativa-qualitativa _____	203
<b>Taula 46.</b> Convergència entre els àmbits de satisfacció del PWI-SC i les categories de la temàtica benestar subjectiu corresponents a les entrevistes _____	204
<b>Taula 47.</b> Relacions entre variables mesurades mitjançant diferents metodologies ____	211
<b>Taula 48.</b> Objectius específics fase quantitativa i qualitativa _____	215

<b>Figures</b>	<b>Pàgina</b>
<b>Figura 1.</b> Teoria de l'homeòstasi cultural de Cummins i Cahill (2000) _____	19
<b>Figura 2.</b> Components del benestar subjectiu _____	20
<b>Figura 3.</b> Determinants de la selecció alimentària _____	58
<b>Figura 4.</b> Relació entre benestar subjectiu i alimentació _____	82
<b>Figura 5.</b> Formes d'articular mètodes quantitativs i qualitativs _____	114
<b>Figura 6.</b> Interès per l'alimentació _____	120
<b>Figura 7.</b> Interès per l'alimentació entre els nens i nenes de cada conglomerat ____	132
<b>Figura 8.</b> Motivacions a l'hora de menjar entre els nens i nenes de cada conglomerat _____	133
<b>Figura 9.</b> Model 1: Variable latent PWI-SC amb 7 ítems _____	142
<b>Figura 10.</b> Model 2: Variable latent PWI-SC amb un ítem afegit de satisfacció amb l'alimentació _____	143
<b>Figura 11.</b> Referències codificades en relació al canvi per modificar el seu benestar	157
<b>Figura 12.</b> Referències codificades en relació a les subcategories de voler canviar per tenir un millor benestar subjectiu _____	161