

***A PERCEÇÃO DO CONSUMIDOR FACE À INFORMAÇÃO  
NUTRICIONAL PRESENTE NOS PRODUTOS ALIMENTARES***

Patrícia Sofia Malaquias Pais

2019



***A PERCEÇÃO DO CONSUMIDOR FACE À INFORMAÇÃO  
NUTRICIONAL PRESENTE NOS PRODUTOS ALIMENTARES***

Patrícia Sofia Malaquias Pais

Dissertação para obtenção do Grau de Mestre em Gestão da Qualidade e Segurança Alimentar

Dissertação de Mestrado realizada sob a orientação da Professora Doutora Susana Luísa da  
Custódia Machado Mendes e coorientação da Professora Doutora Maria Manuel Gil de  
Figueiredo Leitão da Silva

2019



**Título:** A percepção do consumidor face a informação nutricional presente nos produtos alimentares.

Copyright © Patrícia Sofia Malaquias Pais  
Escola Superior de Turismo e Tecnologia do Mar – Peniche  
Instituto Politécnico de Leiria  
2019

A Escola Superior de Turismo e Tecnologia do Mar e o Instituto Politécnico de Leiria têm o direito, perpétuo e sem limites geográficos, de arquivar e publicar esta dissertação através de exemplares impressos reproduzidos em papel ou de forma digital, ou por qualquer outro meio conhecido ou que venha a ser inventado, e de a divulgar através de repositórios científicos e de admitir a sua cópia e distribuição com objetivos educacionais ou de investigação, não comerciais, desde que seja dado crédito ao autor e editor.



## Agradecimentos

Concluído este trabalho, gostaria de expressar os meus sinceros agradecimentos a todos os que contribuíram para a sua realização, em especial:

- À minha orientadora, Professora Dr.<sup>a</sup> Susana Mendes, por todo o apoio, esclarecimentos, disponibilidade, sugestões, interesse, dedicação que sempre demonstrou e a sua colaboração foram fundamentais para a sua concretização;
- À minha coorientadora, Professora Dr.<sup>a</sup> Maria Manuel Gil;
- Aos meus familiares (pais, avó, irmão, sobrinha, cunhada e primos) pelo seu grande apoio durante esta caminhada, pela compreensão dos períodos de ausência e pela motivação;
- À minha melhor amiga, Solange, por todo o apoio, amizade, por todas as palavras de ânimo, por fazer com não desistisse de acreditar em mim e por puder contar sempre com ela;
- Às minhas amigas de licenciatura pela colaboração e amizade que sempre demonstraram ao longo do meu percurso académico;
- Aos meus amigos que me apoiaram, principalmente nesta reta final;
- À Sofia Santos por todos os esclarecimentos de dúvidas e apoio ao longo desta etapa;
- Ao Luís Vitorino pelo apoio e pela compreensão;
- Ao meu colega João Bota pela amizade e por todos os conselhos;
- As minhas colegas de trabalho pela ajuda prestada;
- A todos os docentes e colegas da ESTM que contribuíram para a minha aprendizagem;
- Aos inquiridos que se voluntariaram para preencher o questionário;
- E a todos os outros que não mencionei e que de alguma forma me ajudaram.

MUITO OBRIGADA!





## **Resumo**

A rotulagem de produtos alimentares tem, como principal função, disponibilizar a informação completa do conteúdo e da composição dos produtos, para que o consumidor possa fazer as suas escolhas, controlando assim a sua saúde e satisfazendo os seus interesses.

O presente trabalho teve como objetivo principal avaliar a perceção do consumidor relativamente à rotulagem dos produtos alimentares. Por outro lado, pretendeu-se avaliar se a lista de ingredientes é um fator determinante para compra/consumo e se existe um padrão de consumo associado à lista de ingredientes dos produtos habitualmente consumidos. Adicionalmente pretendeu-se ainda averiguar se os consumidores têm por hábito ler os rótulos nutricionais, assim como as listas de ingredientes, por forma a identificar os distintos fatores/situações que influenciam a sua leitura. Para alcançar os objetivos do presente trabalho, realizou-se um questionário a 480 consumidores, residentes na região Oeste (maioritariamente em Torres Vedras).

Através dos resultados alcançados foi possível concluir que a perceção do consumidor face à rotulagem nutricional está correlacionada com as suas habilitações académicas. Neste sentido, os inquiridos consideraram que os principais motivos que afetam a leitura dos rótulos, bem como da lista de ingredientes, são o desconhecimento dos termos técnicos e o tamanho da letra (pequena). Por outro lado, outros fatores relevantes que motivam a leitura dos rótulos nutricionais/lista de ingredientes estão associados à compra de novos produtos no mercado (e/ou produtos adquiridos pela primeira vez). Nesses casos, o interesse do consumidor recai maioritariamente na informação nutricional, sendo o valor energético o fator que considera mais importante. É de realçar que existe uma pequena percentagem de consumidores que tem conhecimento de qual o máximo diário recomendado (para um adulto saudável) de sal e açúcar.

Com este estudo, pretendeu-se contribuir para que as entidades de saúde, em conjunto com os principais intervenientes no setor alimentar, incrementarem mecanismos para proporcionar uma leitura mais acessível, apelativa e informada dos rótulos nutricionais/lista de ingredientes, para todos os consumidores.

**Palavras-chave:** rotulagem; lista de ingredientes; leitura; produtos alimentares; consumidor; questionário.



## **Abstract**

The main function of food labeling is to provide complete information on the content and composition of products so that consumers can make their choices, thus controlling their health and satisfying their interests.

The objective of this study was to evaluate consumers' perceptions regarding the labeling of food products. As well as verifying if the list of ingredients is a determining factor for purchase/consumption and if there is a pattern of consumption associated with the list of ingredients of the products usually consumed. And, it was also sought to ascertain whether consumers have a habit of reading nutritional labels as well as lists of ingredients. As well as identifying the different factors / situations that influence reading. To reach the objectives of the present study, a questionnaire was conducted for 480 consumers, residents of the Western region (mostly in Torres Vedras).

Through the results achieved it is possible to conclude that the consumer's perception of nutritional labeling is correlated with their academic qualifications. In this sense, respondents consider that the main reasons that affect the reading of the labels, as well as the list of ingredients, are the lack of knowledge of the technical terms and the size of the letter (small). On the other hand, other relevant factors that motivate the reading of the nutritional labels / list of ingredients are associated with the purchase of new products in the market (and / or products purchased for the first time). In these cases, the interest of the consumer relies mostly on nutritional information, with the energy value being the most important factor. It should be noted that there is a small percentage of consumers who are aware of the daily recommended maximum (for a healthy adult) of salt and sugar.

The aim of this study is to contribute to health agencies, together with key stakeholders in the food sector, increase mechanisms to provide a more accessible, appealing and informed reading of nutrition labels / ingredient lists for all consumers.

**Keywords:** labeling; list of ingredients; reading; food products; consumer; quiz.



## Índice Geral

Agradecimentos .....	vii
Resumo .....	x
<i>Abstract</i> .....	xii
Índice Geral .....	xiv
Índice de Figuras .....	xvi
Índice de Tabelas .....	xx
Lista de Abreviaturas e Símbolos .....	xxii
Introdução .....	24
<b>1.1 Os alimentos</b> .....	26
<b>1.2 O consumidor</b> .....	28
<b>1.2.1 <i>Marketing, Marketing Alimentar e Marketing Nutricional</i></b> .....	28
<b>1.2.2 Comportamento do consumidor face à rotulagem alimentar</b> .....	29
<b>1.3 Rotulagem Alimentar</b> .....	30
<b>1.3.1 A importância do rótulo</b> .....	32
<b>1.3.2 A embalagem e o rótulo</b> .....	33
<b>1.3.3 Lista de ingredientes e aditivos alimentares</b> .....	35
<b>1.3.4 Alergias alimentares e intolerâncias alimentares</b> .....	39
<b>1.3.5 Alegações</b> .....	41
<b>1.3.6 Produtos biológicos</b> .....	42
<b>1.3.7 Declaração nutricional</b> .....	43
Capítulo II - Metodologia de investigação. ....	49
<b>2.1 Justificação do tema e objetivos</b> .....	49
<b>2.2 Hipóteses de investigação</b> .....	50
<b>2.3 Linhas orientadoras da investigação</b> .....	50

2.4	Definição e dimensão da amostra .....	52
2.5	Questionário .....	53
2.6	Pré-teste .....	55
2.7	Análise estatística dos dados .....	55
<b>Capítulo III – Resultados.....</b>		<b>56</b>
3.1.	Análise Descritiva .....	56
3.2.	Análise Correlacional .....	69
<b>Capítulo IV – Discussão de resultados. ....</b>		<b>103</b>
<b>Capítulo V - Conclusões.....</b>		<b>106</b>
<b>Bibliografia .....</b>		<b>107</b>
<b>Apêndice I .....</b>		<b>111</b>

## Índice de Figuras

### **Capítulo I – Revisão pela literatura.**

<b>Figura 1.1</b> – Roda dos Alimentos, 2012.....	27
<b>Figura 1.2</b> - Menções obrigatórias num rótulo alimentar: a) denominação comercial, data de limite de consumo ou data de durabilidade mínima e quantidade líquida; b) lista de ingredientes; c) modo de preparação e/ou utilização; modo de conservação; nome e morada da entidade; região de origem e declaração nutricional; d) título alcoométrico volúmico.....	32
<b>Figura 1.3</b> - Esquema dos três tipos de embalagens.....	34
<b>Figura 1.4</b> - A classificação dos aditivos alimentares. ....	37
<b>Figura 1.5</b> - Alergénios Alimentares .....	41
<b>Figura 1.6</b> – Logotipo comunitário biológico. ....	43
<b>Figura 1.7</b> – Exemplo de uma declaração nutricional.....	44
<b>Figura 1.8</b> - DR para um adulto médio relativamente ao valor energético e aos macronutrientes. ....	44
<b>Figura 1.9</b> - DR para um adulto médio relativamente ao valor energético e aos macronutrientes. ....	46
<b>Figura 1.10</b> - Exemplo de uma representação gráfica da % do VDR: a) na parte frontal da embalagem e b) na parte traseira da embalagem.....	47
<b>Figura 1.11</b> – Exemplo de um esquema de semáforo na parte frontal da embalagem.....	48
<b>Figura 1.12</b> – Descodificador de rótulos sugerido pela DGS.....	48

### **Capítulo II – Metodologia de investigação.**

<b>Figura 2.1</b> - Desenho da investigação. ....	51
---	----

### **Capítulo III – Resultados**

<b>Figura 3.1</b> – Idades agrupadas.....	57
<b>Figura 3.2</b> – Concelhos de residência agrupados. ....	57
<b>Figura 3.3</b> – Número de elementos do agregado familiar agrupados. ....	58
<b>Figura 3.4</b> – Habilitações académicas.....	59
<b>Figura 3.5</b> – Rendimento mensal líquido. ....	59

<b>Figura 3.6</b> – O motivo para o consumidor não ler o rótulo nutricional. ....	60
<b>Figura 3.7</b> – O motivo para o consumidor não ler a lista de ingredientes.....	61
<b>Figura 3.8</b> – As situações que o consumidor considera importantes para a leitura dos rótulos nutricionais. ....	62
<b>Figura 3.9</b> – O motivo que afeta a interpretação dos rótulos ao consumidor.....	63
<b>Figura 3.10</b> - O motivo que afeta a interpretação da lista de ingrediente ao consumidor.....	64
<b>Figura 3.11</b> – Os fatores importantes para o consumidor que determinam a compra de um produto alimentar. ....	65
<b>Figura 3.12</b> – Os tipos de produtos que o consumidor considera mais importantes para a consulta dos rótulos. ....	66
<b>Figura 3.13</b> – Qual o máximo diário recomendado considera ser de sal para um adulto saudável. ....	67
<b>Figura 3.14</b> - Qual o máximo diário recomendado considera ser de açúcar para um adulto saudável. ....	67
<b>Figura 3.15</b> – Qual a informação nutricional que o consumidor considera mais importante. ....	68
<b>Figura 3.16</b> - Frequência observada em função das variáveis “nº de elementos do agregado familiar” e “qual o motivo que afeta a interpretação da lista de ingredientes”.....	72
<b>Figura 3.17</b> - Frequência observada em função das variáveis “grau de escolaridade” e “qual o motivo que afeta a interpretação da lista de ingredientes”.....	73
<b>Figura 3.18</b> – Frequência observada em função das variáveis “rendimento mensal líquido do agregado familiar” e “qual o motivo que afeta a interpretação da lista de ingredientes”. ....	74
<b>Figura 3.19</b> – Frequência observada em função das variáveis “rendimento mensal líquido do agregado familiar” e “qual o motivo que afeta a interpretação dos rótulos nutricionais”. ....	75
<b>Figura 3.20</b> – Frequência observada em função das variáveis “idade” e “qual o motivo que afeta a interpretação dos rótulos nutricionais”. ....	76
<b>Figura 3.21</b> – Frequência observada entre as variáveis “hábito de comparar rótulos nutricionais” e “hábito de comparar lista de ingredientes”. ....	78
<b>Figura 3.22</b> - Frequência observada entre as variáveis “qual a informação importante presente numa embalagem alimentar” e “as situações importantes para a leitura dos rótulos nutricionais”. ....	80
<b>Figura 3.23</b> - Frequência observada entre as variáveis “as situações importantes para a leitura dos rótulos nutricionais” e “os fatores que determinam a compra de um produto alimentar”. ....	82

<b>Figura 3.24</b> – Frequência observada em função das variáveis “motivo que afeta a interpretação dos rótulos nutricionais” e “motivo que afeta a interpretação da lista de ingredientes” . . . . .	85
<b>Figura 3.25</b> - Frequência observada em função das variáveis “máximo diário recomendado de sal” e “os tipos de produtos mais importantes para a consulta dos rótulos nutricionais”. . . . .	86
<b>Figura 3.26</b> - Frequência observada em função das variáveis “máximo diário recomendado de sal” e “a informação nutricional mais importante nos rótulos”. . . . .	88
<b>Figura 3.27</b> - Frequência observada em função das variáveis “máximo diário recomendado de sal” e “qual o critério de apresentação da lista de ingredientes” . . . . .	90
<b>Figura 3.28</b> - Frequência observada em função das variáveis “máximo diário recomendado de açúcar” e “os tipos de produtos mais importantes para a consulta dos rótulos nutricionais”. . . . .	92
<b>Figura 3.29</b> - Frequência observada em função das variáveis “máximo diário recomendado de açúcar” e “a informação nutricional mais importante nos rótulos”. . . . .	94
<b>Figura 3.30</b> - Frequência observada em função das variáveis “máximo diário recomendado de açúcar” e “qual o critério de apresentação da lista de ingredientes” . . . . .	96
<b>Figura 3.31</b> - Frequência observada em função das variáveis “existência da relação preço com lista de ingredientes” e “qual o critério de apresentação da lista de ingredientes”. . . . .	98
<b>Figura 3.32</b> - Frequência observada em função das variáveis “existência da relação preço com lista de ingredientes” e “o conhecimento do consumidor sobre a totalidade da informação nutricional” . . . . .	99



## Índice de Tabelas

### **Capítulo II – Metodologia de investigação.**

<b>Tabela 2.1</b> - Estrutura do questionário. ....	54
---	----

### **Capítulo III – Resultados.**

<b>Tabela 3.1</b> – Relação das hipóteses de investigação com as questões do questionário. ....	70
<b>Tabela 3.2</b> - Resumo dos resultados obtidos mediante a aplicação do teste de independência do qui-quadrado para a hipótese 1.....	77
<b>Tabela 3.3</b> - Frequência observada (em %) entre as variáveis “qual a informação importante presente numa embalagem alimentar” e “as situações importantes para a leitura dos rótulos nutricionais”.....	81
<b>Tabela 3.4</b> - Frequência observada (em %) entre as variáveis “as situações importantes para a leitura dos rótulos nutricionais” e “os fatores que determinam a compra de um produto alimentar”.....	83
<b>Tabela 3.5</b> - Resumo dos resultados obtidos mediante a aplicação do teste de independência do qui-quadrado para a hipótese 5.....	84
<b>Tabela 3.6</b> - Frequência observada (em %) entre as variáveis “máximo diário recomendado de sal” e “os tipos de produtos mais importantes para a consulta dos rótulos nutricionais”. ....	87
<b>Tabela 3.7</b> – Frequência observada (em %) entre as variáveis “máximo diário recomendado de sal” e “a informação nutricional mais importante nos rótulos”. ....	89
<b>Tabela 3.8</b> - Resumo dos resultados obtidos mediante a aplicação do teste de independência do qui-quadrado para a hipótese 7 relacionada com a questão 20 (máximo diário recomendado de sal). ....	91
<b>Tabela 3.9</b> - Frequência observada (em %) entre variáveis “máximo diário recomendado de açúcar” e “os tipos de produtos mais importantes para a consulta dos rótulos nutricionais”. .	93
<b>Tabela 3.10</b> – Frequência observada (em %) entre as variáveis “máximo diário recomendado de açúcar” e “a informação nutricional mais importante nos rótulos”.....	95

<b>Tabela 3.11</b> - Resumo dos resultados obtidos mediante a aplicação do teste de independência do qui-quadrado para a hipótese 7 relacionada com a questão 21 (máximo diário recomendado de açúcar). .....	97
<b>Tabela 3.12</b> - Resumo dos resultados obtidos mediante a aplicação do teste de independência do qui-quadrado para a hipótese 8.....	99

## **Lista de Abreviaturas e Símbolos**

**CLA** – Ácido Linoleico Conjugado

**HC** – Hidratos de Carbono

**VDR** – Valor de referência

**DR** – Dose de Referência

**kcal** – Quilocaloria

**kJ** – Quilojoule

**AG** – Ácidos Gordos

**OMS** – Organização Mundial de Saúde

**DGS** – Direção Geral de Saúde

**UE** – União Europeia

**CE** – Comissão Europeia



## **Introdução**

Desde a década de 80 que a preocupação com a alimentação tem vindo a aumentar por parte dos consumidores, visto que a sua importância começa a ser cada vez mais reconhecida (Celeste, 2001). O conceito de alimentação saudável na Europa é bem compreendido por parte de todos os consumidores e a prática de uma alimentação saudável é entendida como benéfica, no sentido de contribuir para a manutenção e promoção da saúde (Eurobarómetro, 2006). Contudo, confirma-se que existem diferenças entre as recomendações nutricionais e a alimentação que é praticada na realidade por todos (Kearney *et al.*, 1997).

Neste sentido, a rotulagem dos produtos alimentares constitui uma ferramenta de grande importância, na medida em que permite ao consumidor ter conhecimento da qualidade e quantidade dos componentes presentes nos produtos alimentares. Desta forma, os consumidores têm oportunidade de efetuar escolhas alimentares informadas, conscientes, saudáveis e seguras. (Castro, 2000; Giehl, 2008). Por conseguinte, é imprescindível que estes veículos de informação sejam precisos e facilmente interpretáveis por parte de todos os consumidores.

A lista de ingredientes é uma menção obrigatória nos rótulos dos géneros alimentícios que deve ter enumerada todos os ingredientes por ordem decrescente de peso. É fundamental que sejam incluídos os aditivos alimentares/auxiliares tecnológicos. Assim, como os ingredientes que possam causar alergias ou intolerâncias a determinados consumidores, denominados como “alergénios” (ovos, leite e produtos lácteos, soja, cereais que contém glúten, amendoins, dióxido de enxofre e sulfitos, peixe, moluscos, mostarda, frutos de casca rija, sementes de sésamo, aipo, tremoços e crustáceos). Estes alergénios devem ser indicados e realçados permitindo ao consumidor distingui-los dos restantes ingredientes. Tornando-se indispensável para a segurança dos consumidores fornecer uma informação completa sobre a composição dos alimentos, devido a colocar gravemente em risco a saúde dos consumidores (Regulamento (UE) nº 1169/2011).

Cada indivíduo procura num rótulo alimentar a resposta às suas necessidades e preferências alimentares, embora outros fatores contribuam igualmente para influenciar a sua leitura e utilização. Em complemento ao formato de informação nutricional definido na legislação, existem outros formatos voluntários de rotulagem nutricional atualmente disponíveis em diversos produtos alimentares, com vista a responder às necessidades dos

consumidores, cada vez mais exigentes, por forma a clarificar e descodificar as características nutricionais de cada produto alimentar. De acordo com Cowburn *et al.* (2005), os consumidores apresentam dificuldades em interpretar a informação nutricional, sendo que preferem informação simples e direta e, conseqüentemente, facilitadora do processo de compra.

Assim, com este trabalho pretendeu-se averiguar se os consumidores têm por hábito ler os rótulos nutricionais, assim como a lista de ingrediente dos produtos alimentares. Por outro lado, pretendeu-se identificar os distintos fatores que influenciam para a leitura e interpretação de tais veículos de informação alimentar.

Neste sentido, foram definidos os seguintes objetivos específicos:

- Avaliar a perceção do consumidor relativamente à rotulagem dos produtos alimentares;
- Verificar se a lista de ingredientes é um fator determinante para compra/consumo;
- Averiguar se existe um padrão de consumo associado à lista de ingredientes dos produtos alimentares habitualmente consumidos;
- Averiguar se existe uma correlação entre o preço e a lista de ingredientes dos produtos.

## 1.1 Os alimentos

De acordo com a legislação europeia (CE nº 178/2002), um alimento é “qualquer substância ou produto, processado, parcialmente processado ou não processado. Com intenção de ser ingeridos pelos seres humanos. Alimentos que incluem bebidas, pastilhas elásticas e qualquer substância, incluindo água, intencionalmente incorporada no alimento durante a sua elaboração, preparação ou tratamento”.

Os nutrientes são compostos químicos, existentes nos alimentos, que possuem a capacidade de fornecer ao corpo humano a energia para a síntese de tecidos (crescimento, manutenção, gravidez, lactação), atividades físicas, metabolismo de descanso, processos de excreção e para manter um balanço térmico (Seeley *et al.*, 2003). Os nutrientes podem ser divididos em seis classes principais: hidratos de carbono (HC), lípidos, proteínas, vitaminas, minerais e água (Seeley *et al.*, 2003).

Os HC e os lípidos têm principalmente uma função energética, enquanto que as proteínas têm uma função plástica, constituindo cerca de 44% do peso corporal. A água constitui 60 a 70% do nosso peso corporal, mas não tem funções energéticas ou plásticas (Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, 2006).

As vitaminas e minerais existem em quantidades muito pequenas comparativamente com os outros nutrientes, sendo essenciais na manutenção do metabolismo normal do organismo como por exemplo, a síntese de proteínas e produção de energia (Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, 2006).

A manutenção de uma boa saúde depende da ingestão adequada de todos os nutrientes. O excesso ou deficiência de algum dos nutrientes num período de tempo prolongado poderá conduzir ao desenvolvimento de doenças. As principais doenças relacionadas com a alimentação resultam do excesso de consumo calórico (excesso de HC, lípidos e proteínas) aliadas à deficiência de algumas vitaminas e minerais (EUFIC, 2008).

Os alimentos funcionais são cada vez mais estudados, devido aos compostos bioativos. Estes podem existir naturalmente nos alimentos ou serem adicionados, conferindo ao alimento aporte de nutrientes e benefícios para a saúde (podendo atuar na prevenção de algumas doenças - a diabetes, obesidade e cancro, assim como na diminuição do risco de doenças cardiovasculares). Os compostos bioativos mais descritos são as vitaminas antioxidantes

(carotenoides, ácido ascórbico e tocoferol), ácido linoleico conjugado (CLA), flavonoides ou compostos fenólicos, ácidos gordos (AG) polinsaturados (ómega 3 e ómega 6), fito esteróis, fibras dietéticas, pré-bióticos e probióticos (Diplock *et al.*, 1999)

Os grupos dos alimentos são muitas vezes utilizados para desenvolver modelos ou guias dietéticos que permitam ao consumidor selecionar alimentos e respetivos quantidades, de forma a obter uma dieta equilibrada e saudável. Um exemplo de um modelo dietético bastante disseminado é a roda dos alimentos (figura 1.1) (Gregório *et al.*, 2012).



**Figura 1.1** – Roda dos Alimentos, 2012

(Fonte: <https://www.dgs.pt/promocao-da-saude/educacao-para-a-saude/areas-de-intervencao/alimentacao.aspx>)

Um dos pontos fundamentais de uma alimentação saudável e equilibrada é a variedade, isto é, ao longo do dia devemos ingerir alimentos de diferentes grupos de alimentos. No entanto, é necessário ter atenção às proporções dos diferentes alimentos incluídos na refeição. Assim, como à forma como são confeccionados, uma vez que o processamento dos alimentos pode afetar as suas propriedades nutricionais (Gregório *et al.*, 2012).

## 1.2 O consumidor

### 1.2.1 *Marketing, Marketing Alimentar e Marketing Nutricional*

De acordo Lindon *et al.* (2004), “o *marketing* é o conjunto dos métodos e dos meios de que uma organização dispõe para promover, nos públicos pelos quais se interessa, os comportamentos favoráveis à realização dos seus próprios objetivos”.

O *marketing* é uma função da empresa que:

- ⇒ Identifica as necessidades e desejos dos clientes;
- ⇒ Determina que mercado alvo a empresa pode servir melhor;
- ⇒ Desenha produtos, serviços e programas que servem aqueles mercados
- ⇒ Determina os preços dos produtos que os tornam atrativos;
- ⇒ Escolhe os canais de distribuição para que o produto fique disponível para o cliente;
- ⇒ Faz a publicidade e promoção dos produtos para que os clientes saibam da sua existência e os desejam.

O *marketing* alimentar é o estímulo que a indústria oferece à necessidade de compra e de consumo provocando alterações dos hábitos e comportamentos num número cada vez maior de consumidores. Contudo, numa sociedade heterogénea, torna-se cada vez mais importante a especificidade da mensagem e segmentar mercados de modo atingir consumidores cada vez mais exigentes (Scagliusi *et al.*, 2005).

O *marketing* nutricional constitui uma estratégia de *marketing* relativamente inovadora, cuja meta é fornecer informações de carácter nutricional sobre os produtos ao consumidor, permitindo a articulação de escolha consciente de produtos alimentícios condizentes com o estilo de vida que o consumidor pretende adotar (Scagliusi *et al.*, 2005).

Os principais instrumentos do *marketing* nutricional são a veiculação de tabelas de valores nutricionais nos rótulos de alimentos e a publicidade nutricional. O fornecimento de informações nutricionais quando bem formulados constitui uma ferramenta importante no processo de educação alimentar da população. É essencial que o consumidor possa optar conscientemente por um produto no momento de compra (para isso, a divulgação de informações claras e corretas deve ser amplamente adotada e fiscalizada) (Scagliusi *et al.*, 2005).

No que diz respeito à comunicação em *marketing*, existem principalmente três correntes de pensamento (Scagliusi *et al.*, 2005):

- ⇒ Corrente Estruturalista – os comportamentos e escolhas alimentares são modulados por questões culturais e controlados socialmente, estabelecendo uma ligação entre determinado produto e um estatuto social, imagem e/ou sensações;
- ⇒ Corrente Funcionalista – os comportamentos alimentares são determinados pelos benefícios nutricionais dos alimentos, enaltecendo as características que o consumo de determinado produto poderá ter na saúde do consumidor;
- ⇒ Corrente Mista – conjuga os aspetos sociais com os benefícios nutricionais dos alimentos.

### **1.2.2 Comportamento do consumidor face à rotulagem alimentar**

Ao longo do tempo tem havido a necessidade de entender o comportamento do consumidor e as razões que levam a escolher determinados produtos, momentos específicos para a sua aquisição e a quantidade. Com auxílio do *marketing*, cada vez mais a indústria tem apostado em conhecer/compreender o comportamento dos consumidores, de forma a tomarem as decisões mais eficazes.

Os consumidores, ao adquirir um determinado produto irão avaliar a sua qualidade com base nos atributos internos, ou seja, as características organoléticas, informação nutricional e os atributos externos como o preço, a marca, embalagem e o rótulo (Banovié, 2010).

Segundo Lindon *et al.* (2004) existe variáveis que influenciam o comportamento do consumidor, tais como:

- ⇒ Variáveis explicativas individuais (necessidades, motivações e atitudes);
- ⇒ Características permanentes dos indivíduos (personalidade, estilo de vida);
- ⇒ Variáveis explicativas sociológicas e psicossociológicas (classe social e modo de consumo, consumo ostensivo, grupos de referência, líderes de opinião, mobilidade social, normas, estatutos e comportamentos);
- ⇒ Variáveis culturais (ciclo de vida da família; processo de compra familiar).

No que se refere ao momento de compra, o consumidor tem três tipos de premeditação possíveis (Lindon *et al.*, 2004):

- ⇒ Compra por impulso: compra não planeada que resulta de uma decisão momentânea baseada na observação do produto, resultante da sua novidade, apresentação ou condições de venda especiais e que ocorre com mais frequência com produtos pouco envolventes;
- ⇒ Compra planeada (premeditada ou refletida): quando a compra resulta de um exame prévio cuidadoso (de informação, de comparação e de reflexão) face ao que necessita e face às alternativas possíveis;
- ⇒ Compras automáticas: compra não planeada que não são acompanhadas de uma fase de reflexão prévia porque correspondem a um hábito adquirido (pré-programadas).

No estudo recente realizado em 2017 (Gomes *et al.*), intitulado “Atitudes dos consumidores portugueses face à rotulagem alimentar” demonstrou que a maioria dos consumidores revelam ler os rótulos alimentares regularmente ou mesmo sempre. Verifica-se que é devido aos consumidores com certas restrições/doenças alimentares ou mesmo no seu agregado familiar, são mais idóneos para consultar/verificar a informação contida nos rótulos dos produtos alimentares antes da sua aquisição. Ou quando os consumidores compram algum produto alimentar pela primeira vez.

Neste estudo, as principais limitações indicadas pelos consumidores para não fazerem a leitura dos rótulos são hábitos de compra já padronizados, rotulagem desadequada e falta de interesse na informação nutricional. No que se refere à compreensão nutricional as grandes barreiras deve-se ao formato dos rótulos e o baixo nível de escolaridade da população, onde os consumidores afirmam que a utilização de cores na frente da embalagem e a harmonização dos formatos facilitaria decisões de compra mais informados.

### **1.3 Rotulagem Alimentar**

A rotulagem alimentar constitui uma ferramenta fundamental na saúde pública não só na perspectiva de não provocar doença, mas também na perspectiva nutricional (Oliveira *et al.*, 2017). A prevalência mundial de obesidade duplicou entre 1980 e 2008. Em relação à Europa,

a estimativa aponta que mais do que 50% de homens e mulheres estejam com excesso de peso, segundo a OMS - Organização Mundial de Saúde (WHO, 2012).

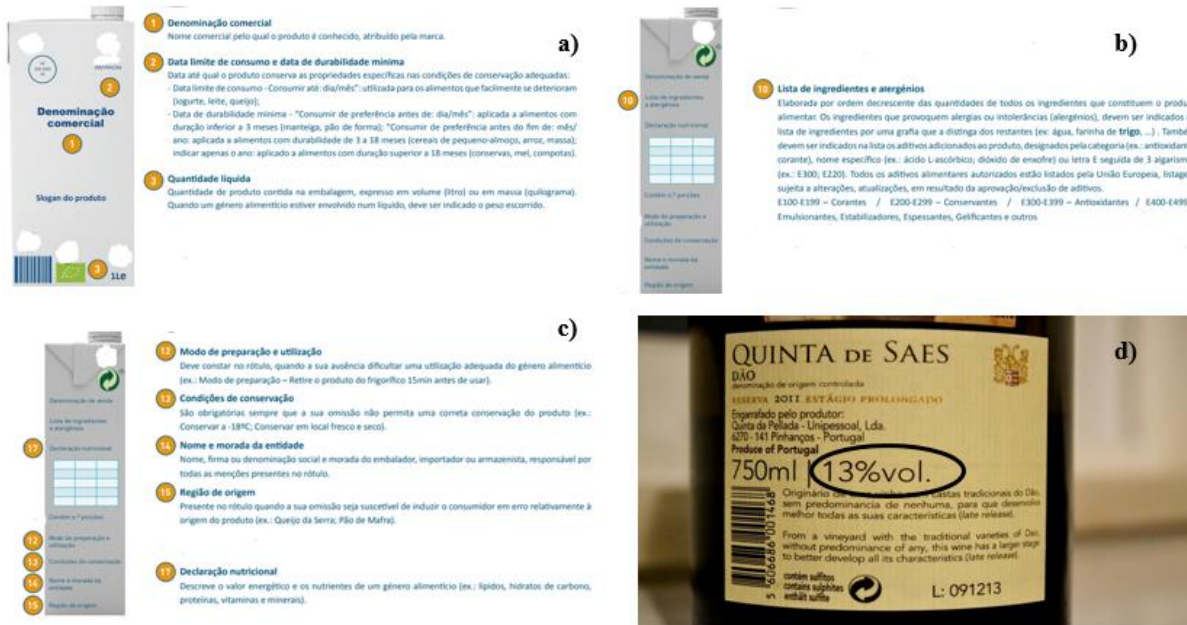
O Regulamento (UE) nº 1169/2011, constitui a atual lei de rotulagem geral e nutricional. Este regulamento entrou em vigor a 12 de dezembro de 2011, mas a sua aplicação apenas a passou a ser de carácter obrigatório a partir de 13 de dezembro de 2014. No entanto, no que se refere à declaração nutricional, os novos requisitos legais tornaram-se obrigatórios a partir de 13 de dezembro de 2016. Tendo em conta os princípios deste Regulamento, um dos objetivos é atingir um elevado nível de proteção da saúde dos consumidores e garantir o seu direito à informação, o que torna importante que essa informação disponibilizada seja adequada. Pretende-se que os consumidores façam escolhas acertadas a nível económicas, ambientais, sociais e éticas. Adicionalmente, pretende-se também prevenir as práticas que possam induzir o consumidor em erro.

De modo a informar o consumidor, o rótulo alimentar integra todas as indicações, menções, marcas de fabrico ou comerciais, imagens ou símbolos referentes a um género alimentício que figurem qualquer embalagem, documento, aviso, rótulo, anel ou gargantilha que acompanhem ou se refiram a este género alimentício (Regulamento UE nº 1169/2011).

Num rótulo alimentar, segundo Regulamento (UE) nº 1169/2011, é obrigatório a indicação das seguintes menções (figura 1.2):

- ⇒ A denominação do género alimentício;
- ⇒ A data da durabilidade mínima ou data limite de consumo;
- ⇒ A quantidade líquida do género alimentício;
- ⇒ A lista de ingredientes;
- ⇒ A indicação de todos os ingredientes ou auxiliares tecnológicos ou derivados de uma substância ou produto enumerado que provoquem alergias ou intolerâncias, utilizadas no fabrico ou preparação de um género alimentício e que continuem presentes no produto acabado, mesmo sob uma forma alterada;
- ⇒ A quantidade de determinados ingredientes ou categorias de ingredientes;
- ⇒ As condições especiais de conservação e/ou as condições de utilização;
- ⇒ O nome ou firma e o endereço do operador da empresa do setor alimentar;
- ⇒ O país de origem ou o local de proveniência;

- ⇒ O modo de emprego;
- ⇒ Declaração nutricional;
- ⇒ Relativamente às bebidas com um título alcoométrico volúmico superior a 1,2%, o título alcoométrico volúmico adquirido.



**Figura 1.2** - Menções obrigatórias num rótulo alimentar: a) denominação comercial, data de limite de consumo ou data de durabilidade mínima e quantidade líquida; b) lista de ingredientes; c) modo de preparação e/ou utilização; modo de conservação; nome e morada da entidade; região de origem e declaração nutricional; d) título alcoométrico volúmico.

(Fonte a); b) e c): [http://www.apn.org.pt/documentos/ebooks/Ebook\\_Rotulagem.pdf](http://www.apn.org.pt/documentos/ebooks/Ebook_Rotulagem.pdf)  
 d) <https://www.joli.pt/quinta-saes-estagio-prolongado-late-release-2011/>)

### 1.3.1 A importância do rótulo

A rotulagem dos produtos alimentares é fundamental na questão de saúde pública, pois as informações contidas nos rótulos acautelam a ocorrência de eventuais perigos para a saúde dos consumidores, resultantes da ingestão de um determinado alimento. Destaca-se a importância da indicação dos alergénios na lista de ingredientes (Malheiro e Serafino, 2016).

A rotulagem surge como uma importante ferramenta no âmbito da segurança alimentar através da correta identificação do lote de um género alimentício permite o acompanhamento

do produto desde o produtor até ao consumidor, ao que lhe chamamos de rastreabilidade (Monteiro *et al.*, 2007). De acordo com o Regulamento (CE) nº 178/2002, entende-se por rastreabilidade “a capacidade de detetar a origem e de seguir o rasto de um género alimentício, de um alimento para animais, de um animal produtor de géneros alimentícios ou de uma substância, destinados a ser incorporados em géneros alimentícios ou em alimentos para animais, ou com probabilidade de o ser, ao longo de todas as fases de produção, transformação e distribuição”.

A rotulagem dos géneros alimentícios é essencial na comunicação entre o produto e os consumidores. Além de transmitir sobre todas as características sobre o produto (como exemplo: origem, peso, data de validade e método de conservação) também auxilia os consumidores na decisão no ato de compra para a escolha de alimentos que devem compor a dieta habitual e assim, reduzir os excessos alimentares. Por conseguinte, seja expectável que resulte numa diminuição dos danos causados à saúde pela alimentação (como prevenção da obesidade e de outras doenças relacionadas com a nutrição) (Monteiro *et al.*, 2007).

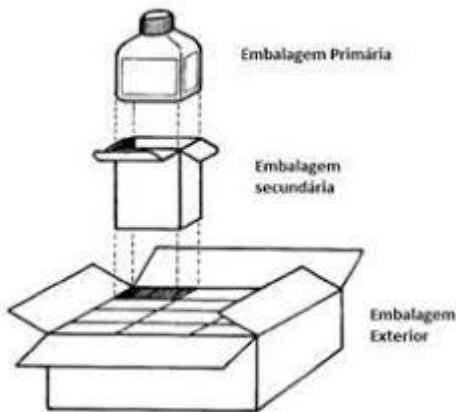
### **1.3.2 A embalagem e o rótulo**

De acordo com a Diretiva 94/62/CE, “A embalagem é qualquer produto feito de material, seja qual for a sua natureza, utilizados para conter, proteger, movimentar, entregar e apresentar mercadorias, desde as matérias-primas até aos produtos transformados, e desde o produtor até ao utilizador ou consumidor. Todos os artigos “descartáveis” utilizados para os mesmos fins ser considerados embalagens”.

Segundo a diretiva 94/62/CE existem três tipos de embalagem (figura 1.3):

- ⇒ Embalagem primária é qualquer embalagem concebida com o objetivo de constituir uma unidade de venda ao utilizador ou consumidor final no ponto de compra;
- ⇒ Embalagem secundária é qualquer embalagem concebida com o objetivo de constituir, no ponto de compra, um conjunto de diversas embalagens primárias que serão comercializadas num agregado, mas que poderão ou não, ser consumidas todas juntas. Este tipo de embalagem pode ser retirado do produto sem afetar as suas características;

⇒ Embalagem terciária é qualquer embalagem concebida com o objetivo de facilitar a movimentação e o transporte de uma série de unidades de venda ou embalagens agrupadas, a fim de evitar danos físicos durante a movimentação e o transporte. A embalagem terciária não inclui os contentores para transporte rodoviário, ferroviário, marítimo e aéreo.



**Figura 1.3** - Esquema dos três tipos de embalagens.

(Fonte: <https://www.cttexpresso.pt/dotAsset/a2c25ef5-787f-45b2-9811-8fea92487975.pdf>)

A embalagem tem duas funções importantes (Lindon *et al.*, 2004):

⇒ Técnicas:

- Proteção e conservação do produto;
- Comodidade de utilização;
- Facilidade de transporte, de armazenagem, de arrumação e de eliminação;
- Proteção do ambiente.

⇒ De comunicação ou de logística:

- Impacto visual (a embalagem tem de ser facilmente descoberta);
- Reconhecimento (pode ser assegurado pelo emprego de uma cor ou de um grafismo particulares, pela utilização de caracteres tipográficos originais, pelo emprego de um material particular ou ainda por uma forma original);
- Identificação (deve ser capaz de identificar a categoria do produto ou as diferentes variedades da gama);

- Expressão do posicionamento (deve evocar os traços marcantes e distintivos que se decidiu conferir à marca);
- Informação ao consumidor (fonte de informações úteis que podem ser as legalmente obrigatórias);
- Impulso à compra (deve suscitar o desejo da compra).

Assim, as embalagens alimentares têm um papel importante não só suscitar o interesse dos consumidores. Mas, também são uma fonte de informação para o consumidor sobre todas as características inerentes ao género alimentício, ou seja, através do rótulo (Van der Merwe *et al.*, 2014).

Neste sentido, é uma obrigatoriedade e um dever de os produtores fornecer toda a informação de modo a ser clara e confiável. Os rótulos facultam informações importantes para auxiliar o consumidor a optar por produtos mais saudáveis, para prevenir situações alérgicas, permite que tenham a informação adequada sobre as recomendações dietéticas no caso dos consumidores com doenças crónicas e garantir a segurança do produto (através da data de vida útil). Portanto, o rótulo tem um papel preponderante na manutenção da saúde e prevenção de doenças, conduzindo a uma maior consciencialização sobre a informação nutricional de todo e qualquer género alimentício (Van der Merwe *et al.*, 2014).

### **1.3.3 Lista de ingredientes e aditivos alimentares**

Num rótulo de um alimento, a lista de ingredientes deve enumerar todos os ingredientes por ordem decrescente de peso, ou seja, do que está em maior quantidade para o que está em menor quantidade. Desta forma, o consumidor conhecerá a composição e a porção de todos os ingredientes presentes num determinado produto.

Os ingredientes devem ser designados pela denominação especificada pela legislação. No entanto, a lista de ingredientes não é obrigatória para os seguintes tipos de géneros alimentícios (Regulamento (UE) nº 1169/2011):

- ⇒ Frutas e produtos hortícolas frescos, incluindo batatas, que não tenham sofrido algum tratamento como o corte ou descasque;
- ⇒ Águas gaseificadas, cuja denominação indique que é gaseificada;

- ⇒ Vinagres de fermentação que sejam constituídos por apenas um ingrediente e que tenham sido extraídos de um único produto base;
- ⇒ Queijo, manteiga, leite e nata fermentados, desde que não lhes tenham sido adicionados outros ingredientes para além de produtos lácteos, enzimas alimentares e culturas de microrganismos necessários para o seu fabrico ou os queijos que não sejam frescos e fundidos, o sal necessário ao seu fabrico;
- ⇒ Géneros alimentícios que sejam constituídos por um único ingrediente, desde que a denominação seja idêntica ao do ingrediente ou que a denominação permita identificar inequivocamente a natureza do ingrediente.

Os aditivos são substâncias que podem ter ou não valor nutritivo e que não são normalmente géneros alimentícios nem ingredientes características de géneros alimentícios, mas que são adicionados aos alimentos, em pequenas quantidades, com a finalidade de conservar ou melhorar as suas características (Instituto do Consumidor, 2004).

A autorização dos aditivos é concedida mediante a demonstração da sua inocuidade para a saúde do consumidor através da realização de estudos toxicológicos rigorosos e da demonstração da sua necessidade tecnológica, feitos por autoridades reconhecidas nomeadamente pela Autoridade Europeia para a Segurança dos Alimentos, pelo Comité Científico da Alimentação Humana da União Europeia e pelo Comité Misto de Peritos em Aditivos Alimentares da OMS (Ciência viva, 2006).

A classificação dos aditivos alimentares baseia-se na função química (figura 1.4).



**Figura 1.4** - A classificação dos aditivos alimentares.

(Fonte: Elaboração própria)

Deste modo, distinguem-se da seguinte forma (Instituto do Consumidor, 2004):

⇒ **Corantes (E100 a E199)**

São utilizados para dar cor aos alimentos ou à sua superfície com a finalidade de lhes melhorar o aspeto, tornando-os mais atraentes e apetitosos (Instituto do Consumidor, 2004).

⇒ **Conservantes (E200 a E299)**

Têm como finalidade assegurar a conservação dos alimentos impedindo a sua degradação e as alterações suscetíveis de lhes modificar o aspeto e a qualidade nutricional (Instituto do Consumidor, 2004).

⇒ **Antioxidantes (E300 a E399)**

Servem para evitar fenómenos de oxidação que se produzem pelo contato do produto alimentar com o oxigénio do ar (Instituto do Consumidor, 2004).

⇒ **Espessantes, gelificantes, emulsionantes e outros estabilizadores do equilíbrio físico (E400 a E499)**

Atuam sobre a consistência do alimento, modificando-a. Os espessantes e gelificantes servem para espessar e gelificar os produtos demasiados líquidos; os emulsionantes mantêm misturados e homogeneizados dois produtos não miscíveis e os estabilizadores ajudam a manter uma consistência adquirida. Também servem para evitar a formação de cristais de gelo e sobretudo favorecer a retenção da água (Instituto do Consumidor, 2004).

⇒ **Edulcorantes**

Proporcionam um sabor doce semelhante ao do açúcar. A sua utilização em géneros alimentícios tem vindo a aumentar consideravelmente nestes últimos anos. A autorização de utilização destas substâncias é apenas para certos produtos alimentares e sujeita a determinadas condições (Instituto do Consumidor, 2004).

⇒ **Outros**

Existem outros aditivos com funções distintas, tais como:

- **Intensificadores de sabor e aromatizantes** - Servem para intensificar o sabor e/ou o cheiro dos géneros alimentícios. Utilizam-se, geralmente, em alimentos que perderam o sabor durante o processo de fabrico (Instituto do Consumidor, 2004).
- **Reguladores de acidez e acidificantes** - São substâncias que alteram ou controlam a acidez ou a alcalinidade dos géneros alimentícios. Podem ter a função de neutralizar ou de equilibrar o efeito dos ácidos (Ciência viva, 2006).
- **Agentes de revestimento** – São substâncias, incluindo lubrificantes que, quando aplicadas na superfície externa dos géneros alimentícios, lhes conferem uma aparência brilhante ou formam um revestimento protetor (Ciência viva, 2006).
- **Agentes de volume** – São substâncias que contribuem para dar volume aos géneros alimentícios sem contribuírem significativamente para o seu valor energético disponível (Ciência viva, 2006).

- **Amidos modificados** – São substâncias obtidas através de um ou mais tratamentos químicos de amidos comestíveis, que podem ter sofrido um tratamento físico ou enzimático (Ciência viva, 2006).
- **Anti aglomerantes** – São substâncias que reduzem a tendência das partículas isoladas dos géneros alimentícios para aderirem umas às outras. Ou seja, evitam que se formem aglomerados de certos produtos alimentares (Ciência viva, 2006).
- **Gases de embalagem** – São gases, com exceção do ar, injetados em recipientes antes, durante ou após a colocação dos géneros alimentícios nesses recipientes. A função da introdução destes gases é a expulsão e substituição do ar que as embalagens contém evitando ou atrasando o crescimento microbiano ou processos de degradação química (Ciência viva, 2006).
- **Humidificantes** – São substâncias que impedem os géneros alimentícios de secar por equilibrarem o efeito de uma atmosfera com baixo grau de humidade (Ciência viva, 2006).
- **Levedantes químicos** – São substâncias ou combinações de substâncias que libertam gás, aumentando assim o volume das massas (Ciência viva, 2006).

#### 1.3.4 Alergias alimentares e intolerâncias alimentares

Define-se como alergia alimentar “uma reação adversa para a saúde resultante de uma resposta específica e reprodutível do sistema imunológico quando exposto a um determinado alimento. Esse alimento é reconhecido como agressor ao organismo, sendo que a fração do alimento responsável por essa reação, uma proteína, se denomina alergénio” (Alergia Alimentar na Restauração, 2016). Contrariamente, “uma intolerância alimentar caracteriza-se por uma reação adversa, reprodutível, que ocorre após a exposição a um determinado alimento, não envolve o sistema imunológico nem causa anafilaxia<sup>1</sup> – a forma mais grave de uma reação aa um alimento” (Alergia Alimentar na Restauração, 2016).

---

<sup>1</sup> (Reação anafilática) é uma reação alérgica grave generalizada, ou sistemática. É caracterizada pelo início rápido de dificuldade respiratória e/ou circulatória, geralmente associada a manifestações de pele (urticária) e/ou das mucosas (edema) e que é potencialmente fatal.

As intolerâncias e alergias alimentares podem surgir subitamente ao longo da vida e, apesar de afetarem um terço da população portuguesa, são muito pouco valorizadas e compreendidas. Perante este panorama, a sensibilização e a formação da população são cruciais para garantir a segurança e saúde pública (Peixoto, 2017).

Podem ser vários os fatores desencadeantes destas reações, no entanto, apenas a restrição dos alimentos que contêm a sua composição a substância alergénica pode prevenir a ocorrência de uma reação alergénica e garantir o controlo da doença, em pessoas com hipersensibilidade (Peixoto, 2017).

A informação, leitura e interpretação correta dos rótulos nos alimentos embalados são essenciais na gestão do risco associado a alergia alimentar, sendo que uma proporção considerável de exposições acidentais é atribuída a rotulagem inapropriada e leitura incorreta de rótulos. Adicionalmente, a informação veiculada não é muitas vezes clara, dificultando o processo de interpretação (Alergia Alimentar na Restauração, 2016).

Segundo o Regulamento (UE) nº 1169/2011, são catorze as substâncias que devem ser declaradas e destacadas, como suscetíveis de causar alergias e intolerâncias. Estes alergénios de declaração obrigatória são: ovos, leite e produtos lácteos, soja, os cereais que contêm glúten, amendoins, dióxido de enxofre e sulfitos, peixe, moluscos, mostarda, frutos de casca rija, sementes de sésamo, aipo, tremoços e crustáceos (figura 1.5). Todas estas substâncias que podem provocar alergias ou intolerâncias devem ser indicadas na lista de ingredientes com o nome de acordo com o mencionado na legislação e ser realçados através de uma grafia que permita ao consumidor distingui-lo dos restantes ingredientes.



**Figura 1.5** - Alergénios Alimentares

(Fonte: ASAE 2017)

A rotulagem destes ingredientes/substâncias/produtos ou auxiliares tecnológicos é obrigatória sempre que os mesmos sejam utilizados no fabrico ou na preparação dos alimentos permanecendo no produto acabado, mesmo sob a forma alterada.

### 1.3.5 Alegações

Segundo o regulamento (CE) nº 1924/2006, a alegação é “qualquer mensagem ou representação, não obrigatória nos termos da legislação comunitária ou nacional, incluindo qualquer representação pictórica, gráfica ou simbólica, seja qual for a forma que assuma, que declare, sugira ou implique que um alimento possui características particulares”.

Segundo o regulamento (CE) nº 1924/2006, existem dois tipos de alegações:

- Alegações nutricionais que consistem em qualquer alegação que declare, sugira ou implique que um alimento possui propriedades nutricionais benéficas particulares devido à energia (valor energético) e/ou aos nutrientes;
- Alegações de saúde consistem em qualquer alegação que declare, sugira ou implique a existência de uma relação entre uma categoria de alimentos, um alimento ou um dos seus constituintes e a saúde.

### 1.3.6 Produtos biológicos

A produção biológica é entendida atualmente como um sistema global de gestão das explorações agrícolas e de produção de géneros alimentícios que combina as melhores práticas ambientais. Um elevado nível de biodiversidade, a preservação e aplicação dos recursos naturais. A aplicação de normas exigentes em matéria de bem-estar dos animais, método de produção em sintonia com a preferência de certos consumidores por produtos obtidos utilizando substâncias e processos naturais. Esta atividade abrange toda a cadeia de produção, desde os produtores agrícolas e de aquicultura, preparadores e transformadores, bem como os distribuidores e importadores de produtos alimentares biológicos (Oliveira & Oliveira, 2017).

O método de produção biológica desempenha um duplo papel na sociedade, visto que por um lado abastece um mercado específico que responde à procura de produtos biológicos por parte dos consumidores e, por outro, fornece bens públicos que contribuem para a proteção do ambiente e bem-estar dos animais, bem para o desenvolvimento rural (Oliveira & Oliveira, 2017).

Os produtos biológicos são de vários tipos:

- ⇒ Produtos agrícolas vegetais e animais;
- ⇒ Algas marinhas;
- ⇒ Produtos aquícolas;
- ⇒ Alimentos transformados para animais;
- ⇒ Géneros alimentícios transformados/preparados;
- ⇒ Leveduras biológicas.

Relativamente à rotulagem dos produtos agrícolas e dos géneros alimentícios deve estar sujeita às regras gerais estabelecidas no Regulamento (UE) nº 1169/2011, de 25 de outubro e no Decreto lei nº 26/2016 de 9 de junho. Existem regulamentos com disposições específicas relativas à rotulagem de produtos biológicos. Estes protegem simultaneamente os interesses dos operadores, no sentido de terem os seus produtos corretamente identificados no mercado e de beneficiarem de condições de concorrência leal, e os interesses dos consumidores, para permitir que façam escolhas informadas. Os regulamentos CE nº 834/2007 e 889/2008, aplicáveis desde janeiro de 2009, estabelecem algumas regras relativamente à rotulagem de géneros alimentícios para consumo humano não transformados ou transformados, produzidos segundo os princípios

do modo de produção biológico ou preparados com incorporação de produtos segundo este e que pretendem utilizar a referência à agricultura biológica na rotulagem do produto.

O logotipo comunitário biológico (figura 1.6) é uso obrigatório desde 1 de julho de 2010, para os géneros alimentícios com 95% ou mais de ingredientes biológicos.



**Figura 1. 6** – Logotipo comunitário biológico.

(Fonte: [https://ec.europa.eu/agriculture/organic/downloads/logo\\_pt](https://ec.europa.eu/agriculture/organic/downloads/logo_pt))

### **1.3.7 Declaração nutricional**

A declaração nutricional deve obrigatoriamente incluir o valor energético, quantidade de lípidos, AG saturados, HC, açúcares, fibra, proteína e sal (figura 1.7).

O Regulamento (UE) nº 1169/2011 prevê a possibilidade de expressão dos elementos que obrigatoriamente fazem parte da declaração nutricional por 100g ou 100 ml e/ou por porção ou unidade de consumo e em percentagem (%) da dose de referência (DR). Na figura 1.8 é apresentada a DR do valor energético e dos macronutrientes para um adulto médio.

Declaração Nutricional	por 100g	por porção 40g /ml	por porção %DR*
Energia	1069(kJ) 252 (kcal)	428 (kJ) 101 (kcal)	5%
Lípidos	0 g	0,0 g	0%
dos quais saturados	0 g	0,0 g	0%
Hidratos de carbono	61 g	24,4 g	9%
dos quais açúcares	60 g	24,0 g	27%
Fibra	3 g	1,2 g	5%
Proteínas	0 g	0,1 g	0%
Sal	0,08 g	0,03g	0%

\*DR - Dose de Referência para um adulto médio (8400kJ/2000kcal)  
Esta embalagem contém 137 porções de 40g

**Figura 1.7** – Exemplo de uma declaração nutricional.

(Fonte: <https://www.makro.pt/vantagens/informacao-nutricional>)

Energia ou nutriente	Dose de referência
- Energia	8400 kJ/ 2000 Kcal
- Lípidos totais	70 g
- Ácidos gordos saturados	20 g
- Hidratos de carbono	260 g
- Açúcares	90 g
- Proteínas	50 g
- Sal	6 g

**Figura 1.8** - DR para um adulto médio relativamente ao valor energético e aos macronutrientes.

(Fonte: [http://www.apn.org.pt/documentos/ebooks/Ebook\\_Rotulagem.pdf](http://www.apn.org.pt/documentos/ebooks/Ebook_Rotulagem.pdf))

⇒ **Valor energético;**

É expresso em kcal (quilocalorias) e kJ (quilojoule), ou seja, 1 kcal = 4,16 kJ e provém de HC, proteínas e lípidos (nutrientes energéticos). As necessidades energéticas de cada indivíduo dependem de vários fatores como a idade, sexo e nível de atividade física (APN, 2010).

⇒ **Lípidos (AG saturados);**

Existem em alimentos de origem animal e vegetal. Servem como energia de reserva, facilitam a absorção de vitaminas lipossolúveis (A, D, E e K), fazem parte de certas estruturas celulares e protegem os órgãos de agressões externas. 1g de lípidos possui 9 kcal.

Os AG saturados presente em alguns alimentos de origem animal e o seu consumo excessivo aumenta o risco de doenças cardiovasculares (estimulam o aumento dos níveis de colesterol sanguíneo) (Instituto do Consumidor, 2004).

⇒ **HC (açúcares);**

Devem constituir a principal fonte de energia do organismo. Podem classificar-se em: simples (açúcar) e complexos (amido que abunda nos cereais, batatas e leguminosas). 1 g de HC possui 4 kcal.

O açúcar é HC simples e encontra-se presente no “açúcar de mesa” (sacarose), na fruta (frutose) ou no leite (lactose) (Instituto do Consumidor, 2004).

⇒ **Sal;**

O teor de sal deve-se exclusivamente à presença de sódio e encontra-se presente em inúmeros alimentos, pelo que a sua adição deve ser muito limitada. O seu consumo excessivo pode provocar hipertensão arterial (APN, 2010).

⇒ **Fibra;**

Presente em alimentos de origem vegetal e adicionada a muitos produtos alimentares. O seu consumo adequado pode ajudar a prevenir várias doenças crónicas não transmissíveis como a obesidade, doenças cardiovasculares e alguns tipos de cancro (Instituto do Consumidor, 2004).

⇒ **Proteínas;**

Constituintes dos alimentos são essenciais para o bom funcionamento do nosso organismo. Envolvidas no crescimento, desenvolvimento e reparação celular e na produção de enzimas, hormonas e constituintes do sistema imunitário. 1g de proteínas possui 4 Kcal (Instituto do Consumidor, 2004).

⇒ **Vitaminas e minerais.**

As vitaminas e os minerais são indispensáveis para o crescimento, manutenção e renovação do equilíbrio do organismo. Têm funções específicas e encontram-se numa grande variedade de alimentos de origem animal e vegetal. As vitaminas podem ser classificadas em: lipossolúveis (solúveis em lípidos) e hidrossolúveis (solúveis na água) (Instituto do Consumidor, 2004).

Na figura 1.9 é apresentada a DR de vitaminas e minerais para um adulto médio.

**Vitaminas e sais minerais que podem ser declarados e respectivos valores de referência**

- Vitamina A (µg)	800	- Potássio (mg)	2000
- Vitamina D (µg)	5	- Cloreto (mg)	800
- Vitamina E (mg)	12	- Cálcio (mg)	800
- Vitamina K (µg)	75	- Fósforo (mg)	700
- Vitamina C (mg)	80	- Magnésio (mg)	375
- Tiamina (mg)	1,1	- Ferro (mg)	14
- Riboflavina (mg)	1,4	- Zinco (mg)	10
- Niacina (mg)	16	- Cobre (mg)	1
- Vitamina B6 (mg)	1,4	- Manganês (mg)	2
- Ácido fólico (µg)	200	- Fluoreto (mg)	3,5
- Vitamina B12 (µg)	2,5	- Selénio (µg)	55
- Biotina (µg)	50	- Crómio (µg)	40
- Ácido pantoténico (mg)	6	- Molibdénio (µg)	50
		- Iodo (µg)	150

**Figura 1.9** - DR para um adulto médio relativamente ao valor energético e aos macronutrientes.

(Fonte: [http://www.apn.org.pt/documentos/ebooks/Ebook\\_Rotulagem.pdf](http://www.apn.org.pt/documentos/ebooks/Ebook_Rotulagem.pdf))

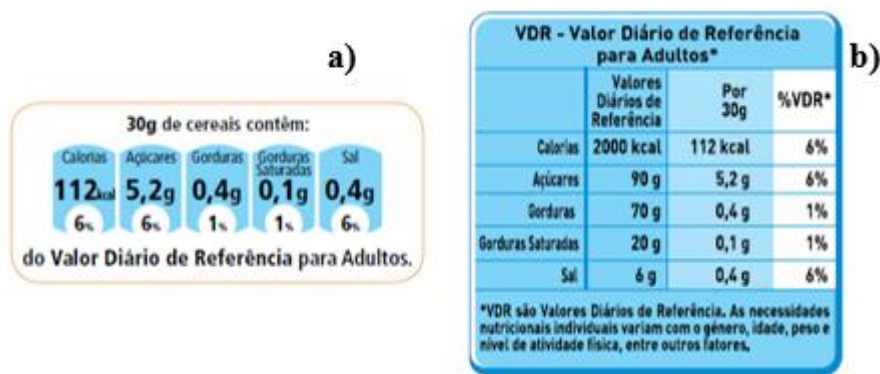
### 1.3.7.1 Tipos de rótulos nutricionais

Uma rotulagem nutricional destacada na embalagem pode desempenhar um papel importante no sentido de informar os consumidores sobre os teores de nutrientes e o valor energético dos alimentos que ingerem, permitindo-lhes assim um consumo consciente (Alves, 2012). Neste sentido, têm surgido novos esquemas de rotulagem nutricionais mais simples, intuitivos e atrativos.

#### ⇒ Valores diários de referência

Os valores diários de referência (VDR) são valores dietéticos de referência que atualmente constam nos rótulos alimentares para ajudar os consumidores a planearem uma dieta saudável (Seeley *et al.*, 2003).

Esta rotulagem nutricional é caracterizada por parte frontal da embalagem por ter uma representação gráfica em que consta a energia por porção/dose e a % do VDR dos nutrientes mais revelantes (figura 1.10a). Na parte traseira da embalagem ter a declaração nutricional por porção/dose e a % do VDR (figura 1.10b) que foi estabelecido para um adulto médio numa dieta de 2000 kcal (Lobstein & Davies, 2009).



**Figura 1.10** - Exemplo de uma representação gráfica da % do VDR: a) na parte frontal da embalagem e b) na parte traseira da embalagem

(Fonte:

[https://www.empresanestle.pt/NSB/ProfissionaisDeSaude/Nesvida/Documents/Nesvida/Nesvida13\\_BX\\_final](https://www.empresanestle.pt/NSB/ProfissionaisDeSaude/Nesvida/Documents/Nesvida/Nesvida13_BX_final)  
[1].pdf)

Este tipo de rotulagem foi uma evolução e já tem reflexos um pouco por toda a Europa, mas ainda falta implementar um esquema sólido de rotulagem nutricional que ajude mais os consumidores (Alves, 2012).

#### ⇒ Esquema de semáforo

Este tipo de rótulo foi criado recorrendo a formas de interpretação simplificada e caracteriza-se por ter como base o esquema dos VDR e utilizar três cores – verde, amarelo e vermelho (figura 1.11). O objetivo deste esquema é auxiliar o consumidor para que opte por alimentos e bebidas com nutrientes maioritariamente de cor verde. A moderação deverá recair naqueles com um ou mais nutrientes de cor amarela e evitar aqueles com um ou mais nutrientes de cor vermelha. No que diz respeito ao valor energético, não se encontra com as cores correspondentes ao semáforo. Assim, o valor energético apresenta-se de cor cinzenta (Alves, 2012).

Este tipo de informação pode ser muito útil para consumidores que usam preferencialmente o sistema intuitivo na escolha das suas compras, atraindo a sua atenção para o rótulo e promovendo assim que se façam escolhas mais saudáveis.



**Figura 1.11** – Exemplo de um esquema de semáforo na parte frontal da embalagem.

(Fonte: <https://www.codimarc.pt/blog/rotulos-nutricionais-semáforo-nutricional-nos-rótulos-alimentares>)

Em Portugal, a DGS (Direcção Geral de Saúde) tem debatido pela sensibilização da leitura nutricional como combate à obesidade, diabetes e doenças cardiovasculares, indissociavelmente associadas a escolhas alimentares. Deste modo, a DGS sugeriu um decodificador de rótulos (figura 1.12) a pensar nas necessidades no momento de compra. Este decodificador consiste num cartão que pode ser facilmente transportado e consultado no momento de compra (Alves, 2012).



**Figura 1.12** – Decodificador de rótulos sugerido pela DGS.

(Fonte: <https://nutrimento.pt/activeapp/wp-content/uploads/2015/11/Decodificador-de-rotulos-A4.pdf>)

## **Capítulo II - Metodologia de investigação.**

### **2.1 Justificação do tema e objetivos**

Como exposto no capítulo anterior, vários estudos têm sido realizados para avaliar a capacidade de interpretação e de compreensão do consumidor face às diferentes formas de apresentar a informação nutricional. A maioria das escolhas alimentares no ato de compra é feita rapidamente, sem grande inspeção do produto. Um dos fatores que se tem mostrado mais importante é a atratividade do rótulo, uma vez que a forma de a apresentar cativa de modo diferente a atenção do consumidor.

Neste sentido, a realização deste estudo consistiu em avaliar quais as razões para a não interpretação, ou para a interpretação incorreta, dos rótulos nutricionais/lista de ingredientes, e que conseqüentemente conduzem a as escolhas alimentares menos saudáveis por parte dos consumidores, em geral.

O comportamento dos consumidores face à rotulagem é influenciado por características pessoais, como a idade, as habilitações académicas, as circunstâncias económicas e o estilo de vida. No entanto, existem atributos extrínsecos (nomeadamente, o preço, a embalagem e a marca) e intrínsecos (nomeadamente, as características organoléticas e a informação nutricional) que podem igualmente exercer influência na motivação em adquirir um determinado produto.

Assim, o presente trabalho teve como objetivos:

- Avaliar a perceção do consumidor relativamente à rotulagem dos produtos alimentares;
- Verificar se a lista de ingredientes é um fator determinante para compra/consumo;
- Averiguar se existe um padrão de consumo associado à lista de ingredientes dos produtos alimentares habitualmente consumidos;
- Averiguar se existe uma correlação entre o preço e a lista de ingredientes dos produtos.

## **2.2 Hipóteses de investigação**

O tipo de estudo efetuado permite caracterizar sob múltiplos aspetos o consumidor de produtos alimentares. Neste sentido, e para dar resposta aos objetivos desta investigação foram delineadas as seguintes hipóteses de investigação:

**H1:** As características sociodemográficas (idade, sexo, local de residência, nível de educação, dimensão do lar) e as características económicas (rendimento das famílias) têm influência na motivação para ler a informação patente nos rótulos.

**H2:** A decisão do consumidor é influenciada por alguma patologia diagnosticada.

**H3:** Os consumidores que têm por hábito comparar rótulos nutricionais têm igualmente o hábito de ler a lista de ingredientes.

**H4:** O tempo despendido pelos consumidores nas compras tem influência na motivação para ler a informação patente nos rótulos.

**H5:** O que é considerado ser o mais importante para o consumidor na leitura do rótulo nutricional está associado à importância da informação presente na embalagem alimentar, bem como na motivação para a compra de um produto alimentar.

**H6:** A interpretação dos rótulos nutricionais/lista de ingredientes é condicionada na incompreensão dos termos e conceitos/ informação confusa/ dificuldade de interpretação por parte dos consumidores.

**H7:** O conhecimento dos consumidores sobre rotulagem nutricional tem influência no tipo de informação procurada nos rótulos alimentares e no tipo de produtos alimentares consumidos/procurados.

**H8:** O conhecimento que os consumidores têm sobre a lista de ingredientes está associado ao conhecimento que têm sobre a da informação nutricional dos produtos alimentares.

## **2.3 Linhas orientadoras da investigação**

Após a escolha do tema a desenvolver, da formulação do problema de investigação, da definição dos objetivos e hipóteses, conjuntamente com a revisão de literatura (que permite ter uma visão mais ampla sobre a temática em questão), sucede-se a fase metodológica. Das

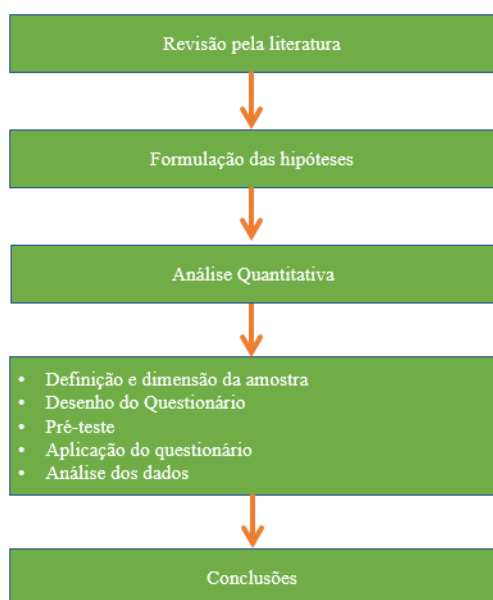
diferentes etapas do trabalho, esta é a que apresenta um carácter mais concreto dado que estabelece a escolha do modelo para o problema de investigação, da amostra e a opção metodológica para se alcançarem resultados credíveis (Fortin, 2009).

A metodologia é o conjunto de métodos e técnicas usadas para o desenvolvimento do trabalho de pesquisa, e que pode desenvolver duas abordagens, nomeadamente a qualitativa e a quantitativa.

No presente trabalho de investigação, optou-se pelo uso do método quantitativo com a realização de um questionário.

A fase de recolha de dados fez-se através da administração direta de questionários, que permitiram perceber quais os fatores que influenciam a leitura dos rótulos nutricionais de parte do consumidor no momento da compra.

Todos os dados foram, *a posteriori* analisados e interpretados. Da análise e interpretação dos dados, alcançou-se as conclusões, limitações do estudo e ainda sugestões de linhas orientadoras para futuros trabalhos. A figura 2.1 apresenta o desenho da investigação desenvolvida neste trabalho.



**Figura 2.1** - Desenho da investigação.

**Fonte:** Elaboração própria

## 2.4 Definição e dimensão da amostra

A amostra é um subconjunto obtido de uma população específica e homogénea e por isso representativa do mesmo. Esta deve ser constituída em função dos objetivos a alcançar, das dificuldades que se podem encontrar e da capacidade em aceder à população a estudar (Fortin, 1999).

Neste sentido, a amostragem deve ser aleatória e é caracterizada por todos os elementos da população poderem ser selecionados de acordo com uma probabilidade pré-definida. A amostra deve ser representativa, pelo que deve assemelhar-se à população no que se refere às variáveis sociodemográficas.

A dimensão da amostra<sup>2</sup> em qualquer investigação depende (Laureano, 2011):

- Da variação máxima admissível (do erro máximo ou margem de erro) que se pode converter numa estimativa. Os seus valores que normalmente são utilizados inferiores a 5%, contudo pode ascender a 10%.
- Da dimensão da população (não controlável), onde esta informação foi consultada no portal PORDATA<sup>3</sup> referente à população residente<sup>4</sup>.
- Do grau (nível) de confiança do intervalo. Os níveis de confiança  $(1-\alpha)$ , normalmente expressos em %, os mais utilizados são 90%, 95% e 99%; em que, consequentemente as probabilidades do erro ( $\alpha$ ) são, respetivamente de 10%, 5% e 1%.

---

<sup>2</sup> Para o cálculo da dimensão da amostra, utilizou-se a seguinte equação matemática (Laureano, 2011):

$$n = \frac{\left(z \left(1 - \frac{\alpha}{2}\right)\right)^2 \times N \times p \times q}{N \times E^2 \times \left(z \left(1 - \frac{\alpha}{2}\right)\right)^2 \times p \times q}$$

n – Dimensão da amostra

N – Dimensão da população

E – Amplitude máxima de erro

p – Valor estimado da população de indivíduos que possuem o atributo

q – Valor estimado da população de indivíduos que não possuem o atributo

$\alpha$  – Nível de significância

z – Valor crítico do normal padrão

<sup>3</sup> **Fonte:** <https://www.pordata.pt/DB/Portugal/Ambiente+de+Consulta/Tabela>

<sup>4</sup> Em Torres Vedras a 31 de dezembro 2016 (78700 pessoas)

- Da dispersão do atributo na população (não controlável). Considera-se que a população tem 50% dos indivíduos têm o atributo e os restantes 50% não possuem esse atributo, deve-se ao fato de considerar a dispersão máxima (ou seja, o erro máximo).

Após cuidada ponderação sobre os critérios acima descritos, determinou-se trabalhar com uma amostra de dimensão de 480 inquiridos correspondem a um grau de confiança de 95% e com uma margem de erro de 5%. A recolha da informação decorreu em Torres Vedras no período entre fevereiro e setembro de 2018.

## 2.5 Questionário

No âmbito da metodologia quantitativa e para a recolha de dados sobre a perceção dos consumidores face à informação nutricional de produtos alimentares, foi desenvolvido um inquérito por questionário (Apêndice I), devidamente estruturado (tabela 2.1), e cujo papel se torna fundamental como instrumento para a confirmação das hipóteses propostas inicialmente.

O questionário foi estruturado em duas partes:

- Caracterização do inquerido, o que facilitou *a posteriori*, traçar o perfil sociodemográfico do mesmo;
- Percecionar, se os consumidores têm por hábito analisar/compara os rótulos de produtos alimentares e identificar os motivos que afeta a interpretação na leitura dos rótulos.

**Tabela 2.1 - Estrutura do questionário.**

	Questão	Informação	Tipo de escala
Caracterização do consumidor (dados sociodemográficos)	1	Sexo	Categórica com dois níveis
	2	Idade	Nominal
	3	Concelho em que reside	Nominal
	4	Nº de elementos do agregado familiar	Nominal
	5	Habilitações académicas	Categórica com quatro níveis
	6	Rendimento mensal do agregado familiar	Categórica com quatro níveis
Rotulagem	7	Patologia diagnosticada	Categórica com dois níveis
	8	Hábito comparar o rótulo nutricional	Categórica com dois níveis
	9	Motivo para não ler os rótulos nutricionais	Categórica com quatro níveis
	10	Hábito comparar a lista de ingredientes	Categórica com dois níveis
	11	Motivo para não ler a lista de ingredientes	Categórica com quatro níveis
	12	Tempo despendido para a leitura dos rótulos nutricionais	Categórica com três níveis
	13	Situações importantes para a leitura dos rótulos nutricionais	Categórica com seis níveis
	14	O motivo que afeta a interpretação da leitura dos rótulos nutricionais	Categórica com sete níveis
	15	O motivo que afeta a interpretação da leitura da lista de ingredientes	Categórica com cinco níveis
	16	Informação importante na embalagem alimentar	Categórica com seis níveis
	17	Fatores importantes que determinam a compra de um produto alimentar	Categórica com sete níveis
	18	Relação entre preço e lista de ingredientes	Categórica com três níveis
	19	Produtos mais importantes para a consulta dos rótulos nutricionais	Categórica com treze níveis
	20	Máximo diário recomendado de sal	Categórica com seis níveis
	21	Máximo diário recomendado de açúcar	Categórica com seis níveis
	22	Informação nutricional mais importante	Categórica com dez níveis
	23	Critério utilizado para a apresentação da lista de ingredientes	Categórica com quatro níveis
	24	Compreensão da totalidade da informação nutricional	Categórica com três níveis

**Fonte:** Elaboração própria

## 2.6 Pré-teste

Designa-se por pré-teste, o conjunto de verificações que confirmam a aplicabilidade do questionário, visando dar resposta às hipóteses do investigador (Sousa & Batista, 2011). Tem como objetivo validar o questionário, a pertinência e clareza das questões formuladas, assim como os inquiridos interpretam as questões e as principais dúvidas que irão surgir. Neste sentido, para o presente trabalho, foi realizado um pré-teste, no período entre 27 de novembro a 2 de dezembro de 2017, a um conjunto 15 indivíduos. Após análise das respostas fornecidas pelos inquiridos, foi necessário realizar algumas reformulações e reajustes ao questionário, por forma a torná-lo acessível e adequado para dar resposta aos objetivos desta investigação. Adicionalmente, foi ainda possível estimar o tempo médio de preenchimento de cada questionário, que se calculou como sendo (aproximadamente) entre 5 a 7 minutos.

Posteriormente, a versão final do questionário foi aplicada à população de Torres Vedras, no período entre fevereiro e setembro do ano 2018.

## 2.7 Análise estatística dos dados

A apresentação inicia-se com a análise descritiva dos resultados obtidos mediante a aplicação do questionário direcionado aos consumidores que integram a amostra.

Numa segunda etapa, realizou-se uma análise correlacional para as respostas obtidas, mediante a construção de tabelas de contingência seguidas da aplicação do teste não-paramétrico de independência do Qui-Quadrado (Plackett, 1983). O teste de Qui-Quadrado foi aplicado, por forma a averiguar a existência de padrões de associação decorrentes dos dados obtidos.

Todos os dados foram devidamente tratados com recurso ao *software IBM SPSS Statistics* 25. Todos os resultados foram considerados estatisticamente significativos ao nível de significância de 5% (isto é, sempre que  $p\text{-value} < 0,05$ ).

## **Capítulo III – Resultados.**

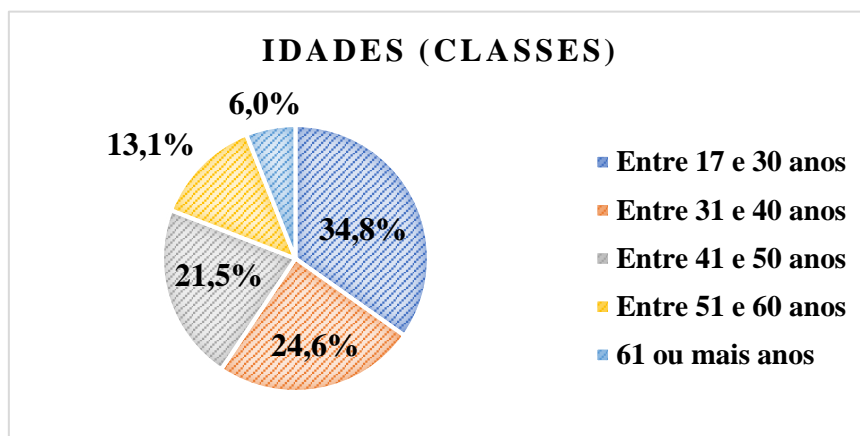
No presente capítulo são apresentados e analisados os resultados obtidos a partir da técnica metodológica apresentada no capítulo anterior (Capítulo II). A análise dos dados teve em conta a amostra estudada (n=480).

### **3.1. Análise Descritiva**

No presente trabalho, os questionários foram analisados individualmente, todas as respostas foram sujeitas a um tratamento que permite comparar as respostas globais de diferentes categorias e analisar as correlações entre variáveis. Assim, os dados obtidos foram tratados de forma quantitativa em função de cada categoria de análise, envolvendo análise estatística descritiva e inferencial.

Iniciando a descrição dos dados em estudo, quanto à distribuição da amostra por género, constatou-se que esta é composta por 63,5% de inquiridos do sexo feminino e 36,5% do sexo masculino.

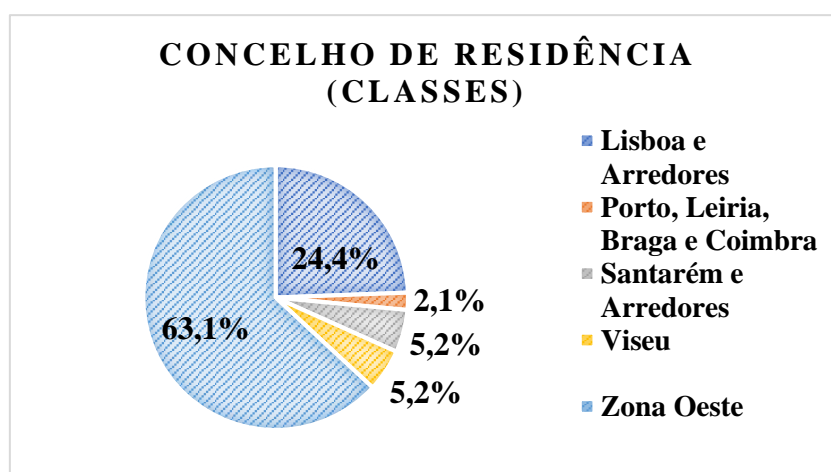
Relativamente à idade, a amostra é composta por indivíduos com idades compreendidas entre os 17 e os 87 anos. Para efeitos de uma análise por grupo etário, foi opção agrupar os dados em cinco classes etárias (figura 3.1). Assim, observa-se que a amostra é constituída maioritariamente por indivíduos dos 17 aos 30 anos (34,8%), seguido do grupo etário dos 31 aos 40 anos (24,6%), 41 aos 50 anos (21,5%), 51 aos 60 anos (13,1%) e, por fim o grupo etário mais velho com idades iguais ou superiores a 61 anos (6%).



**Figura 3.1** – Idades agrupadas.

Fonte: Elaboração própria

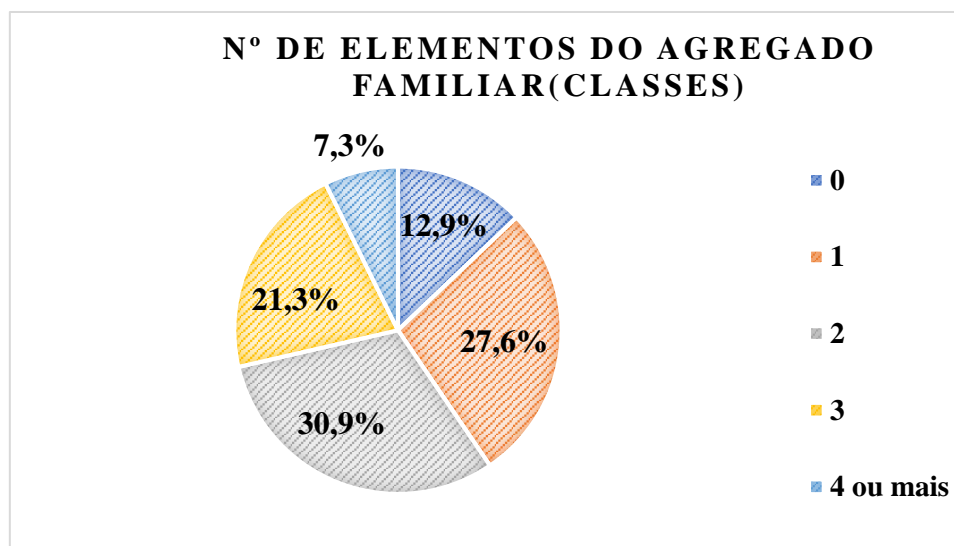
No que diz respeito ao concelho de residência, procedeu-se à análise por agrupamentos de concelhos (figura 3.2). O padrão encontrado caracteriza-se por 63,1% serem residentes na Zona Oeste, de seguida 24,4% em Lisboa e arredores, 5,2% no concelho de Viseu, 5,2% em Santarém e arredores e, por fim, 2,1% residiam no Porto, Leiria, Braga e Coimbra. Desta forma, o padrão amostral dos concelhos de residência aferidos permitiram obter uma representatividade de indivíduos no estudo que refletissem hábitos e tendências representativos, quer de áreas mais urbanas, assim como de áreas menos urbanas.



**Figura 3.2** – Concelhos de residência agrupados.

Fonte: Elaboração própria

No que se refere ao número de elementos do agregado familiar (figura 3.3) este é maioritariamente constituído por dois elementos 30,9%, sendo 27,6% constituído por apenas um elemento. Famílias com três elementos representou 21,3% da amostra, enquanto que 12,9% residem sozinhas. Por fim, famílias com agregados de maior dimensão (constituídos por 4 ou mais elementos) têm um peso menos relevante na amostra (7,3%).

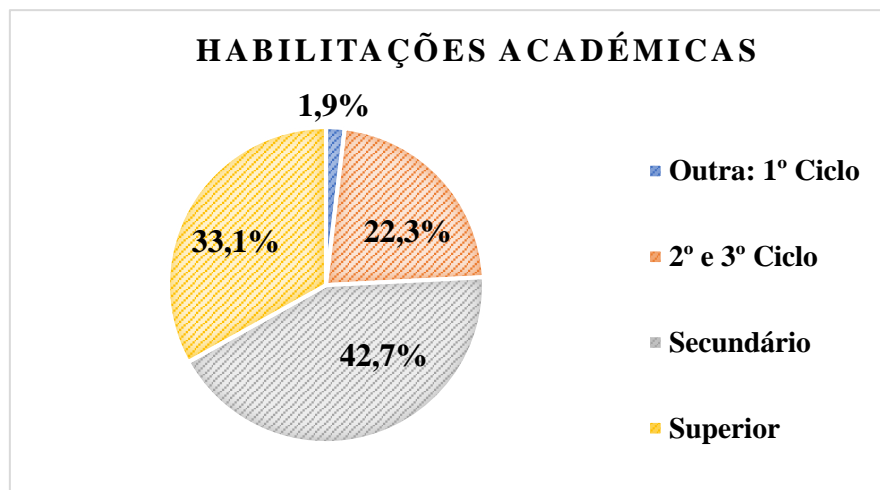


**Figura 3.3** – Número de elementos do agregado familiar agrupados.

**Fonte:** Elaboração própria

No que diz respeito ao grau de escolaridade (figura 3.4), obteve-se uma amostra constituída em grande parte por indivíduos com o ensino secundário (42,7%), seguindo-se os indivíduos com o ensino superior (33,1%) e, por fim, os indivíduos com os indivíduos com o 2º e 3º Ciclo (22,3%)<sup>5</sup>. Com uma expressão mais baixa, observou-se a opção “outra: 1º Ciclo” (1,9 %).

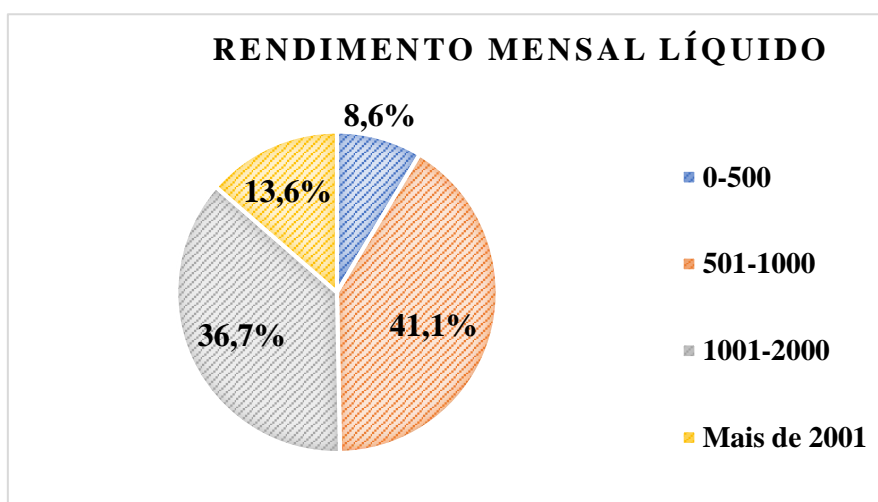
<sup>5</sup> Inicialmente no questionário foi denominada como ensino básico. No entanto, verificou-se (a posteriori) que essa não seria a expressão mais correta, tendo assim sido decidido alterar a designação para 2º e 3º Ciclos.



**Figura 3.4** – Habilitações académicas.

Fonte: Elaboração própria

Os resultados obtidos para o rendimento mensal líquido (figura 3.5) evidenciam um padrão caracterizado por indivíduos que recebem entre 1001 a 2000 euros/mês (41,1%), seguindo-se o nível entre 501 a 1000 euros/mês (36,7%), o nível com mais de 2001 euros/mês (13,6%) e, por fim, entre 0 a 500 euros/mês (8,6%).



**Figura 3.5** – Rendimento mensal líquido.

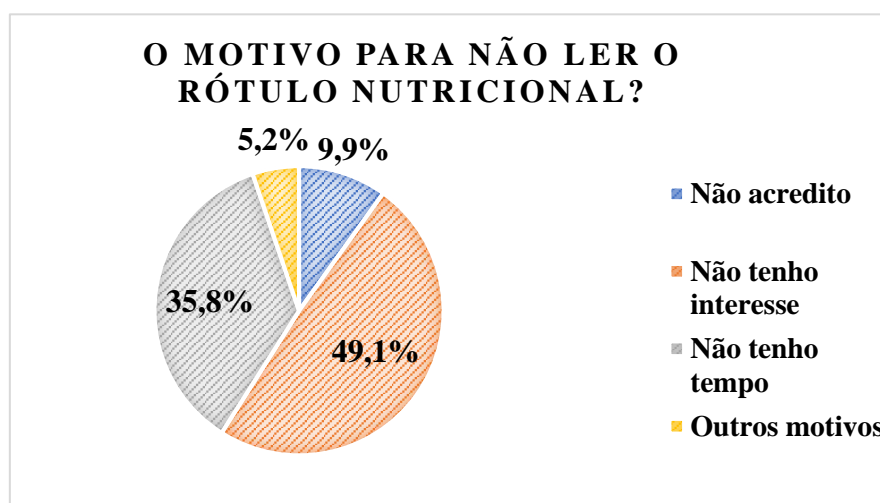
Fonte: Elaboração própria

Assim sendo, e de forma uma forma geral, a amostra caracteriza-se por inquiridos provenientes da zona Oeste, maioritariamente com idades compreendidas entre os 17 e os 30

anos, cuja formação que prevalece é o ensino secundário. O agregado familiar mais comum é constituído por dois elementos, e auferindo rendimentos mensais que se distribuem entre os 1001 a 2000 euros/mês.

No que diz respeito se o inquirido tem alguma patologia diagnosticada, dos 480 inquiridos constatou-se que 326 responderam que não (67,9%) e 154 inquiridos responderam que sim (32,1%).

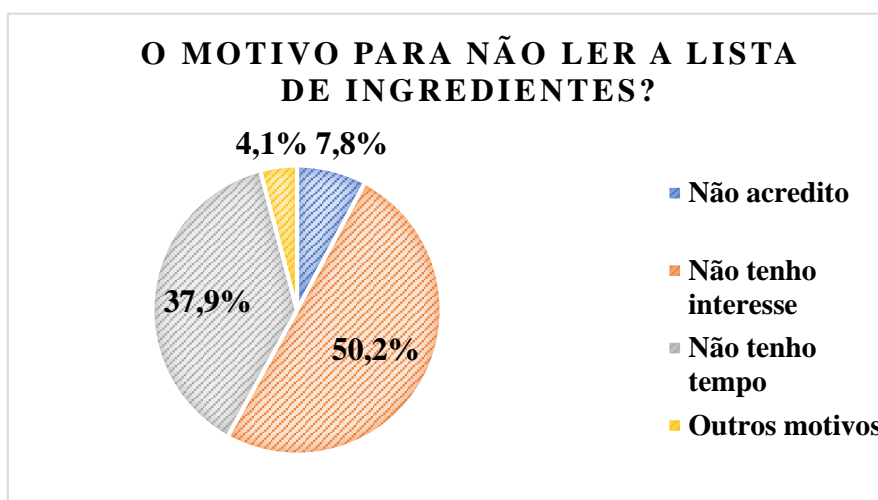
Quanto ao hábito de comparar os rótulos nutricionais na escolha entre produtos do mesmo tipo (figura 3.6), 247 responderam que sim (51,5%) e 233 inquiridos responderam que não (48,5%). Ao analisar os dados referentes ao motivo pelo qual os inquiridos não efetuam a leitura para os rótulos nutricionais, verifica-se que 114 inquiridos (49,1%) responderam “falta de interesse”, seguindo-se 83 inquiridos (35,8%) que responderam “falta de tempo”. Com percentagens mais baixas, 23 inquiridos responderam “não acredito” (9,9%) e 12 indicaram “outros motivos” (5,2%).



**Figura 3.6** – O motivo para o consumidor não ler o rótulo nutricional.

**Fonte:** Elaboração própria

No que se refere ao hábito comparar a lista de ingredientes (figura 3.7), 243 inquiridos responderam que sim (50,6%) e 237 inquiridos responderam que não (49,4%). De entre estes, 122 inquiridos (50,2%) responderam “falta de interesse”, seguindo-se 92 inquiridos (37,9%) que responderam “falta de tempo”, 19 inquiridos (7,8%) demonstraram que “não acredito” e, por fim, 10 inquiridos (4,1%) responderam ter “outros motivos”.



**Figura 3.7** – O motivo para o consumidor não ler a lista de ingredientes.

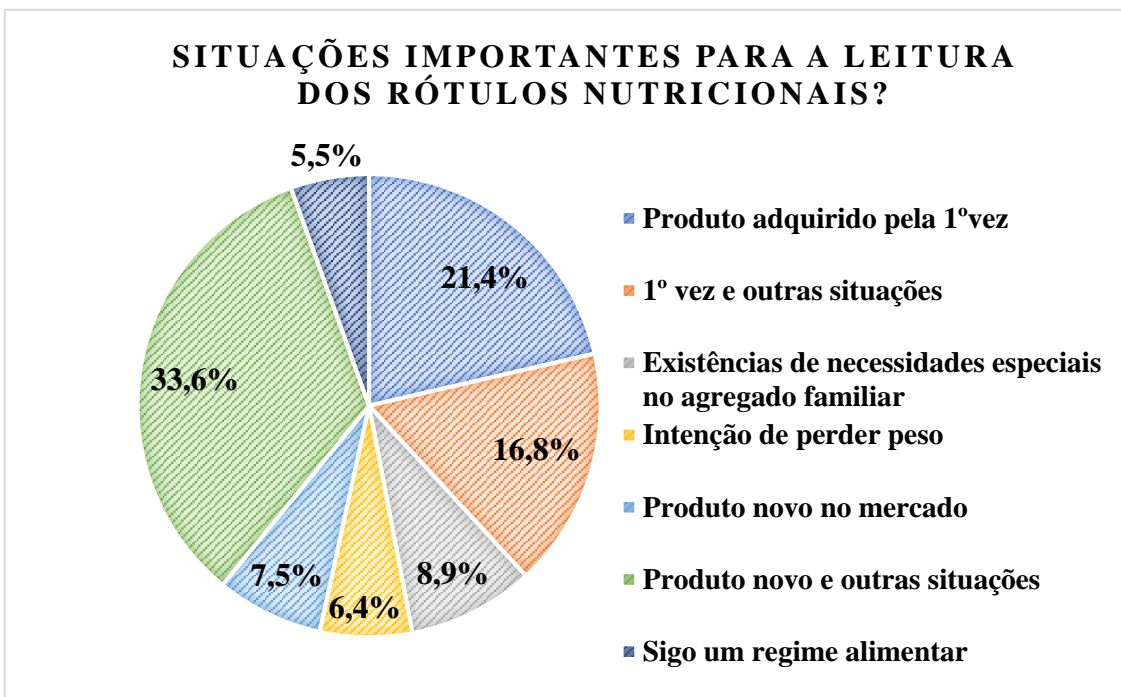
Fonte: Elaboração própria

Quando os inquiridos foram questionados sobre o tempo que despendiam para a leitura dos rótulos nutricionais, dos 221 inquiridos afirmam demorar menos de 30 segundos (46,7%), 179 inquiridos responderam que demoram entre 30 segundos a 1 minuto (37,8%), 73 inquiridos responderam mais de 1 minuto (15,4%), e ainda 7 dos inquiridos responderam “não sabe/não responde” (1,5%)<sup>6</sup>.

Relativamente às situações em que os consumidores consideram importantes para a leitura dos rótulos nutricionais (figura 3.8), uma grande parte da amostra (152 inquiridos) referiu “produto novo no mercado e outras situações”<sup>7</sup> (31,9%). afirmam. O segundo principal motivo diz respeito ao facto de ser um produto adquirido pela primeira vez (97; 20,3%). Motivações como “existência de necessidades especiais no agregado familiar” foram referenciadas por dos 40 indivíduos inquiridos (8,4%). De salientar que, apenas 6,1% (29) e 5,2% (25) dos inquiridos demonstraram, respetivamente, ser por intenção de perda de peso ou por seguir um regime alimentar específico.

<sup>6</sup> No entanto, decidiu-se retirar esta categoria dado o seu carácter residual (comparativamente às restantes categorias).

<sup>7</sup> No questionário não existe esta opção. Mas, como esta questão tinha a opção de se assinalar no máximo três opções, houve a necessidade de reagrupar as respostas. Deste modo, as outras situações correspondem a mais uma ou duas das restantes respostas além do produto novo no mercado.

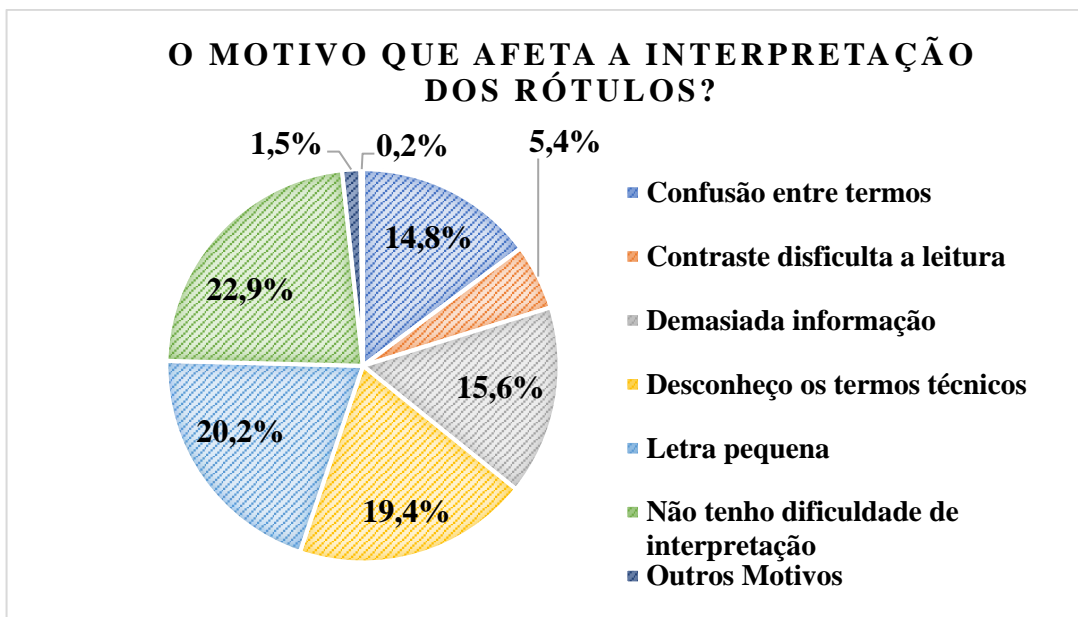


**Figura 3.8** – As situações que o consumidor considera importantes para a leitura dos rótulos nutricionais.

**Fonte:** Elaboração própria

No que concerne ao motivo que afeta a interpretação dos rótulos nutricionais (figura 3.9), 110 consumidores afirmam “não tenho dificuldade de interpretação” (22,9%), seguindo-se 97 consumidores que responderam “letra pequena” (20,2%), 93 consumidores com a resposta “desconheço os termos técnicos” (19,4%), 75 consumidores responderam “demasiada informação” (15,6%), 71 consumidores responderam “confusão entre termos” (14,8%) e, por fim 26 consumidores responderam “contraste dificulta a leitura” (5,4%). Com percentagem expressivamente baixa, a resposta “outros motivos” (1,5%)<sup>8</sup>.

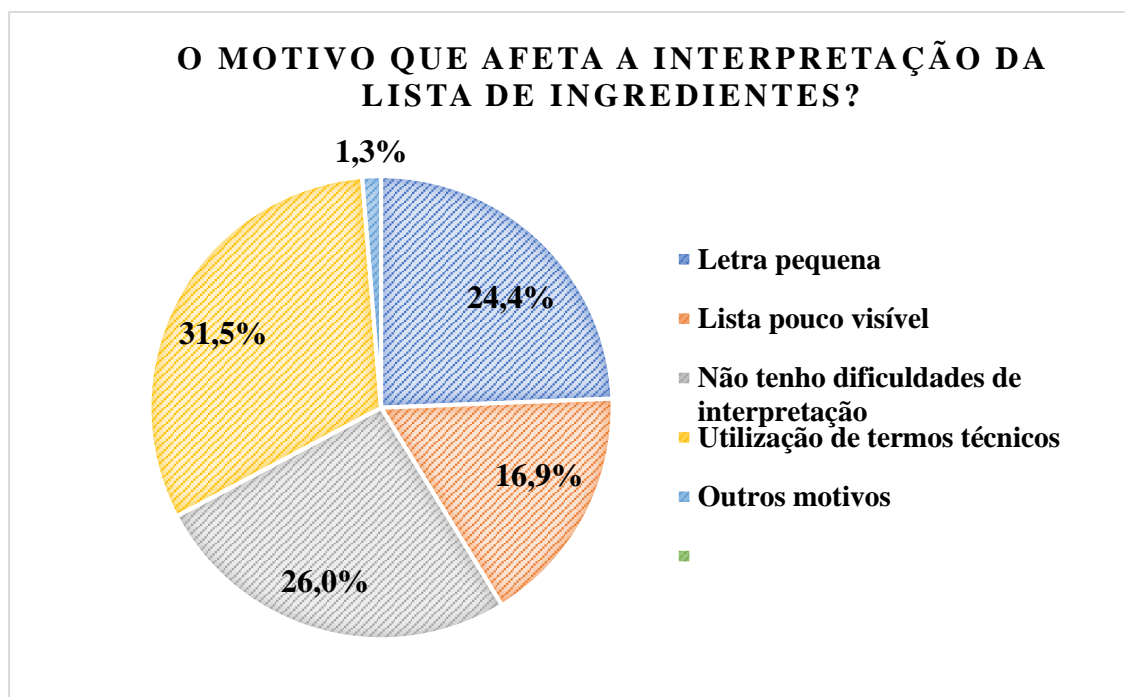
<sup>8</sup> Um dos inquiridos optou por não responder a esta questão.



**Figura 3.9** – O motivo que afeta a interpretação dos rótulos ao consumidor.

Fonte: Elaboração própria

No que se refere ao motivo que afeta a interpretação da lista de ingredientes (figura 3.10), 151 consumidores afirmam “utilização de termos técnicos” (31,5%), seguindo-se 117 consumidores responderam “letra pequena” (24,4%) e, por fim 81 consumidores responderam “lista pouco visível” (16,9%). Com percentagem mais baixa, a resposta “outros motivos” (1,3%). De salientar que, 125 dos inquiridos afirmaram “não tenho dificuldade de interpretação” (26%).



**Figura 3.10** - O motivo que afeta a interpretação da lista de ingrediente ao consumidor.

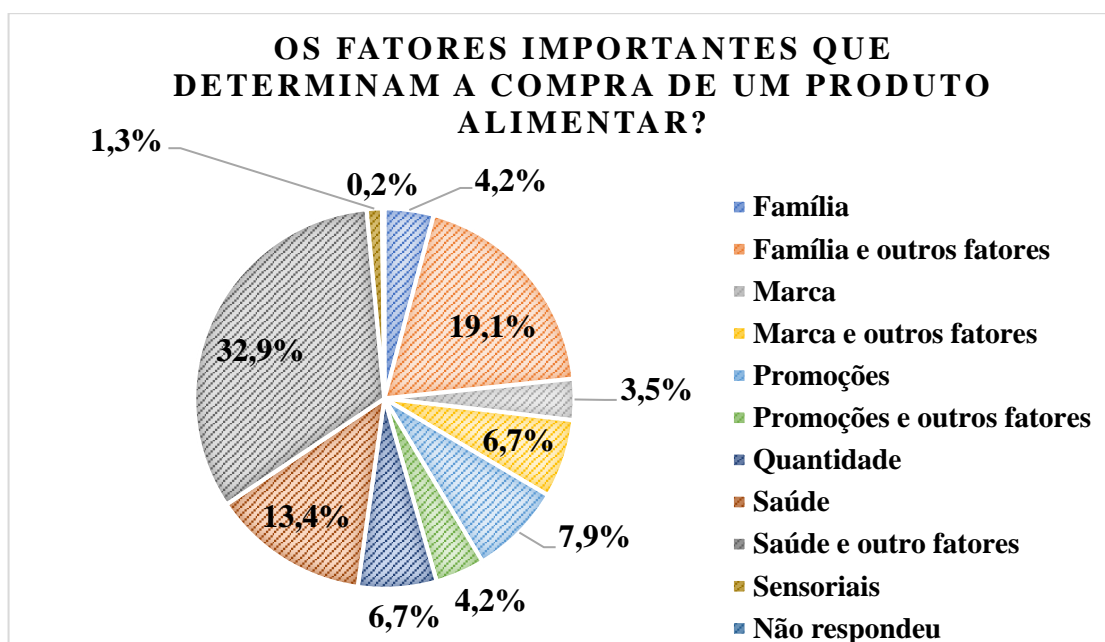
Fonte: Elaboração própria

Relativamente à importância das informações presentes na embalagem alimentar, os resultados obtidos demonstraram que a maioria dos inquiridos (65,8%) responderam “prazo de validade”, sendo que apenas 15% indicou ser a “informação nutricional”. Com um peso similar, observam-se os indivíduos que responderam “lista de ingredientes” (12,5%). Os consumidores que indicaram respostas como “método de conservação”, “alegações” e “outros motivos” apresentaram um carácter residual e sem expressão para determinar um padrão de comportamento.

Na questão relativa aos fatores importantes que determinam a compra de um produto alimentar (figura 3.11), constatou-se que o fator mais importante é a “saúde” cumulativamente com “outros fatores”<sup>9</sup> (32,9%). Com um peso menos expressivo na amostra, evidenciam-se os inquiridos que indicaram “família e outros fatores” (19,1%), seguindo-se a “saúde” (13,4%) de forma isolada. Quanto à opção “sensoriais” verificou-se que esta não representa ser

<sup>9</sup> No questionário não existe esta opção. Mas, como esta questão tinha a opção de se assinalar no máximo três opções, houve a necessidade de reagrupar as respostas. Deste modo, as outras situações correspondem a mais uma ou duas das restantes respostas além do produto novo no mercado.

preponderante para determinar a motivação de compra. De forma similar, os restantes fatores demonstraram ter uma expressão residual na globalidade da amostra (aproximadamente 6%)<sup>10</sup>.



**Figura 3.11** – Os fatores importantes para o consumidor que determinam a compra de um produto alimentar.

Fonte: Elaboração própria

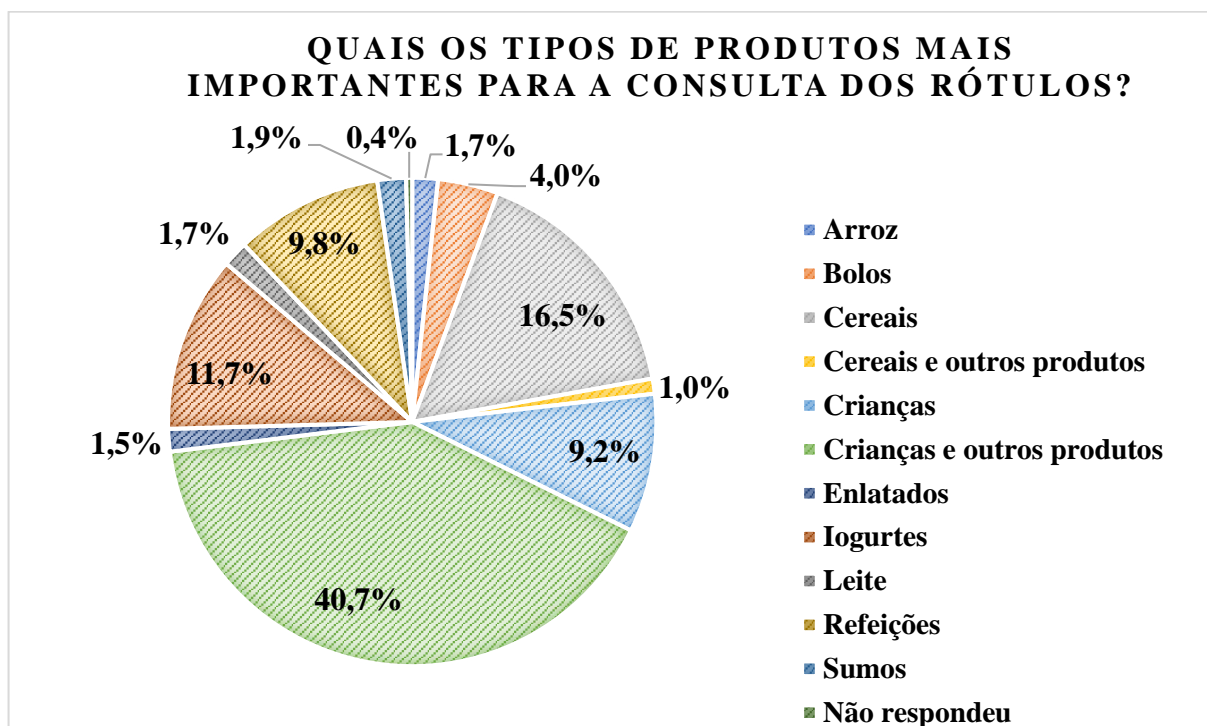
Ao serem questionados sobre se existe uma relação entre o preço e a lista de ingredientes, a maioria respondeu que sim (52,4%), 30,3% “não sabe ou não responde” e com 18,8% respondeu que não.

Quanto à questão sobre os tipos de produtos importantes para a consulta de rótulos nutricionais (figura 3.12), verificou-se que 196 inquiridos referem os “alimentos para crianças” cumulativamente com “outros produtos” diversos<sup>11</sup> (40,7%). Com um peso inferior na amostra

<sup>10</sup> Um dos inquiridos optou por não responder à questão.

<sup>11</sup> No questionário não existe esta opção. Mas, como esta questão tinha a opção de se assinalar no máximo três opções, houve a necessidade de reagrupar as respostas. Deste modo, as outras situações correspondem a mais uma ou duas das restantes respostas além do produto novo no mercado. No tratamento de dados simplificou-se a resposta “Alimento para crianças” para “Crianças”.

observam-se os “cereais” (16,5%). As respostas “iogurtes” e “refeições pré-embaladas” representam apenas 10% da amostra<sup>12</sup>.

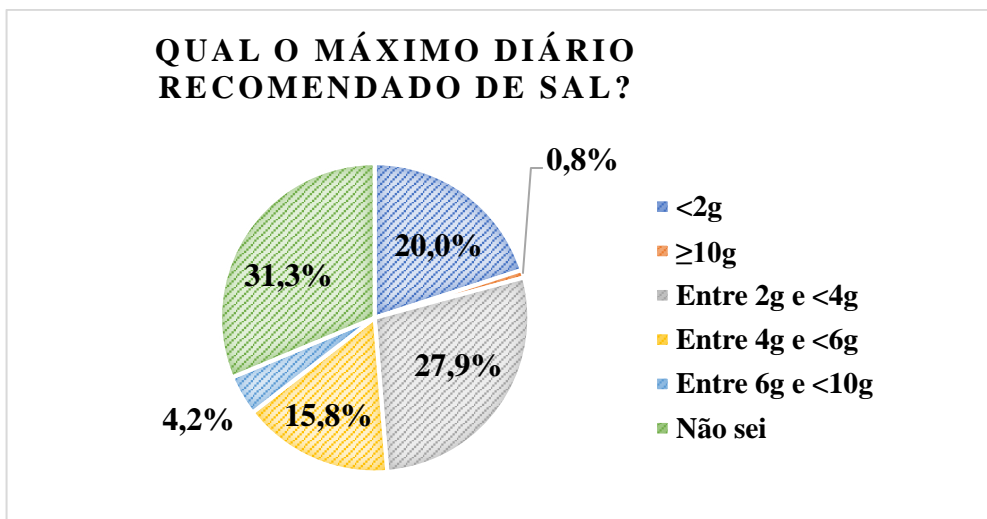


**Figura 3.12** – Os tipos de produtos que o consumidor considera mais importantes para a consulta dos rótulos.

**Fonte:** Elaboração própria

Já a questão sobre qual o máximo diário recomendado de sal para um adulto saudável (figura 3.13), destaca-se que 150 inquiridos afirmam que não sabem (31,3%), seguindo-se com 134 respostas “entre 2g e <4g” (27,9%), 96 inquiridos “<2g” (20%). Enquanto que a resposta “entre 4g e <6g” obteve 76 inquiridos (15,8%). As remanescentes respostas têm um carácter residual na amostra.

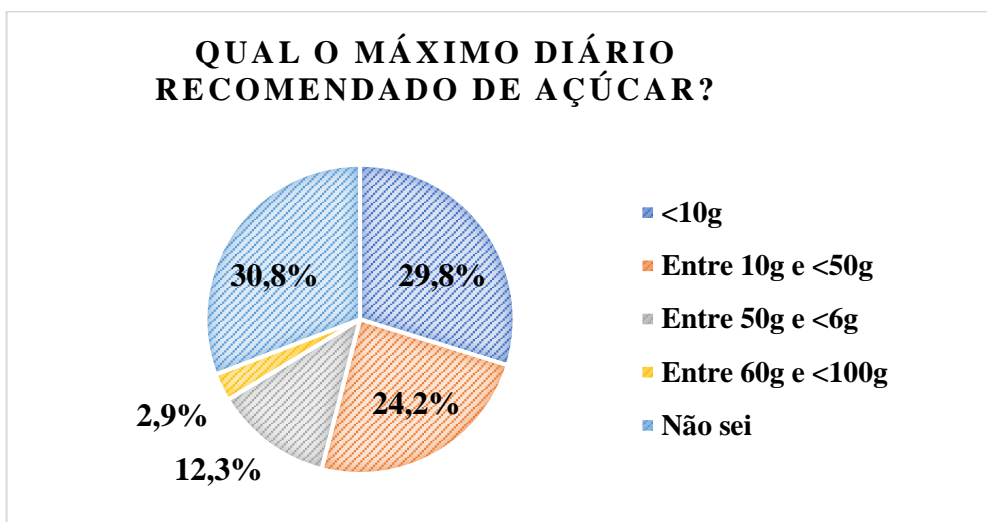
<sup>12</sup> Dois dos inquiridos optaram por não responder à questão.



**Figura 3.13** – Qual o máximo diário recomendado considera ser de sal para um adulto saudável.

Fonte: Elaboração própria

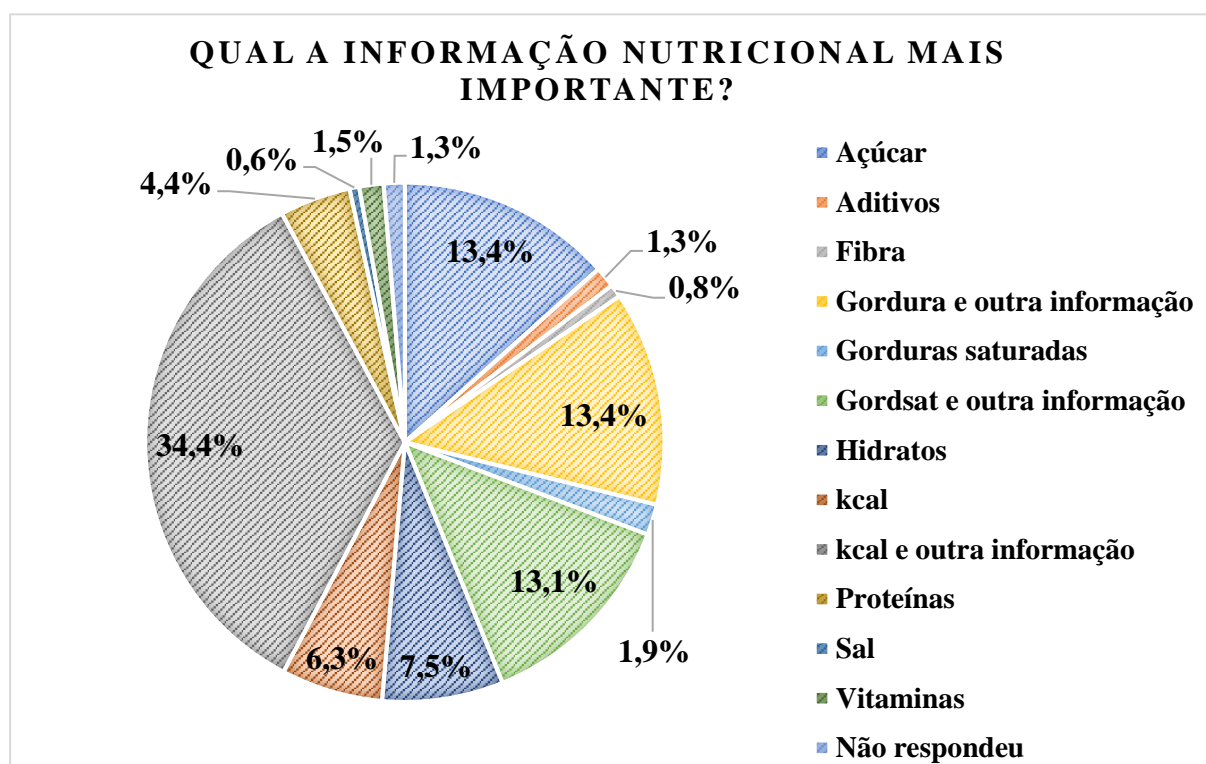
Relativamente à questão de qual o máximo diário recomendado de açúcar para um adulto saudável (figura 3.14), salienta-se que 148 inquiridos afirmam que não sabem (30,8%), seguindo-se com 134 inquiridos “<10g” (29,8%), a resposta “entre 10g e <50g” com 116 inquiridos (24,2%), 59 inquiridos “entre 50g e <60g” (12,3%) e, por fim, “entre 60g e <100g” com 14 respostas (2,9%).



**Figura 3.14** - Qual o máximo diário recomendado considera ser de açúcar para um adulto saudável.

Fonte: Elaboração própria

No que se refere à questão de qual a informação nutricional é mais importante (figura 3.15), verifica-se que 164 dos inquiridos (34,4%) respondeu “kcal e outra informação”<sup>13</sup>, seguindo-se com as respostas “gorduras saturadas e outra informação”, “gorduras e outra informação” e “açúcar” 13% da amostra. Destaca-se que os inquiridos que indicaram as respostas “hidratos de carbono”, “kcal” e “proteínas” correspondem a 7,5%, 6,3% e 4,4%, respetivamente. As restantes respostas resultaram em percentagens muito baixas.



**Figura 3.15** – Qual a informação nutricional que o consumidor considera mais importante.

Fonte: Elaboração própria

No que diz respeito, à questão de qual o critério para a apresentação da lista de ingredientes, 204 inquiridos escolheram a opção “não sei” (42,5%), 117 inquiridos responderam “crescente” (24,4%), 115 inquiridos responderam “decrecente” (24%), 43 inquiridos responderam “ao acaso”<sup>14</sup>.

<sup>13</sup> No questionário não existe esta opção. Mas, como esta questão tinha a opção de se assinalar no máximo três opções, houve a necessidade de reagrupar as respostas. Deste modo, as outras situações correspondem a mais uma ou duas das restantes respostas além do produto novo no mercado.

<sup>14</sup> Um dos inquiridos optou por não responder à questão.

Ao serem questionados sobre se compreende a totalidade da informação nutricional dos produtos alimentares, com 46,7% respondeu que não, enquanto que 34,6% respondeu que sim e 18,8% afirmam não saberem.

Segundo este estudo, o perfil do consumidor é caracterizado por indivíduos com idades iguais ou superiores a 17 anos, maioritariamente do sexo feminino e com habilitações académicas ao nível do ensino secundário e superior. O agregado familiar característico da amostra é de três elementos, sendo o rendimento mensal médio mais comum entre 1001 a 2000 euros/mês. No que diz respeito à perceção dos consumidores face à informação nutricional, a análise exploratória permitiu concluir que estes não têm interesse na comparação de rótulos/lista de ingredientes na escolha de produtos do mesmo tipo. Por outro lado, os principais motivos que afetam a leitura de rótulos/lista de ingredientes são o desconhecimento técnico (e/ou tamanho da letra pequena). As situações em que os consumidores consideraram ser mais relevante a leitura de rótulos/lista de ingredientes (nomeadamente, para consultar o valor energético incidem na compra de um novo produto, bem como quando o produto é destinado para crianças. Os consumidores não têm conhecimento sobre os máximos diários recomendados de sal e açúcar, bem como o critério de apresentação da lista de ingredientes, estando cientes que não compreendem a totalidade da informação nutricional.

### **3.2. Análise Correlacional**

A análise correlacional é um procedimento estatístico que pressupõe que se estabeleça a associação entre fenómenos ou variáveis, ou seja, averigua o tipo de relação entre duas ou mais variáveis. Desta forma procurou-se obter resposta para as hipóteses de investigação estabelecidas neste estudo (tabela 3.1). Por forma a melhor clarificar os resultados obtidos para cada uma das hipóteses em estudo, estas são apresentadas de forma separada (tabela 3.1).

**Tabela 3.1** – Relação das hipóteses de investigação com as questões do questionário.

Hipóteses de Investigação	Questões
<b>H1: As características sociodemográficas (idade, sexo, local de residência, nível de educação, dimensão do lar) e as características económicas (rendimento das famílias) têm influência na motivação para ler a informação patente nos rótulos.</b>	<p><b>Q1</b> – Sexo</p> <p><b>Q2</b> – Idade</p> <p><b>Q3</b> – Concelho em que reside</p> <p><b>Q4</b> – Dimensão do agregado familiar</p> <p><b>Q5</b> – Habilitações académicas</p> <p><b>Q6</b> – Rendimento mensal do agregado familiar</p> <p><b>Q14</b> – O motivo que afeta a interpretação da leitura dos rótulos nutricionais</p> <p><b>Q15</b> – O motivo que afeta a interpretação da leitura da lista de ingredientes</p>
<b>H2: A decisão do consumidor é influenciada por alguma patologia diagnosticada</b>	<p><b>Q7</b> – Alguma patologia diagnosticada</p> <p><b>Q19</b> – Os tipos de produtos considerados importantes para a leitura dos rótulos nutricionais</p>
<b>H3: Os consumidores que têm por hábito comparar rótulos nutricionais têm igualmente o hábito de ler a lista de ingredientes.</b>	<p><b>Q8</b> – Têm por hábito comparar o rótulo nutricional na escolha entre produtos do mesmo tipo</p> <p><b>Q10</b> – Têm por hábito comparar a lista de ingredientes na escolha entre produtos do mesmo tipo</p>
<b>H4: O tempo despendido pelos consumidores nas compras tem influência na motivação para ler a informação patente nos rótulos.</b>	<p><b>Q9</b> – O motivo para não ler os rótulos nutricionais</p> <p><b>Q11</b> – O motivo para não ler a lista de ingredientes</p> <p><b>Q12</b> – O tempo despendido para a leitura dos rótulos nutricionais</p> <p><b>Q14</b> – O motivo que afeta a interpretação da leitura dos rótulos nutricionais</p>
<b>H5: O que é considerado ser o mais importante para o consumidor na leitura do rótulo nutricional está associado à importância da informação presente na embalagem alimentar, bem como na motivação para a compra de um produto alimentar.</b>	<p><b>Q13</b> – As situações consideradas importantes para a leitura dos rótulos nutricionais</p> <p><b>Q16</b> – A informação importante presente na embalagem alimentar</p> <p><b>Q17</b> – Os fatores mais importantes que determinam a compra de um produto alimentar</p>
<b>H6: A interpretação dos rótulos nutricionais/lista de ingredientes é condicionada na incompreensão dos termos e conceitos/informação confusa/ dificuldade de interpretação por parte dos consumidores.</b>	<p><b>Q14</b> – O motivo que afeta a interpretação da leitura dos rótulos nutricionais</p> <p><b>Q15</b> – O motivo que afeta a interpretação da leitura da lista de ingredientes</p>
<b>H7: O conhecimento dos consumidores sobre rotulagem nutricional tem influência no tipo de informação procurada nos rótulos alimentares e no tipo de produtos alimentares consumidos/procurados.</b>	<p><b>Q19</b> – Os tipos de produtos considerados importantes para a leitura dos rótulos nutricionais</p> <p><b>Q20</b> – O máximo diário recomendado de sal para um adulto saudável</p> <p><b>Q21</b> – O máximo diário recomendado de açúcar para um adulto saudável</p> <p><b>Q22</b> – A informação nutricional mais importante</p> <p><b>Q23</b> – O critério que é utilizado para a apresentação da lista de ingredientes</p>
<b>H8: O conhecimento que os consumidores têm sobre a lista de ingredientes está associado ao conhecimento que têm sobre a da informação nutricional dos produtos alimentares.</b>	<p><b>Q18</b> – Relação entre o preço e a lista de ingredientes dos produtos alimentares</p> <p><b>Q23</b> – O critério que é utilizado para a apresentação da lista de ingredientes</p> <p><b>Q24</b> – A informação nutricional dos produtos alimentares é compreendida na totalidade</p>

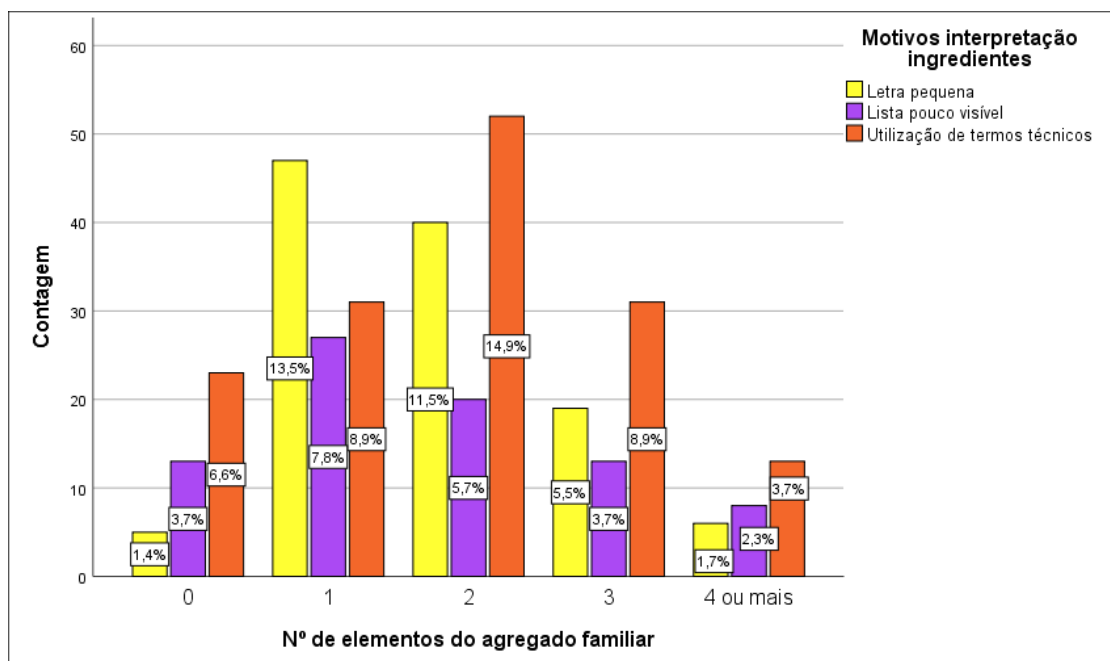
**Fonte:** Elaboração própria

Para a presente investigação, todas as hipóteses com as respetivas correlações foram devidamente estudadas. Contudo, apenas as correlações significativas terão uma análise mais pormenorizada.

### **Hipótese 1**

Na análise da hipótese 1 (“As características sociodemográficas - idade, sexo, local de residência, nível de educação, dimensão do lar - e as características económicas - rendimento das famílias- têm influência na motivação para ler a informação patente nos rótulos”), foram obtidos resultados (tabela 3.2) que demonstram evidências estatisticamente significativas e não significativas, dependendo das correlações analisadas para esta hipótese (tabela 3.1).

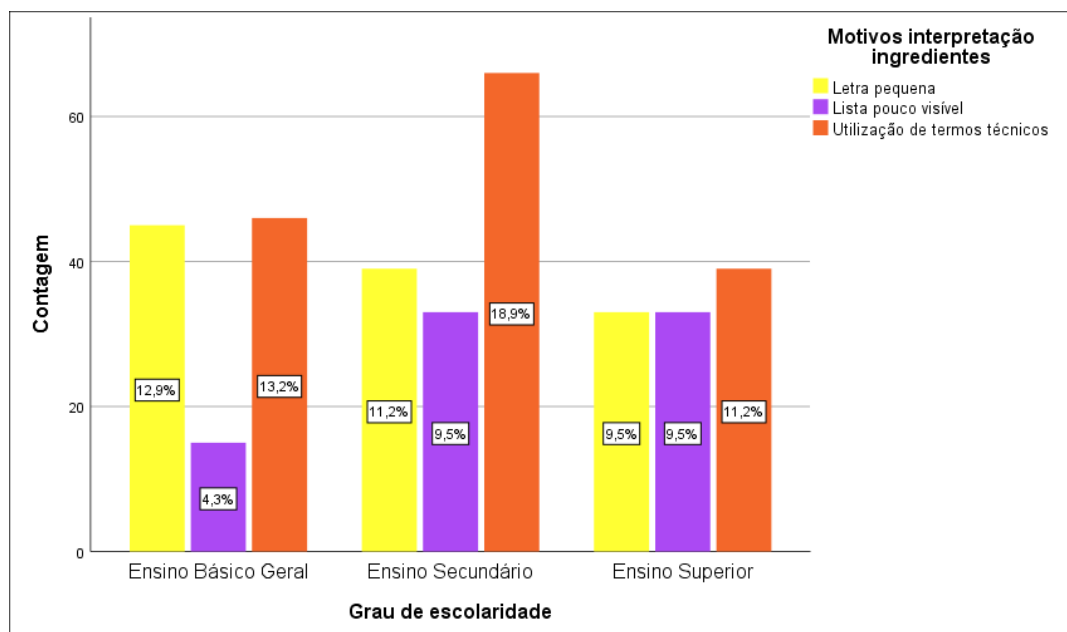
Relativamente à correlação ente o “nº de elementos do agregado familiar” e a questão “qual o motivo que afeta a interpretação da lista de ingredientes”, verifica-se a existência de uma correlação estatisticamente significativa (tabela 3.2). Assim, é possível afirmar que existe uma preponderância do motivo “utilização de termos técnicos”, seguida da “letra pequena” nos agregados mais “comuns” das famílias portuguesas (figura 3.16).



**Figura 3.16** - Frequência observada em função das variáveis “nº de elementos do agregado familiar” e “qual o motivo que afeta a interpretação da lista de ingredientes”.

**Fonte:** Elaboração própria

No que se refere à correlação entre “habilitações acadêmicas” e a questão “qual o motivo que afeta a interpretação da lista de ingredientes”, verifica-se a existência de uma dependência estatisticamente significativa (tabela 3.2). Também o padrão que assume uma maior preponderância é o que é descrito pela “utilização de termos técnicos”, sendo esta a tendência para os níveis acadêmicos mais elevados (figura 3.17).

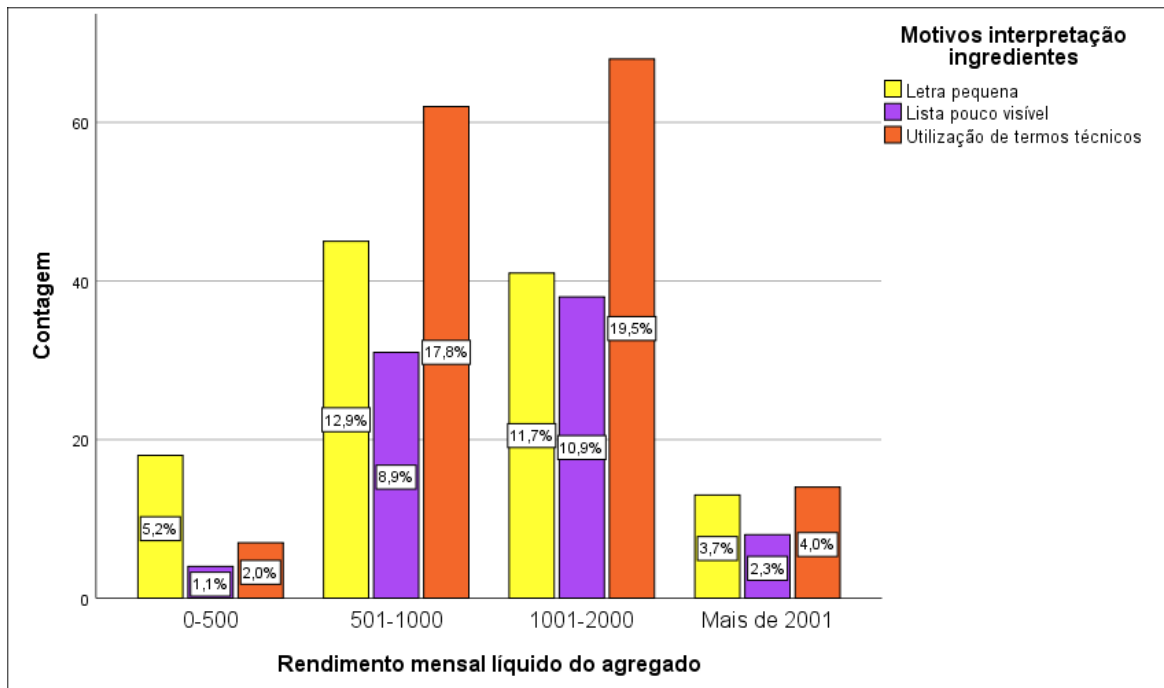


**Figura 3.17** - Frequência observada em função das variáveis “grau de escolaridade”<sup>15</sup> e “qual o motivo que afeta a interpretação da lista de ingredientes”.

**Fonte:** Elaboração própria

Quanto à correlação entre “rendimento mensal líquido do agregado” e a questão “qual o motivo que afeta a interpretação da lista de ingredientes”, os resultados acompanham a tendência já descrita anteriormente, sendo evidente a correlação estatisticamente significativa (tabela 3.2). Conclui-se que para consumidores com rendimentos medianos (ou seja, 501-1000 euros e 1001-2000 euros), o motivo que afeta a sua interpretação é a “utilização de termos técnicos”. Para consumidores com rendimentos mais baixo (isto é, “entre 0-500 euros”) o motivo que se destaca é a “letra pequena”. Para os consumidores com rendimentos mais elevados (“mais de 2001 euros”) os motivos que afetam a sua interpretação seguem a mesma tendência observada nas restantes classes salariais (figura 3.18).

<sup>15</sup> Apesar de na figura estar como grau de escolaridade, no questionário corresponde à questão número 5 – habilitações académicas.



**Figura 3.18** – Frequência observada em função das variáveis “rendimento mensal líquido do agregado familiar” e “qual o motivo que afeta a interpretação da lista de ingredientes”.

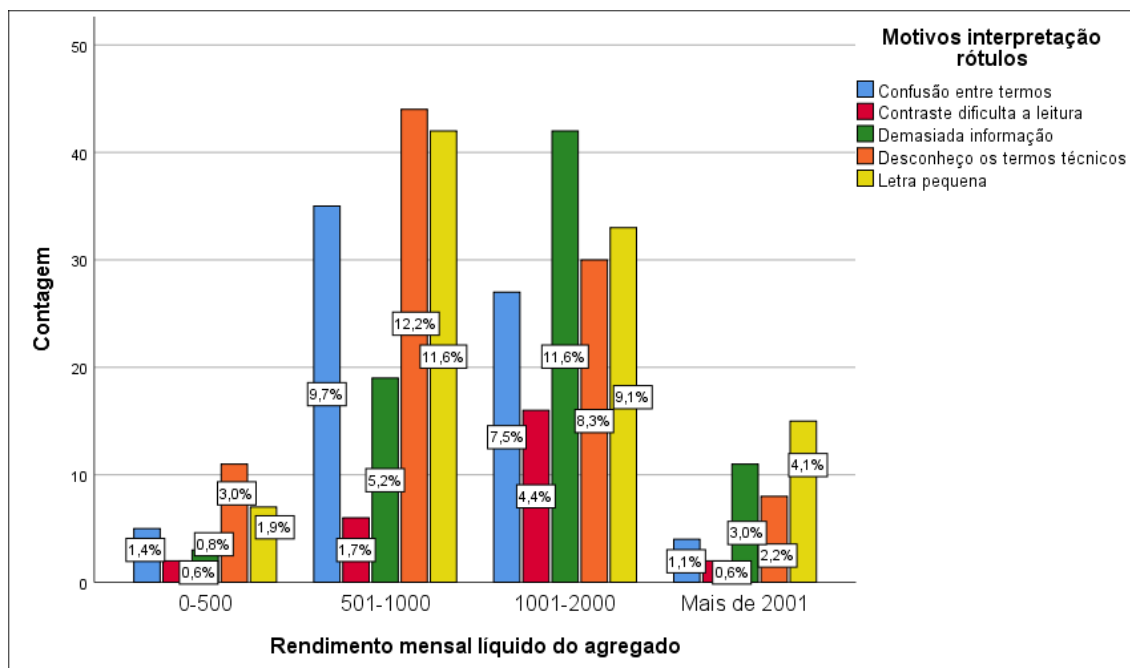
**Fonte:** Elaboração própria

Para as restantes características sociodemográficas analisadas (nomeadamente, sexo, idade e área de residência) observou-se que estas não se evidenciam estatisticamente significativas para explicar o comportamento do consumir face aos motivos que afetam a interpretação da lista de ingredientes (tabela 3.2).

De forma análoga, foi realizada a análise da correlação das variáveis sociodemográficas com “o motivo que afeta a interpretação dos rótulos nutricionais”. Os resultados seguiram (em parte) a tendência anterior, uma vez que o sexo e a área de residência não evidenciaram influência estatisticamente significativa. Nesta análise, as habilitações académicas e o número de elementos do agregado familiar evidenciaram-se igualmente não significativas, relativamente aos motivos que afetam a interpretação dos rótulos nutricionais (tabela 3.2).

Quando se correlaciona o “rendimento mensal líquido do agregado” com o “motivo que afeta a interpretação dos rótulos nutricionais” (figura 3.19), verifica-se existência de dependência estatisticamente significativa (tabela 3.2). Salienta-se que, uma vez mais o “desconhecimento dos termos técnicos”, assim como a “letra pequena” assumem a relevância dos motivos indicados. No entanto, a existência de “demasiada informação” e a “confusão entre

termos” surgem agora como motivos relevantes que afetam a interpretação dos rótulos nutricionais. No entanto, é de salientar que para os indivíduos com um nível salarial entre 1001 e 2000 euros, o motivo mais influenciador é o facto de haver demasiada informação (colocando a “confusão entre termos”, o “desconhecimento dos termos técnicos” e a “letra pequena” num patamar inferior).

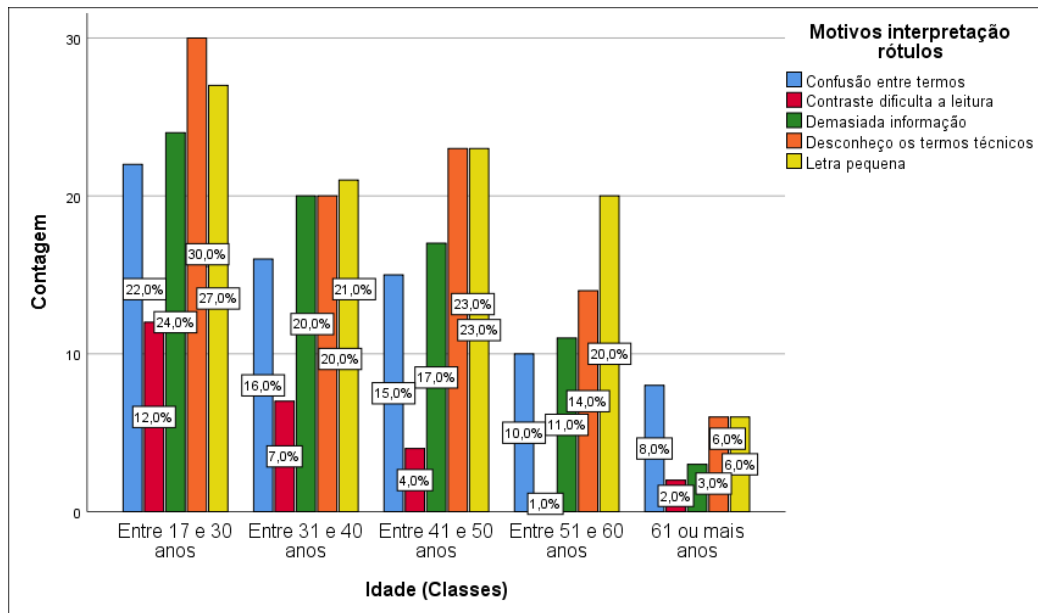


**Figura 3.19** – Frequência observada em função das variáveis “rendimento mensal líquido do agregado familiar” e “qual o motivo que afeta a interpretação dos rótulos nutricionais”.

**Fonte:** Elaboração própria

Quanto se relaciona a “idade” e o “motivo que afeta a interpretação dos rótulos nutricionais” (figura 3.20), verifica-se igualmente existência de uma correlação estatisticamente significativa (tabela 3.2). Por conseguinte, os consumidores mais jovens (entre 17 e 30 anos) são aqueles que têm mais desconhecimento dos termos técnicos. Na faixa etária “entre 31 e 40” e “61 ou mais”, destaca-se os motivos confusão entre termos, demasiada informação, desconhecimento dos termos técnicos e letra pequena, em que se manifestam com percentagens muito idênticas. Nas idades compreendidas “entre 51 e 60 anos” é a “letra pequena” o principal causador que afeta a interpretação dos rótulos. No que se refere à faixa etária “entre 41 e 50

anos”, é o “desconhecimento dos termos técnicos” e a “letra pequena” apresentam percentagem muito próximas.



**Figura 3.20** – Frequência observada em função das variáveis “idade” e “qual o motivo que afeta a interpretação dos rótulos nutricionais”.

**Fonte:** Elaboração própria

**Tabela 3.2** - Resumo dos resultados obtidos mediante a aplicação do teste de independência do qui-quadrado para a hipótese 1.

Correlação	Valor da estatística do teste	Graus de liberdade	Nível de significância
<b>*Valores estatisticamente significativos</b>			
Nº de elementos do agregado familiar * Motivos que afeta a interpretação da lista de ingredientes	21,57	8	0,01*
Grau de escolaridade * Motivos que afeta a interpretação da lista de ingredientes	12,21	4	0,02*
Rendimento mensal líquido do agregado * Motivos que afeta a interpretação da lista de ingredientes	13,13	6	0,04*
Rendimento mensal líquido do agregado * Motivos que afeta a interpretação dos rótulos	27,41	12	0,01*
Idade (Classes) * Motivos que afeta a interpretação dos rótulos	0	-	0 <sup>Δ</sup> *
<b>Valores estatisticamente não significativos</b>			
Sexo * Motivos que afeta a interpretação da lista de ingredientes	0,16	2	0,92
Idade (Classes) * Motivos que afeta a interpretação da lista de ingredientes	12,58	8	0,13
Área de residência * Motivos que afeta a interpretação da lista de ingredientes	14,02	-	0,07 <sup>Δ</sup>
Sexo * Motivos que afeta a interpretação dos rótulos	6,94	4	0,14
Grau de escolaridade * Motivos que afeta a interpretação dos rótulos	10,73	8	0,22
Área de residência * Motivos que afeta a interpretação dos rótulos	22,52	-	0,00 <sup>Δ</sup>
Nº de elementos do agregado familiar * Motivos que afeta a interpretação dos rótulos	21,46	-	0,15

Δ Quando não são cumpridos os requisitos do teste qui-quadrado o valor de *p-value* que deve ser interpretado o teste de Fisher; todas as relações estatisticamente significativas (*p-value*<0,05) estão identificadas com o símbolo \*

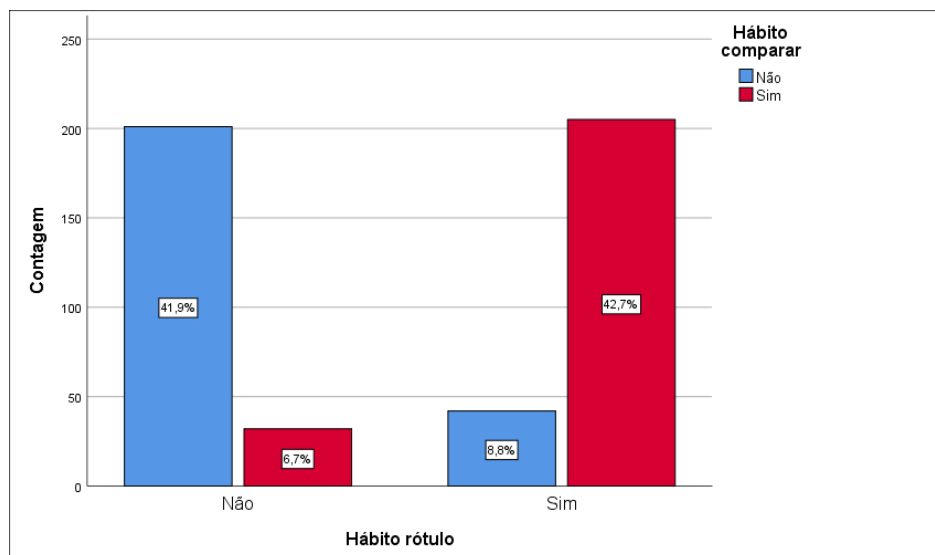
**Fonte:** Elaboração própria

## Hipótese 2

Com a análise da hipótese 2 (“A decisão do consumidor é influenciada por alguma patologia diagnosticada”; tabela 3.1), verificou-se a existência de valores não significativos na correlação referente à hipótese. Assim, não é possível concluir que o facto de o consumidor ter determinada patologia irá afetar de forma positiva ou negativa a sua decisão. Por outro lado, o facto de ser um consumidor com determinada patologia não implica uma maior ou menor facilidade com a leitura dos rótulos/listas, dado que estas duas dimensões se evidenciaram independentes (Qui-Quadrado = 14,19;  $p\text{-value} = 0,150 > 0,05$ ).

## Hipótese 3

Com a análise da hipótese 3 (“Os consumidores que têm por hábito comparar rótulos nutricionais têm igualmente o hábito de ler a lista de ingredientes”), conclui-se a existência de evidências estatisticamente significativas na correlação referente a esta hipótese (tabela 3.1; Valor da correção de continuidade= 227,35 e  $p\text{-value} = 0,000 < 0,05$ ). Deste modo, pode-se concluir que o padrão de comportamento dos consumidores relativamente a estas duas dimensões é dependente, revelando que o conhecimento por ambas as informações está associado e é comum apenas a um segmento de consumidores (figura 3.21).



**Figura 3.21** – Frequência observada entre as variáveis “hábito de comparar rótulos nutricionais” e “hábito de comparar lista de ingredientes”.

**Fonte:** Elaboração própria

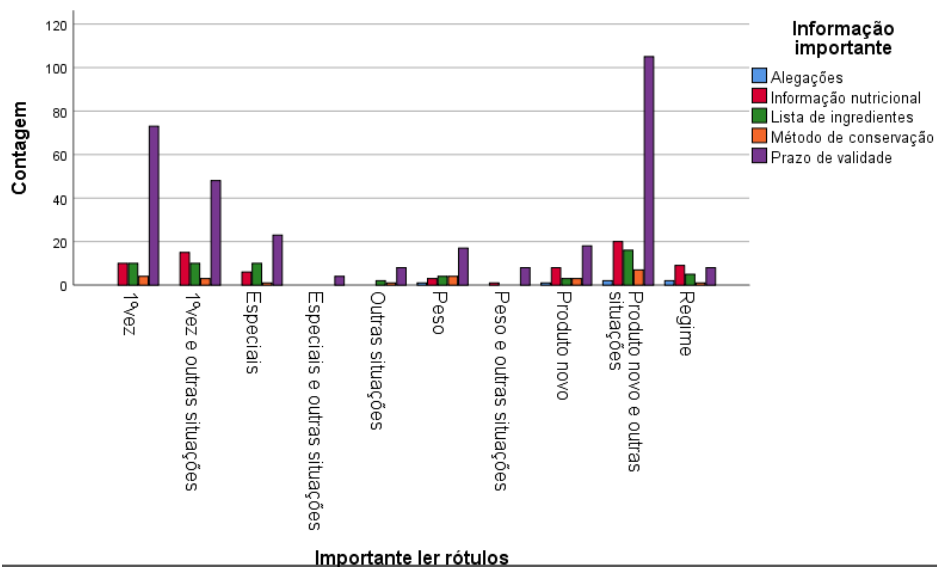
#### **Hipótese 4**

Relativamente à análise da hipótese 4 (“O tempo despendido pelos consumidores nas compras tem influência na motivação para ler a informação patente nos rótulos”), verificou-se a não existência de evidências significativas (tabela 3.1). Deste modo, conclui-se que os motivos que afetam a interpretação dos rótulos nutricionais em nada pode ser explicado pelo tempo que os consumidores dedicam a ler os rótulos (Qui-Quadrado = 14,78; *p-value* = 0,06 > 0,05).

#### **Hipótese 5**

No que se refere à análise da hipótese 5 (“O que é considerado ser o mais importante para o consumidor na leitura do rótulo nutricional está associado à importância da informação presente na embalagem alimentar, bem como na motivação para a compra de um produto alimentar”), conclui-se a existência de evidências significativas que suportem as variáveis conforme a tabela 3.1 e tabela 3.5

Na correlação entre as situações importantes para a leitura dos rótulos nutricionais e a informação importante presente numa embalagem alimentar (figura 3.22; tabela 3.3), verifica-se que em todas as situações o consumidor considera a informação mais importante (com grande expressão) o “prazo de validade”. A “lista de ingredientes” e a “informação nutricional” tem percentagem muito semelhantes em todas as situações.



**Figura 3.22** - Frequência observada entre as variáveis “qual a informação importante presente numa embalagem alimentar” e “as situações importantes para a leitura dos rótulos nutricionais”.

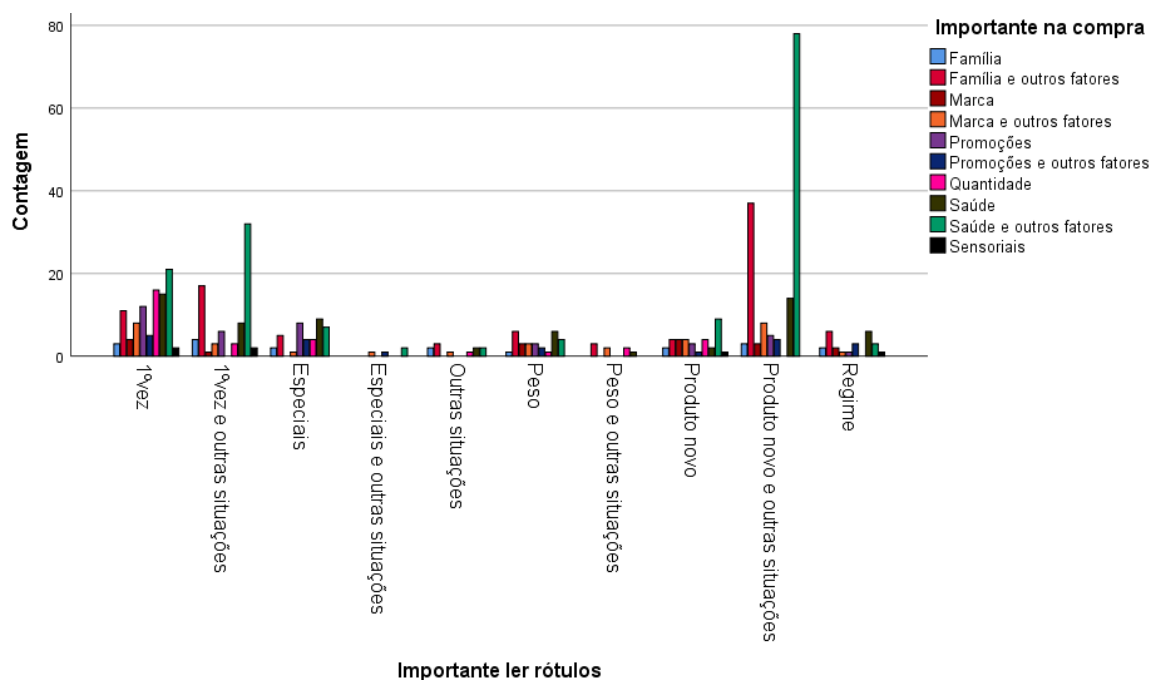
**Fonte:** Elaboração própria

**Tabela 3.3** - Frequência observada (em %) entre as variáveis “qual a informação importante presente numa embalagem alimentar” e “as situações importantes para a leitura dos rótulos nutricionais”.

Correlação (em %)		Informação importante				
Importante ler rótulos		Alegações	Informação nutricional	Lista de ingredientes	Método de conservação	Prazo de validade
	1º vez	0,0%	2,1%	2,1%	0,8%	15,4%
	1º vez e outras situações	0,0%	3,2%	2,1%	0,6%	10,1%
	Especiais	0,0%	1,3%	2,1%	0,2%	4,9%
	Especiais e outras situações	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,8%
	Outras situações	0,0%	0,0%	0,4%	0,2%	1,7%
	Peso	0,2%	0,6%	0,8%	0,8%	3,6%
	Peso e outras situações	0,0%	0,2%	0,0%	0,0%	1,7%
	Produto novo	0,2%	1,7%	0,6%	0,6%	3,8%
	Produto novo e outras situações	0,4%	4,2%	3,4%	1,5%	22,2%
	Regime	0,4%	1,9%	1,1%	0,2%	1,7%

Fonte: Elaboração própria

Na correlação entre as situações importantes para a leitura dos rótulos nutricionais e os fatores que determinam a compra de um produto alimentar (figura 3.23; tabela 3.4), verifica-se que as situações “produto novo no mercado e outras situações” e “produto adquirido pela 1ª vez e outras situações” em que os principais fatores que determinam a compra de um produto são “saúde e outros fatores” e “família e outros fatores”. Relativamente às restantes situações, conclui-se que todos os fatores estão com expressões muito idênticas.



**Figura 3.23** - Frequência observada entre as variáveis “as situações importantes para a leitura dos rótulos nutricionais” e “os fatores que determinam a compra de um produto alimentar”.

Fonte: Elaboração própria

**Tabela 3.4** - Frequência observada (em %) entre as variáveis “as situações importantes para a leitura dos rótulos nutricionais” e “os fatores que determinam a compra de um produto alimentar”.

<b>Correlação (em %)</b>		<b>Importante na compra</b>									
<b>Importante ler rótulos</b>		<b>Família</b>	<b>Família e outros fatores</b>	<b>Marca</b>	<b>Marca e outros fatores</b>	<b>Promoções</b>	<b>Promoções e outros fatores</b>	<b>Quantidade</b>	<b>Saúde</b>	<b>Saúde e outros fatores</b>	<b>Sensoriais</b>
	<b>1º vez</b>	0,6%	2,3%	0,8%	1,7%	2,5%	1,1%	3,4%	3,2%	4,4%	0,4%
	<b>1º vez e outras situações</b>	0,8%	3,6%	0,2%	0,6%	1,3%	0,0%	0,6%	1,7%	6,7%	0,4%
	<b>Especiais</b>	0,4%	1,1%	0,0%	0,2%	1,7%	0,8%	0,8%	1,9%	1,5%	0,0%
	<b>Especiais e outras situações</b>	0,0%	0,0%	0,0%	0,2%	0,0%	0,2%	0,0%	0,0%	0,4%	0,0%
	<b>Outras situações</b>	0,4%	0,6%	0,0%	0,2%	0,0%	0,0%	0,2%	0,4%	0,4%	0,0%
	<b>Peso</b>	0,2%	1,3%	0,6%	0,6%	0,6%	0,4%	0,2%	1,3%	0,8%	0,0%
	<b>Peso e outras situações</b>	0,0%	0,6%	0,0%	0,4%	0,0%	0,0%	0,4%	0,2%	0,0%	0,0%
	<b>Produto novo</b>	0,4%	0,8%	0,8%	0,8%	0,6%	0,2%	0,8%	0,4%	1,9%	0,2%
	<b>Produto novo e outras situações</b>	0,6%	7,8%	0,6%	1,7%	1,1%	0,8%	0,0%	2,9%	16,4%	0,0%
<b>Regime</b>	0,4%	1,3%	0,4%	0,2%	0,2%	0,6%	0,0%	1,3%	0,6%	0,2%	

Fonte: Elaboração própria

**Tabela 3.5** - Resumo dos resultados obtidos mediante a aplicação do teste de independência do qui-quadrado para a hipótese 5.

Correlação	Valor da estatística do teste	Graus de liberdade	Nível de significância
<b>*Valores estatisticamente significativos</b>			
<b>Importante ler rótulos * Informação importante</b>	47,86	-	0,03*
<b>Importante ler rótulos * Fatores importantes na compra</b>	163,04	-	0,00*

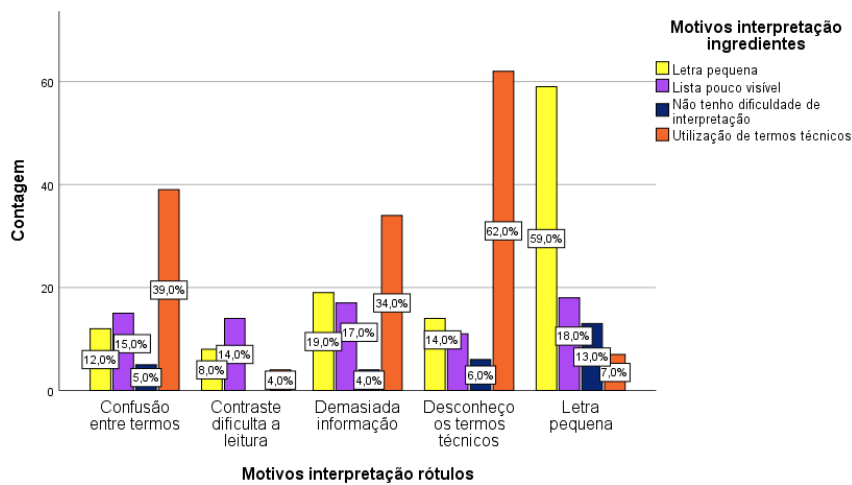
Todas as relações estatisticamente significativas ( $p\text{-value} < 0,05$ ) estão identificadas com o símbolo \*

**Fonte:** Elaboração própria

### Hipótese 6

No que diz respeito à hipótese 6 (“A interpretação dos rótulos nutricionais/lista de ingredientes é condicionada na incompreensão dos termos e conceitos/ informação confusa/ dificuldade de interpretação por parte dos consumidores”), conclui-se que existem evidências significativas na correlação referente a esta hipótese (tabela 3.1; Valor da correção de continuidade= 115,68 e  $p\text{-value} = 0,0 < 0,05$ ).

Assim sendo, significa que os consumidores têm dificuldades de interpretação tanto nos rótulos nutricionais como na lista de ingredientes, deve-se principalmente à utilização de termos técnicos (figura 3.24).



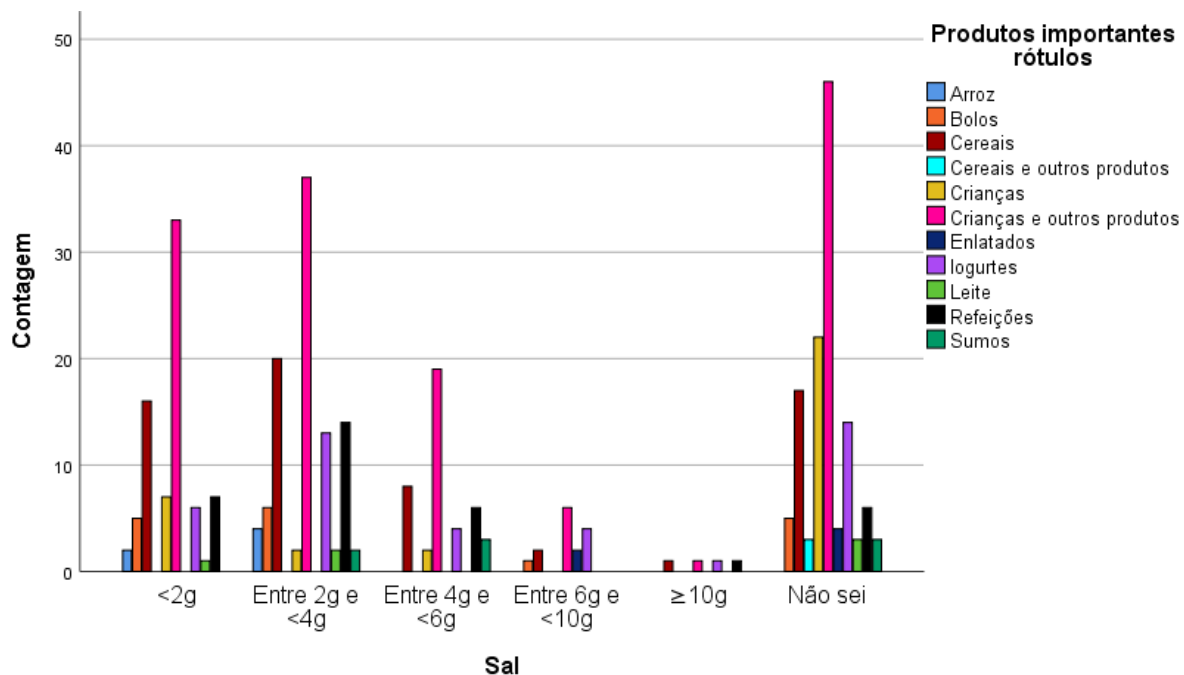
**Figura 3.24** – Frequência observada em função das variáveis “motivo que afeta a interpretação dos rótulos nutricionais” e “motivo que afeta a interpretação da lista de ingredientes”.

**Fonte:** Elaboração própria

### Hipótese 7

Em relação à hipótese 7 (“O conhecimento dos consumidores sobre rotulagem nutricional tem influência no tipo de informação procurada nos rótulos alimentares e no tipo de produtos alimentares consumidos/procurados”), foram obtidos diversos resultados (tabela 3.8 e tabela 3.11), que demonstram evidências estatisticamente significativas, dependendo das correlações analisadas para esta hipótese (tabela 3.1).

Os resultados obtidos na análise “máximo diário recomendado de sal” com “produtos importante para a consulta dos rótulos nutricionais” (figura 3.25; tabela 3.6), verificou-se que tanto os consumidores que desconhecem e os consumidores que conhecem o máximo diário recomendado de sal para um adulto saudável (entre 4g e <6g) o tipo de produto que consideram importantes são “alimentos para crianças e outros produtos” e “cereais”.



**Figura 3.25** - Frequência observada em função das variáveis “máximo diário recomendado de sal” e “os tipos de produtos mais importantes para a consulta dos rótulos nutricionais”.

**Fonte:** Elaboração própria

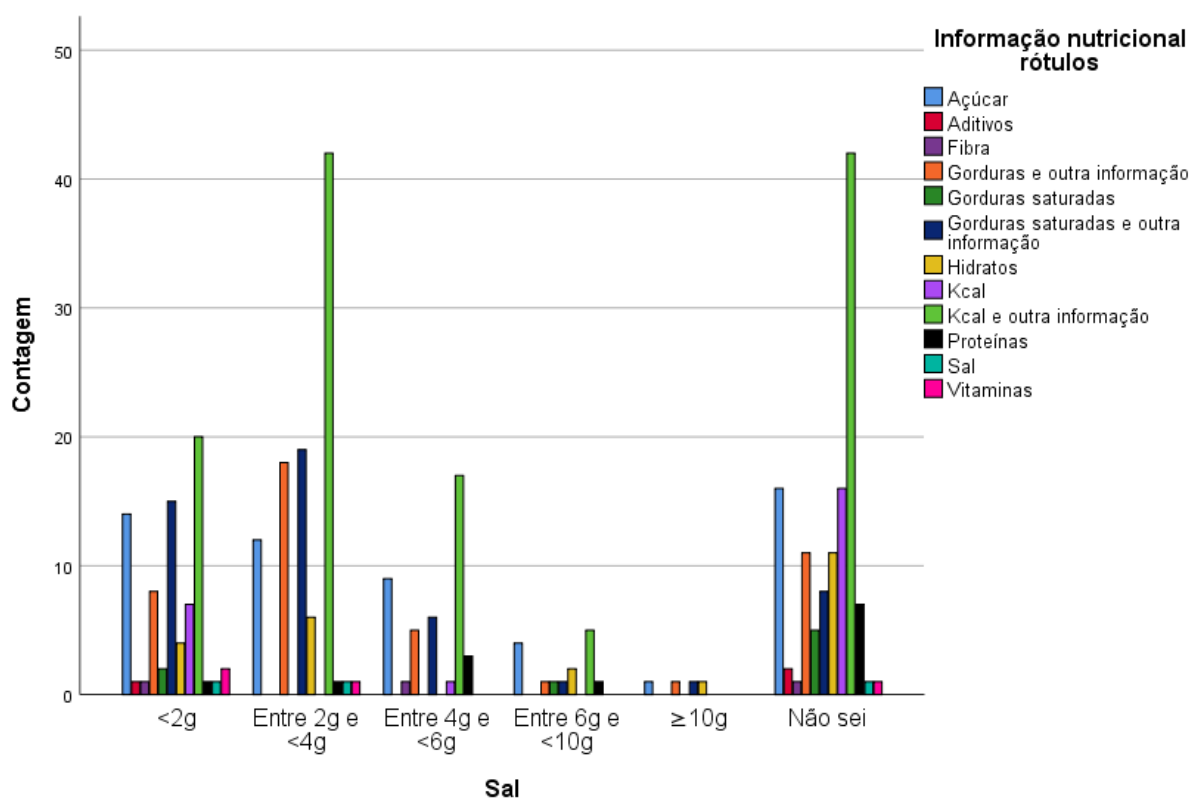
**Tabela 3.6** - Frequência observada (em %) entre as variáveis “máximo diário recomendado de sal” e “os tipos de produtos mais importantes para a consulta dos rótulos nutricionais”.

Correlação (em %)		Produtos importantes rótulos										
Sal		Arroz	Bolos	Cereais	Cereais e outros produtos	Crianças	Crianças e outros produtos	Enlatados	Iogurtes	Leite	Refeições	Sumos
	<2g	0,6%	1,4%	4,4%	0,0%	1,9%	9,1%	0,0%	1,7%	0,3%	1,9%	0,0%
	Entre 2g e <4g	1,1%	1,7%	5,5%	0,0%	0,6%	10,2%	0,0%	3,6%	0,6%	3,9%	0,6%
	Entre 4g e <6g	0,0%	0,0%	2,2%	0,0%	0,6%	5,3%	0,0%	1,1%	0,0%	1,7%	0,8%
	Entre 6g e <10g	0,0%	0,3%	0,6%	0,0%	0,0%	1,7%	0,6%	1,1%	0,0%	0,0%	0,0%
	≥ 10g	0,0%	0,0%	0,3%	0,0%	0,0%	0,3%	0,0%	0,3%	0,0%	0,3%	0,0%
	Não sei	0,0%	1,4%	4,7%	0,8%	6,1%	12,7%	1,1%	3,9%	0,8%	1,7%	0,8%

Fonte: Elaboração própria

Quanto à correlação entre “o máximo diário recomendado de sal” com “informação nutricional mais importante nos rótulos” (figura 3.26; tabela 3.7), verifica-se que os consumidores que conhecem o máximo diário recomendado para um adulto saudável (entre 4g e <6g) tem uma maior preocupação em verificar num rótulo as informações nutricionais “kcal e outra informação” e “açúcar”.

Para os consumidores que desconhecem o máximo diário recomendado (restantes limites) a sua preocupação, mais uma vez, incide na informação nutricional “kcal e outra informação”. As informações nutricionais “açúcar”, “gorduras e outra informação” e “gorduras saturadas e outra informação” tem percentagens muito semelhantes. Relativamente, a informação nutricional “sal” existe uma percentagem muito pequena (só se expressa nos limites de máximo diário recomendado de sal “<2g”, “entre 2g e <4g” e “não sei”).



**Figura 3.26** - Frequência observada em função das variáveis “máximo diário recomendado de sal” e “a informação nutricional mais importante nos rótulos”.

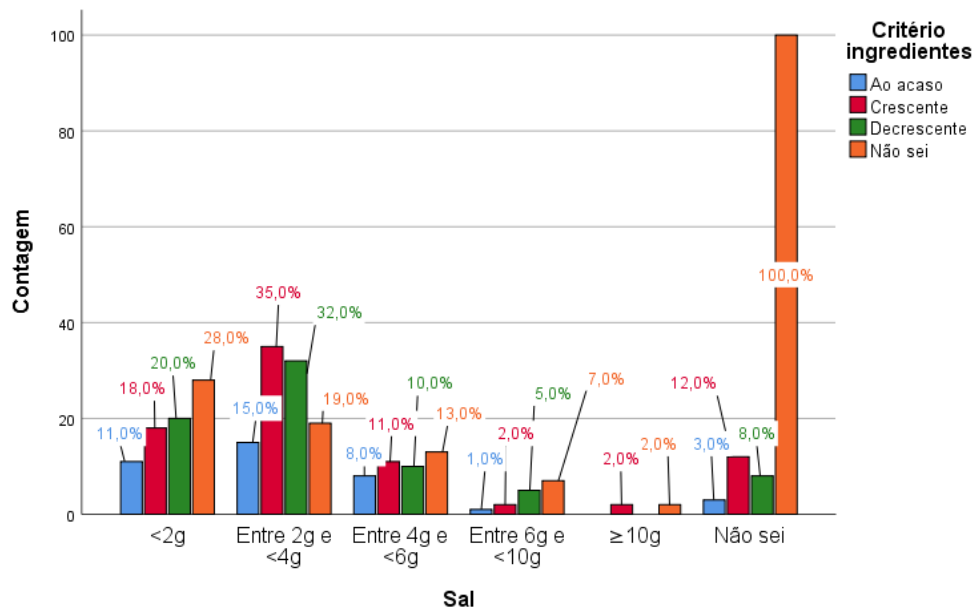
Fonte: Elaboração própria

**Tabela 3.7** – Frequência observada (em %) entre as variáveis “máximo diário recomendado de sal” e “a informação nutricional mais importante nos rótulos”.

Correlação (em %)		Informação nutricional rótulos											
		Açúcar	Aditivos	Fibra	Gorduras e outra informação	Gorduras saturadas	Gorduras saturadas e outra informação	Hidratos	Kcal	Kcal e outra informação	Proteínas	Sal	Vitaminas
Sal	<2g	3,9%	0,3%	0,3%	2,2%	0,6%	4,2%	1,1%	2,0%	5,6%	0,3%	0,3%	0,6%
	Entre 2g e <4g	3,4%	0,0%	0,0%	5,0%	0,0%	5,3%	1,7%	0,0%	11,7%	0,3%	0,3%	0,3%
	Entre 4g e <6g	2,5%	0,0%	0,3%	1,4%	0,0%	1,7%	0,0%	0,3%	4,7%	0,8%	0,0%	0,0%
	Entre 6g e <10g	1,1%	0,0%	0,0%	0,3%	0,3%	0,3%	0,6%	0,0%	1,4%	0,3%	0,0%	0,0%
	≥ 10g	0,3%	0,0%	0,0%	0,3%	0,0%	0,3%	0,3%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%
	Não sei	4,5%	0,6%	0,3%	3,1%	1,4%	2,2%	3,1%	4,5%	11,7%	2,0%	0,3%	0,3%

Fonte: Elaboração própria

Quanto à correlação entre “o máximo diário recomendado de sal” com “critério de apresentação da lista de ingredientes” (figura 3.27), verifica-se que em todos os limites de diário recomendado de sal o critério “crescente” e “decrecente” estão muito idênticos. Salienta-se que grande parte dos consumidores afirmam que não sabem. O que se pode afirmar que os consumidores confirmam que este critério não está bem esclarecido para o consumidor em geral.



**Figura 3.27** - Frequência observada em função das variáveis “máximo diário recomendado de sal” e “qual o critério de apresentação da lista de ingredientes”.

**Fonte:** Elaboração própria

**Tabela 3.8** - Resumo dos resultados obtidos mediante a aplicação do teste de independência do qui-quadrado para a hipótese 7 relacionada com a questão 20 (máximo diário recomendado de sal).

Correlação	Valor da estatística do teste	Graus de liberdade	Nível de significância
<b>*Valores estatisticamente significativos</b>			
<b>Sal * Produtos importantes para a leitura dos rótulos</b>	69,61	-	0,01 <sup>A*</sup>
<b>Sal * Informação nutricional para a leitura dos rótulos</b>	81,20	-	0,00 <sup>A*</sup>
<b>Sal * Critério para a apresentação da lista de ingredientes</b>	109,82	-	0,00 <sup>A*</sup>

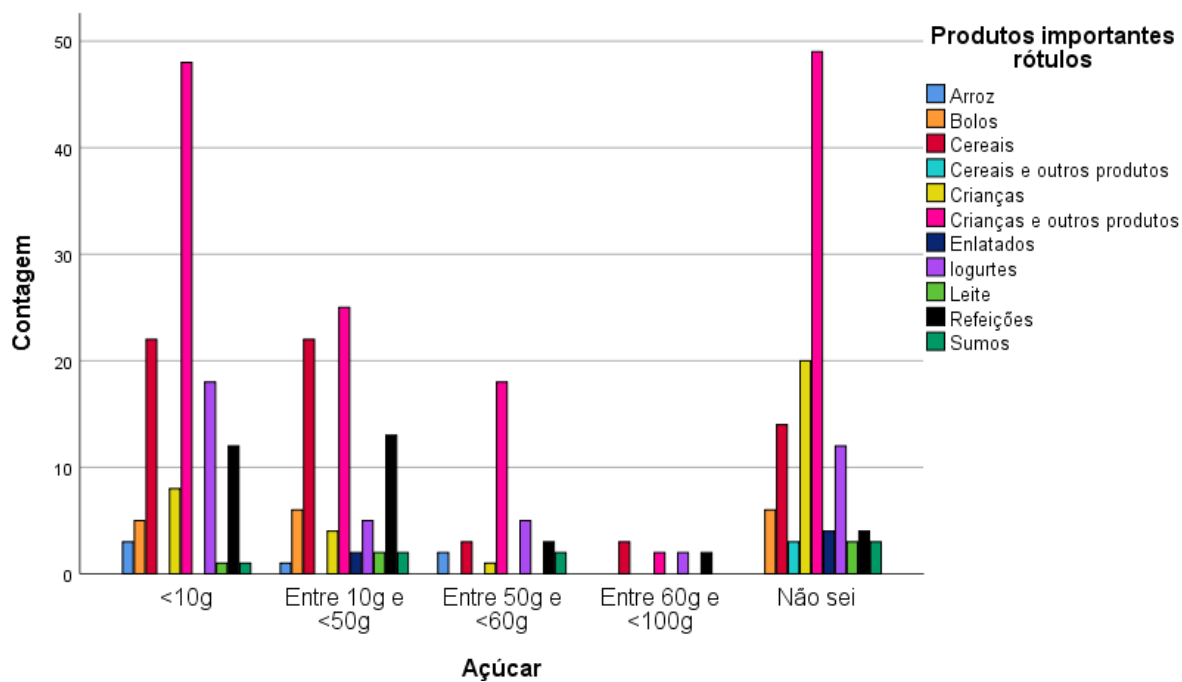
Δ Quando não são cumpridos os requisitos do teste qui-quadrado o valor de *p-value* que deve ser interpretado o teste de Fisher; todas as relações estatisticamente significativas ( $p\text{-value} < 0,05$ ) estão identificadas com o símbolo \*

**Fonte:** Elaboração própria

De seguida, realizou-se a análise da correlação da variável “máximo diário recomendado de açúcar” com as variáveis “produtos importantes na consulta dos rótulos nutricionais”, “informação nutricional mais importante” e “critério de apresentação da lista de ingredientes” (tabela 3.11)

Relativamente à correlação entre “o máximo diário recomendado de açúcar” com “produtos importante para a consulta dos rótulos nutricionais” (figura 3.28; tabela 3.9), verifica-se que os consumidores que conhecem o máximo diário recomendado de açúcar (entre 50g e <60g) têm uma maior preocupação em verificar neste tipo de produto “alimentos para crianças e outros produtos”.

Para os restantes limites, o consumidor tem uma maior preocupação nos produtos “alimentos para crianças e outros produtos” e “cereais”. Para além dos produtos referidos anteriormente destaca-se “refeições” para os limites “<10g” e “entre 10g e <50g”; “alimentos para crianças” no limite “não sei”.



**Figura 3.28** - Frequência observada em função das variáveis “máximo diário recomendado de açúcar” e “os tipos de produtos mais importantes para a consulta dos rótulos nutricionais”.

Fonte: Elaboração própria

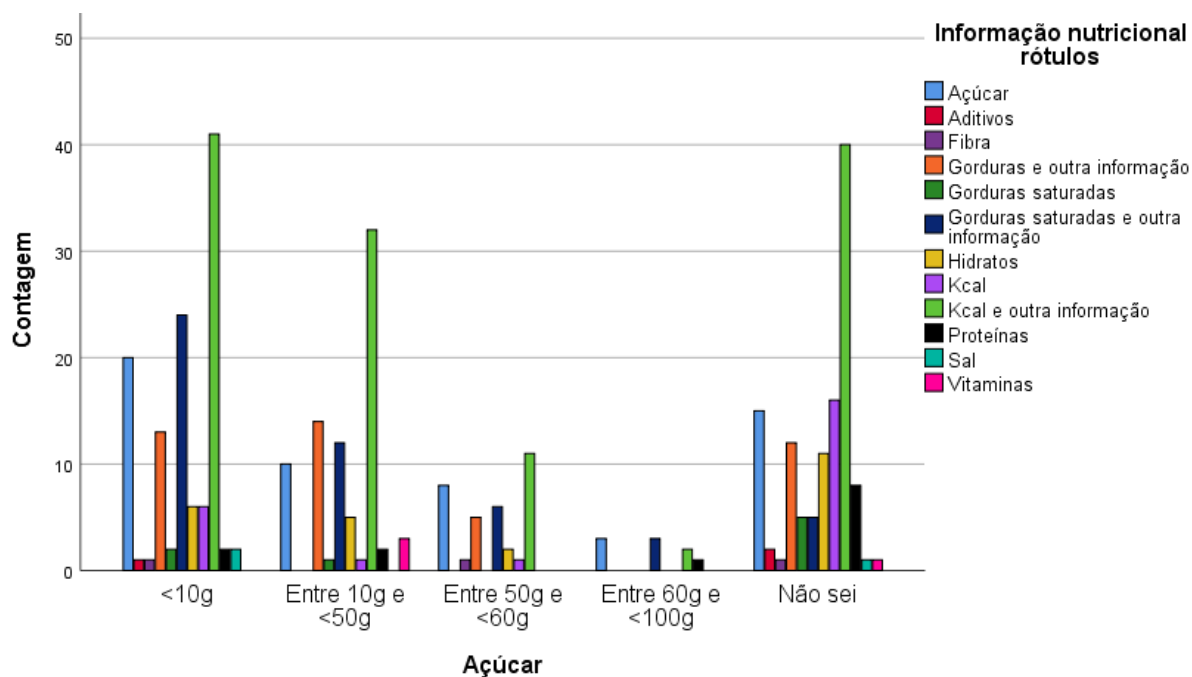
**Tabela 3.9** - Frequência observada (em %) entre variáveis “máximo diário recomendado de açúcar” e “os tipos de produtos mais importantes para a consulta dos rótulos nutricionais”.

Correlação (em %)		Produtos importantes rótulos										
Açúcar		Arroz	Bolos	Cereais	Cereais e outros produtos	Crianças	Crianças e outros produtos	Enlatados	Iogurtes	Leite	Refeições	Sumos
	<10g	0,8%	1,4%	6,1%	0,0%	2,2%	13,3%	0,0%	5,0%	0,3%	3,3%	0,3%
	Entre 10g e <50g	0,3%	1,7%	6,1%	0,0%	1,1%	6,9%	0,6%	1,4%	0,6%	3,6%	0,6%
	Entre 50g e <60g	0,6%	0,0%	0,8%	0,0%	0,3%	5,0%	0,0%	1,4%	0,0%	0,8%	0,6%
	Entre 60g e <100g	0,0%	0,0%	0,8%	0,0%	0,0%	0,6%	0,0%	0,6%	0,0%	0,6%	0,0%
	Não sei	0,0%	1,7%	3,9%	0,8%	5,5%	13,6%	1,1%	3,3%	0,8%	1,1%	0,8%

Fonte: Elaboração própria

Quanto à correlação entre “o máximo diário recomendado de açúcar” com “informação nutricional mais importante nos rótulos” (figura 3.29; tabela 3.10), verifica-se que os consumidores que conhecem o máximo diário recomendado para um adulto saudável (entre 50g e <60g) a sua preocupação recai para as informações nutricionais “kcal e outra informação” e “açúcar”.

Para os restantes consumidores (que desconhecem o máximo diário) consideram que as informações nutricionais mais importantes para consulta são “kcal e outra informação”, “açúcar”, “gorduras e outra informação” e “gorduras saturadas e outra informação”.



**Figura 3.29** - Frequência observada em função das variáveis “máximo diário recomendado de açúcar” e “a informação nutricional mais importante nos rótulos”.

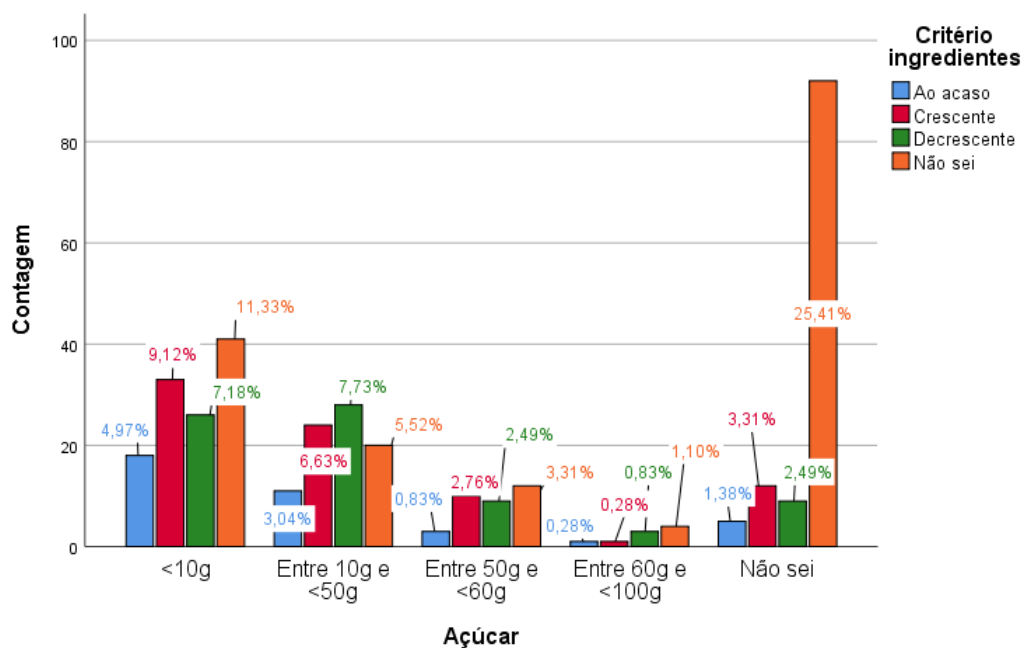
Fonte: Elaboração própria

**Tabela 3.10** – Frequência observada (em %) entre as variáveis “máximo diário recomendado de açúcar” e “a informação nutricional mais importante nos rótulos”.

Correlação (em %)		Informação nutricional rótulos											
		Açúcar	Aditivos	Fibra	Gorduras e outra informação	Gorduras saturadas	Gorduras saturadas e outra informação	Hidratos	Kcal	Kcal e outra informação	Proteínas	Sal	Vitaminas
Açúcar	<10g	5,6%	0,3%	0,3%	3,6%	0,6%	6,7%	1,7%	1,7%	11,5%	0,6%	0,6%	0,0%
	Entre 10g e <50g	2,8%	0,0%	0,0%	3,9%	0,3%	3,4%	1,4%	0,3%	8,9%	0,6%	0,0%	0,8%
	Entre 50g e <60g	2,2%	0,0%	0,3%	1,4%	0,0%	1,7%	0,6%	0,3%	3,1%	0,0%	0,0%	0,0%
	Entre 60g e <100g	0,8%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,8%	0,0%	0,0%	0,6%	0,3%	0,0%	0,0%
	Não sei	4,2%	0,6%	0,3%	3,4%	1,4%	1,4%	3,1%	4,5%	11,2%	2,2%	0,3%	0,3%

Fonte: Elaboração própria

Quanto à correlação entre “o máximo diário recomendado de açúcar” com “critério de apresentação da lista de ingredientes” (figura 3.30), verificou-se que (tal como aconteceu na correlação do máximo diário de sal com o critério de apresentação da lista de ingredientes), em todos os limites de diário recomendado de açúcar o critério “crescente” e “decrecente” estão muito idênticos. De salientar que, existe uma maioria de consumidores que afirmam que não sabem.



**Figura 3.30** - Frequência observada em função das variáveis “máximo diário recomendado de açúcar” e “qual o critério de apresentação da lista de ingredientes”.

**Fonte:** Elaboração própria

**Tabela 3.11** - Resumo dos resultados obtidos mediante a aplicação do teste de independência do qui-quadrado para a hipótese 7 relacionada com a questão 21 (máximo diário recomendado de açúcar).

Correlação	Valor da estatística do teste	Graus de liberdade	Nível de significância
<b>*Valores estatisticamente significativos</b>			
<b>Açúcar * Produtos importantes para a leitura dos rótulos</b>	62,40	-	0,00 <sup>A*</sup>
<b>Açúcar * Informação nutricional para a leitura dos rótulos</b>	60,96	-	0,01 <sup>A*</sup>
<b>Açúcar * Critério para a apresentação da lista de ingredientes</b>	78,13	-	0,00 <sup>A*</sup>

Δ Quando não são cumpridos os requisitos do teste qui-quadrado o valor de *p-value* que deve ser interpretado o teste de Fisher; todas as relações estatisticamente significativas ( $p\text{-value} < 0,05$ ) estão identificadas com o símbolo \*

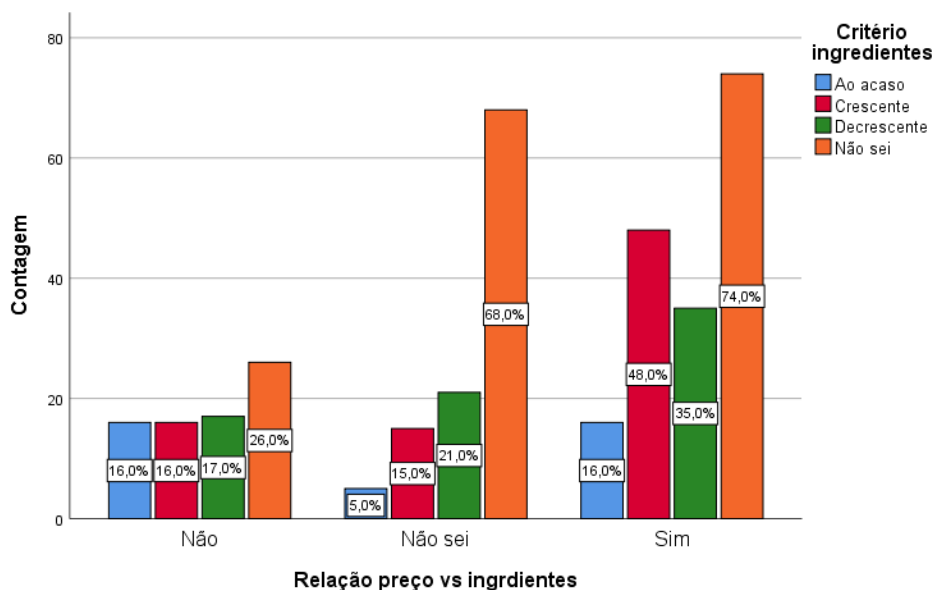
**Fonte:** Elaboração própria

### Hipótese 8

Relativamente à análise da hipótese 8 (“O conhecimento que os consumidores têm sobre a lista de ingredientes está associado ao conhecimento que têm sobre a da informação nutricional dos produtos alimentares”) verificou-se a existência de evidências significativas (tabela 3.1 e tabela 3.12).

Assim, ao analisar a correlação entre “existência de relação do preço com a lista de ingredientes” e “critério de apresentação da lista de ingredientes” (figura 3.31), conclui-se que os consumidores não sabem qual o critério de apresentação da lista de ingredientes. Verifica-se que os consumidores que não sabem a existência da relação também não sabem o critério de apresentação.

Quando os consumidores afirmam que não existe relação, o critério de apresentação é muito semelhante (ao acaso, crescente e decrescente). No que se refere à opinião dos consumidores que consideram que existem uma relação, o critério de apresentação que tem mais expressão é o crescente.

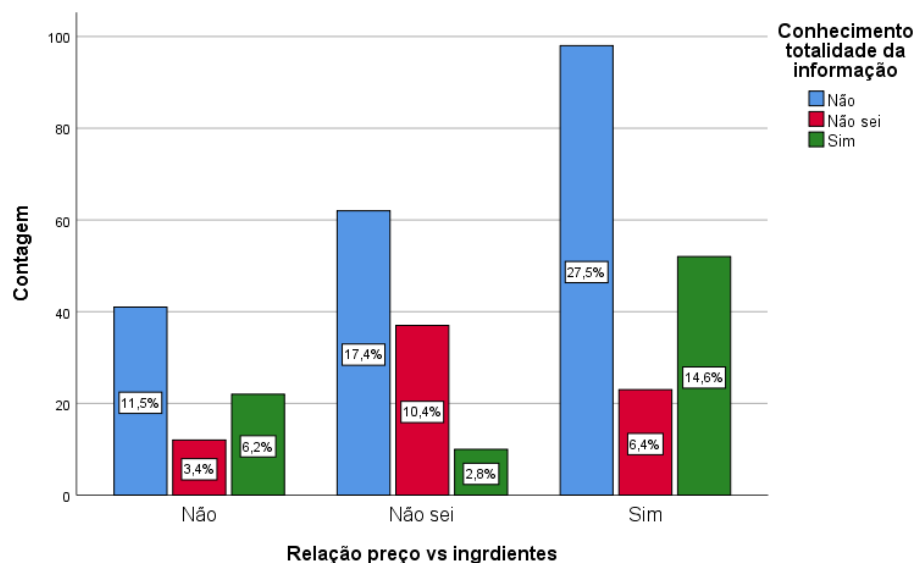


**Figura 3.31** - Frequência observada em função das variáveis “existência da relação preço com lista de ingredientes” e “qual o critério de apresentação da lista de ingredientes”.

**Fonte:** Elaboração própria

Quanto à correlação entre “existência de relação do preço com a lista de ingredientes” e “o conhecimento do consumidor sobre a totalidade da informação nutricional” (figura 3.32), conclui-se que a maioria dos consumidores afirmam que não terem conhecimento sobre a totalidade da informação.

No que se refere aos consumidores afirmam que não existe relação ente o preço e a lista de ingredientes, constitui uma pequena percentagem que não conhece a totalidade da informação. Já os consumidores que afirmam que existe uma relação, constata-se que os consumidores que conhece a totalidade da informação é o dobro dos consumidores que não conhecem.



**Figura 3.32** - Frequência observada em função das variáveis “existência da relação preço com lista de ingredientes” e “o conhecimento do consumidor sobre a totalidade da informação nutricional”.

Fonte: Elaboração própria

**Tabela 3.12** - Resumo dos resultados obtidos mediante a aplicação do teste de independência do qui-quadrado para a hipótese 8.

Correlação	Valor da estatística do teste	Graus de liberdade	Nível de significância
<b>*Valores estatisticamente significativos</b>			
Relação entre o preço e a lista de ingredientes * Critério para a apresentação da lista de ingredientes	27,18	6	0,00*
Relação entre o preço e a lista de ingredientes * Conhecimento a totalidade da informação nutricional	28,76	4	0,00*

Todas as relações estatisticamente significativas (p-value<0,05) estão identificadas com o símbolo \*

Fonte: Elaboração própria

De seguida, pretende-se apresentar de uma forma sucinta os principais resultados obtidos.

Para compreender a perceção do consumidor face à informação nutricional presente nos produtos alimentares, procurou-se definir quais as situações/fatores que influenciam os consumidores na leitura dos rótulos e da lista de ingredientes, assim como identificar os produtos e a informação nutricional presente numa embalagem alimentar com uma maior importância.

A maioria dos consumidores afirmou que não tem nenhuma patologia associada, o que evidencia que os consumidores não estão predispostos na leitura dos rótulos, uma vez que os consumidores com patologias diagnosticadas são mais propensos na consulta dos rótulos.

Relativamente aos consumidores que têm hábito de comparar rótulos nutricionais e lista de ingredientes na escolha entre produtos do mesmo tipo estão muito equilibrados dos que têm e dos que não têm o hábito de comparar. Os principais motivos para os consumidores não compararem são a falta de interesse e de seguida a falta de tempo.

As situações importantes para a leitura dos rótulos são produto novo no mercado e produto adquirido pela primeira vez. Em que o tipo de produto para o fazerem é fundamentalmente alimentos para crianças, de seguida cereais e iogurtes.

A maioria dos consumidores referem que a informação mais importante presente numa embalagem é o prazo de validade. Relativamente à informação nutricional o que têm maior importância é valor energético e de seguida gorduras, gorduras saturadas e açúcar (com valores muito semelhantes).

Segundo os consumidores, os motivos que mais afetam a interpretação da leitura dos rótulos nutricionais e da lista de ingredientes são o desconhecimento/utilização dos termos técnicos e o tamanho da letra (pequena).

Na análise efetuada à hipótese 1 (“As características sociodemográficas – idade, sexo, local de residência, nível de educação, dimensão do lar e as características económicas – rendimento de famílias têm influência na motivação para ler a informação presente nos rótulos”), verifica-se que os motivos de interpretação da lista de ingredientes são influenciados por o número de elementos do agregado familiar, grau de escolaridade e rendimento. As restantes variáveis não demonstraram evidências estatisticamente significativas. Neste sentido, os

consumidores com um número elevado do agregado familiar, maior o grau de escolaridade e rendimentos mais altos não existe disparidade dos resultados, ou seja, os motivos têm a mesma importância.

No que diz respeito, aos motivos de interpretação dos rótulos são influenciados pela idade e pelo rendimento. Desta forma, os consumidores com mais idade e com rendimentos maiores são aqueles que afirmam que o desconhecimento dos termos técnicos e a letra pequena são as principais causas.

Relativamente à análise da hipótese 2 (“a decisão do consumidor é influenciada por alguma patologia diagnosticada”, verifica-se que esta correlação não demonstrou evidências estatisticamente significativas, pelo que se conclui que no caso os consumidores terem algumas patologias diagnosticada não influi no ato de decisão.

Quanto à hipótese 3 (“os consumidores que têm por hábito comparar rótulos nutricionais têm igualmente o hábito de ler a lista de ingredientes”), constata-se que os consumidores quando o fazem para os rótulos nutricionais também o fazem para a lista de ingredientes.

Não foram verificados resultados que sustentem a confirmação da hipótese 4 (“o tempo despendido pelos consumidores nas compras tem influência na motivação para ler a informação presente nos rótulos”). De uma forma análoga à hipótese 2, verifica-se que esta correlação não demonstrou evidências estatisticamente não significativas, o que expressa que a compreensão dos consumidores não depende da duração da leitura.

No que diz respeito à hipótese 5 (“o que é considerado ser o mais importante para o consumidor na leitura do rótulo nutricional está associado à importância da informação presente na embalagem alimentar, bem como na motivação para a compra de um produto alimentar”), verifica-se que “produto novo no mercado e outras situações” e “produto adquirido pela 1ª vez e outras situações” são as situações consideradas importantes para o consumidor. O interesse dos consumidores incide no prazo de validade dos produtos e nas questões de saúde e da família

Relativamente à hipótese 6 (“a interpretação dos rótulos nutricionais/lista de ingredientes é condicionada na incompreensão dos termos/informação confusa/dificuldade de interpretação por parte dos consumidores”), conclui-se que a interpretação dos consumidores é fortemente influenciada pelo desconhecimento dos termos técnicos o que implica que os

consumidores não conseguem fazer uma escolha ponderada dos alimentos que desejam comprar.

Na análise à hipótese 7 (“O conhecimento dos consumidores sobre rotulagem nutricional tem influência no tipo de informação procurada nos rótulos alimentares e no tipo de produtos alimentares consumidos/procurados”), de fato confirma-se a existência de evidências estatisticamente significativas. Em que se verifica que o conhecimento dos consumidores não é amplo, pois apenas procura o valor energético e não têm conhecimento sobre o critério de apresentação da lista de ingredientes. O tipo de produtos alimentares procurados/consumidos recai para alimentos para crianças.

Por último, no que diz respeito à hipótese 8 (“O conhecimento que os consumidores têm sobre a lista de ingredientes está associado ao conhecimento que têm sobre a da informação nutricional dos produtos alimentares”), verifica-se que os consumidores não têm conhecimento de igual forma relativa à informação nutricional e a lista de ingredientes.

#### **Capítulo IV – Discussão de resultados.**

Ao longo do tempo tem havido a necessidade de entender o comportamento do consumidor e as razões que levam a escolher determinados produtos, momentos específicos para a sua aquisição e a quantidade. Com auxílio do *marketing*, cada vez mais a indústria tem apostado em conhecer/compreender o comportamento dos consumidores, de forma a tomarem as decisões mais eficazes.

Os consumidores, ao adquirir um determinado produto irão avaliar a sua qualidade com base nos atributos internos, ou seja, as características organolépticas, informação nutricional e os atributos externos como o preço, a marca, embalagem e o rótulo (Banovié, 2010).

O perfil do consumidor, segundo este estudo, é caracterizado por indivíduos com idades iguais ou superiores a 17 anos, maioritariamente do sexo feminino, com habilitações académicas ao nível do ensino secundário e superior. Com um agregado familiar constituído, aproximadamente, por três elementos em que o rendimento mensal médio varia entre 1001 a 2000 euros/mês.

As características do agregado familiar e o nível de escolaridade são alguns dos fatores que podem influenciar a utilização da rotulagem alimentar e, conseqüentemente, a decisão de compra (Hess *et al.*, 2012).

À semelhança com este autor (Hess *et al.*, 2012), no presente estudo os consumidores com um agregado familiar maior e um nível de escolaridade mais elevado têm uma maior consciência nutricional, ou seja, demonstram ter um interesse maior nas questões nutricionais. Revelou ainda que as características sociodemográficas (nomeadamente idade e rendimento mensal) influenciam os motivos que afetam a interpretação dos rótulos, bem como a lista de ingredientes. Como acontece de uma forma análoga nos outros estudos.

Para além de o consumidor saber quais as menções obrigatórias que devem conter nos rótulos, é também importante que o consumidor perceba. Na declaração nutricional, o consumidor não basta olhar apenas para o valor energético. Deve escolher alimentos com baixo teor de gordura, sobretudo saturada, açúcares simples e sal, optando por alimentos ricos em fibra alimentar e com elevado teor de hidratos de carbono complexos (ANCIPA, 2017).

Neste trabalho confirma-se que os consumidores dos quais efetuam a leitura dos rótulos nutricionais, a informação considerada mais importante é efetivamente o valor energético. No que diz respeito às outras informações nutricionais, os consumidores têm conhecimento que as gorduras, gorduras saturadas e açúcar são igualmente importantes. Apenas um número muito pequeno de consumidores considera a fibra e o sal importantes para consulta. Pode-se afirmar que o sal não é das informações mais importantes para o consumidor por não ter conhecimento sobre o limite recomendado.

Relativamente às informações presentes numa embalagem é igualmente importante verificar sempre o prazo de validade e o estado de conservação das embalagens, evitando adquirir que estejam danificadas, pois poderão ter sido sujeitas a condições de armazenamento ou de transporte inadequado (ANCIPA, 2017). No presente estudo, verifica-se que a maioria dos consumidores apenas têm interesse no prazo de validade e em relação ao estado de conservação das embalagens é inconclusivo por essa questão não tenha sido considerada nos questionários facultados aos consumidores.

Num estudo dos autores Gomes *et al.* (2017) concluíram que a categoria de produtos que os consumidores consideram mais importantes para a consulta dos rótulos nutricionais são: (1) alimentos para crianças, (2) cereais de pequeno almoço e (3) refeições pré-embaladas. Neste trabalho as conclusões são idênticas ao estudo realizado em 2017 em que apenas as refeições pré-embaladas são substituídas por iogurtes.

No mesmo trabalho, os autores (Gomes *et al.*, 2017) questionaram aos consumidores o conhecimento sobre o consumo máximo de sal por dia num adulto médio em que “25% dos consumidores não possuem qualquer ideia sobre esse valor; a maioria dos inquiridos (56%) considera que o limite é inferior ao limite recomendado pela OMS (5g). 38% afirma ser 2g e 15% reportou a resposta correta”. Neste trabalho verifica-se que 31% consideram que não têm conhecimento do máximo diário recomendado; aproximadamente 48% considera o limite inferior ao recomendado em que 20% declara ser inferior a 2g e 16% dos consumidores afirmou que esse valor está compreendido num intervalo entre 4 a 6g.

Em relação ao conhecimento sobre o limite de açúcar diário para um adulto saudável em que “unicamente 6% dos consumidores responderam corretamente (limite recomendado pela OMS - 50g) e que 40% dos consumidores pensavam que o limite seria inferior a 6g”.

Comparativamente a este trabalho 30% afirma que o máximo diário recomendado é inferior a 10g e 12% alude que o limite é entre 50 a 60g.

Os autores Oliveira *et al.* (2017) referem que os consumidores conferem maior importância à leitura dos rótulos nos casos em que se trata dum produto novo no mercado ou que adquire pela primeira vez. Neste estudo as situações importantes para a leitura dos rótulos são análogas.

Estes mesmos autores mencionam que os motivos que justificam para não lerem os rótulos se deve à falta de tempo (50,4%), assim como a falta de interesse (39%). No que diz respeito às dificuldades na leitura e interpretação das informações contidas nos rótulos, o consumidor aponta que os principais motivos são o desconhecimento dos termos técnicos e o tamanho da letra demasiado pequeno.

Através dos resultados alcançados conclui-se que os consumidores consideram que os principais motivos que afetam a leitura dos rótulos nutricionais, assim como a lista de ingredientes, são fundamentalmente o desconhecimento/utilização dos termos técnicos e o tamanho da letra (pequena). Como acontece no estudo anteriormente referido os principais motivos para os consumidores não compararem rótulos na escolha entre produtos do mesmo tempo são a falta de interesse (49,1%) e de seguida a falta de tempo (35,8%).

Num estudo de Grunert *et al.* (2012) em que os consumidores conferem maior importância às características sensoriais e à preferência da família do que às questões de saúde ou monetárias. No estudo dos autores Oliveira *et al.* (2017) conferem o mesmo grau de importância a todos os fatores apontados. Neste estudo os consumidores alegam maior importância às questões de saúde e da família.

## **Capítulo V - Conclusões.**

Salienta-se que os objetivos inicialmente propostos no presente estudo, foram de um modo geral alcançados, tendo sido definido um padrão de consumo associado à lista de ingredientes. Para compreender a percepção do consumidor face à informação nutricional presente nos produtos alimentares, procurou-se definir quais as situações/fatores que influenciam os consumidores na leitura dos rótulos e da lista de ingredientes, assim como identificar os produtos e a informação nutricional presente numa embalagem alimentar com uma maior importância.

Conclui-se que os principais motivos para os consumidores não compararem são a falta de interesse e a falta de tempo. As situações importantes para a leitura dos rótulos são produto novo no mercado e produto adquirido pela primeira vez. Em que o tipo de produto para o fazerem é fundamentalmente alimentos para crianças, cereais e iogurtes.

A maioria dos consumidores referem que a informação mais importante presente numa embalagem é o prazo de validade. Relativamente à informação nutricional o interesse recai sobretudo para o valor energético e de seguida gorduras, gorduras saturadas e açúcar (com valores muito semelhantes). Segundo os consumidores, os motivos que mais afetam a interpretação da leitura dos rótulos nutricionais e da lista de ingredientes são o desconhecimento/utilização dos termos técnicos e o tamanho da letra (pequena).

Pretende-se que, o presente estudo possa contribuir para que as entidades de saúde, em conjunto com os principais intervenientes no setor alimentar, incrementem mecanismos para proporcionar uma leitura acessível, apelativa e informada dos rótulos nutricionais/lista de ingredientes, para todos os consumidores em geral.

## **Bibliografia**

- ALVES, C. (2012). Rotulagem Alimentar – mais informações para o consumidor; disponível em: <http://www.ancipa.pt>, (consultado em: 15/3/2019).
- ANCIPA (2017). Promover dietas saudáveis através de rótulos com sistema de cores. TecnoAlimentar nº11. Páginas 37.
- APN, 2010; Guia de Bolso: Vá às compras e traga consigo mais saúde! ISBN: 978-989-96506-2-6.
- BANOVIÉ, M., GRUNERT, K.G., BARREIRA, M.M. e AGUIAR FONTES, M.A. (2010), *Consumers' quality perception of national branded, national store branded, and imported store branded beef*. Meat Science.
- CARRILHO, T. (2017). Informação e capacitação do consumidor TecnoAlimentar nº11. Páginas 22.
- CASTRO, V. M. F. (2000). Conteúdo informativo das embalagens de alimentos: um estudo exploratório internacional comparado, sob a ótica brasileira e norte-americana dos agentes de produção e consumo. Doutorado em Saúde Pública, Faculdade de Saúde Publica, Universidade de São Paulo - USP.
- CELESTE, R. K. (2001). *Comparative analysis of Brazil, Mercosul, Great Britain and European Union of food labeling legislation*. Rev Saude Publica, 35(3).
- CIÊNCIA VIVA (2006). Aditivos Alimentares - [http://www1.esb.ucp.pt/twt/pepino/MyFiles/MyAutoSiteFiles/ApoioProfessor164163602/samorais/Aditivos\\_Alimentares.pdf](http://www1.esb.ucp.pt/twt/pepino/MyFiles/MyAutoSiteFiles/ApoioProfessor164163602/samorais/Aditivos_Alimentares.pdf), (consultado em: 16/3/2019).
- COWBURN, G., & STOCKLEY, L. (2005). *Consumer understanding and use of nutrition labelling: a systematic review*. Public Health Nutr, 8(1).
- DIPLOCK *et al.*, (1999). *Scientific Concepts of Functional Foods in Europe: Consensus document*.
- EUFIC, 2008 Disponível em: <https://www.eufic.org/de/healthy-living/article/characterising-the-nutritional-value-of-foods-using-nutrient-profiling>, (consultado em: 26/11/2018)
- EUROBARÓMETRO. (2006). Special Eurobarometer 238: Risk Issues, Comissão Europeia.

- FORTIN, M. (1999), O processo de investigação – Da concepção à realização, Editora Lusociência, Loures.
- FORTIN, M.-F. (2009), Fundamentos e Etapas do Processo de Investigação.(Lusodidacta, Ed.). Loures.
- GIEHL, B. T. R. (2008). A importância das informações nutricionais nos rótulos de alimentos na intenção de compra do consumidor.
- GOMES et al. (2017). Atitudes dos consumidores portugueses face à rotulagem alimentar. Disponível em: <https://nutrimento.pt/activeapp/wp-content/uploads/2017/10/Apresentação-estudo-Atitudes-Consumidores-Portugueses-face-à-Rotulagem-Nutricional-IPAM.pdf>, (consultado em: 20/3/2019)
- GREGÓRIO *et al.*, (2012). Alimentação inteligente coma melhor, poupe mais. Lisboa, 1º Edição. ISBN: 978-972-675-197-7 e 978-989-20-3395-2
- GRUNERT *et al.* (2012). *Sustainability labels on food products: Consumer motivation, understanding and use. Food Policy*, 44, 177-189
- HESS, R., VISSCHERS, V. H., & SIEGRIST, M. (2012). *The role of health-related, motivational and sociodemographic aspects in predicting food label use: a comprehensive study. Public Health Nutr*, 15(3).
- INSTITUTO DO CONSUMIDOR (2004); Guia: Nutrientes, aditivos e alimentos; ISBN: 972-8715-25-0; Lisboa.
- INSTITUTO NACIONAL DE SAÚDE DR. RICARDO JORGE (2006). Disponível: <http://www.insa.pt>.
- KEARNEY *et al.* (1997). *Perceived need to alter eating habits among representative samples of adults from all member states of the European Union. Eur J Clin Nutr*, 51 Suppl 2.
- LAPPALAINEN *et al.* (1998). *A pan EU survey of consumer attitudes to food, nutrition and health: an overview. Food Qual Prefer*, 9(6).
- LAUREANO, Raul M. S. (2011). Testes de Hipóteses com o SPSS – O Meu Manual de Consulta Rápida. Edições Sílabo, Lisboa.
- LINDON *et al.* - Mercator XXI: teoria e prática do Marketing. 10ª Edição. Lisboa: Publicações Dom Quixote, 2004.
- LOBSTEIN T and S. DAVIES 2009. *Defining and labelling healthy and unhealthy food. Public Health Nutrition* 12(3):331-340.

- MALHEIRO, A. E SERAFINO, A.T. (2016), Regime Geral da Rotulagem Alimentar, PubIndustria.
- MONTEIRO, J.C., VAZ-PIRES, P. e BARROS, R.M. (2007), «Avaliação do grau de conformidade da rotulagem de géneros alimentícios de origem animal face à legislação nacional e comunitária em vigor», Revista Portuguesa de Ciências Veterinárias, Vol. 102.
- OLIVEIRA *et al.* (2017). Conhecimentos e competência do consumidor sobre rotulagem dos alimentos. TecnoAlimentar nº11. Páginas 18-21
- OLIVEIRA, C. A. & OLIVEIRA, A. L (2017). Produtos Biológicos – Evolução do Mercado e Rotulagem. TecnoAlimentar nº11. Páginas 24-27.
- PÁDUA *et al.* (2016). Alergia Alimentar na restauração. Programa Nacional para a programação da alimentação saudável. Lisboa.
- PEIXOTO A. R (2017). Alergias alimentares Vs. Intolerâncias alimentares. TecnoAlimentar nº12. Páginas 54-55.
- PLACKET, 1983 *International Statistical Review / Revue Internationale de Statistique*, Vol. 51, No. 1 (Apr., 1983), pp. 59-72 Stable URL: <http://www.jstor.org/stable/1402731>.
- SCAGLIUSI *et al.* (2005). *Marketing* aplicado à indústria de alimentos. Nutrire, v. 30.
- SEELEY *et al.* (2003). Anatomia & Fisiologia. 6ª Edição. Pág. 934
- SOUSA, M. J., & BAPTISTA, C. S. (2011), Como fazer Investigação, Dissertações, Teses e Relatórios segundo Bolonha. (Pactor, Ed.). Lisboa.
- VAN DER MERWE *et al.* (2014). *Consumers' opinions and use of food labels: Results from an urban–rural hybrid area in South Africa. Food Research International*, 63, 100–107.
- WORLD HEALTH ORGANISATION (WHO, 2012). Fact sheet nº311. Disponível em: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/en/>, (consultado em: 26/11/2018)

### **Legislação:**

- Regulamento (UE) Nº 1169/2011 do Parlamento Europeu e do Conselho de 25 de outubro de 2011, relativo à prestação de informação aos consumidores sobre os géneros alimentícios;
- Regulamento UE nº 1333/2008 – Aditivos alimentares;

- Regulamento UE nº 834/2007 - Produção biológica e à rotulagem dos produtos biológicos;
- Regulamento UE nº 889/2008 – Produção biológica e à rotulagem de produtos biológicos;
- Regulamento UE nº 1924/2006 – Alegações nutricionais e de saúde sobre os alimentos;
- Decreto Lei nº 26/2016;
- Diretiva 94/62/CE – Embalagens e resíduos de embalagens;
- Legislação europeia (CE nº 178/2002) – Princípios e normas gerais da legislação alimentar.

## **Apêndice I**

Questionário aplicado à população

## QUESTIONÁRIO

*Este questionário enquadra-se numa investigação no âmbito da dissertação do Mestrado em Gestão da Qualidade e Segurança Alimentar, na Escola Superior de Turismo e Tecnologia do Mar de Peniche. Todos os dados são confidenciais e os resultados obtidos serão utilizados apenas para fins académicos.*

**Agradecemos a sua participação.**

*Não existem respostas certas ou erradas, pelo que solicitamos que responda de forma espontânea e sincera*

### **Dados Sociodemográficos:**

**1 – Sexo:**  Masculino  Feminino    **2 – Idade:** \_\_\_\_\_Anos

**3 – Concelho em que reside:** \_\_\_\_\_

**4 – N° de elementos do agregado familiar (sem contar consigo):** \_\_\_\_\_

**5 – Habilitações académicas:**  Ensino Básico  Ensino Secundário

Ensino Superior  Outro. **Qual:** \_\_\_\_\_

**6 – Rendimento mensal líquido (aproximado) do agregado familiar (em euros):**

0-500       501-1000       1001-2000       Mais de 2001

### **Rotulagem:**

**7 – Tem alguma patologia diagnosticada? (p. ex.: hipertensão, diabetes, intolerância ao glúten, intolerância à lactose, colesterol, doenças cardiovasculares, entre outros...)**

Sim     Não

**8 – Tem por hábito comparar o rótulo nutricional na escolha entre produtos do mesmo tipo?**

Sim     Não

**9 – Se respondeu NÃO na questão anterior, qual o motivo para não ler os rótulos nutricionais? (Assinale apenas a opção mais importante)**

Não tenho tempo     Não acredito     Não tenho interesse

Outra. **Qual:** \_\_\_\_\_

**10– Tem por hábito comparar a lista de ingredientes na escolha entre produtos do mesmo tipo?**

Sim     Não

**11 – Se respondeu NÃO na questão anterior, qual o motivo para não ler a lista de ingredientes? (Assinale apenas a opção mais importante)**

Não tenho tempo     Não acredito     Não tenho interesse

Outra. **Qual:** \_\_\_\_\_

**12 – Quanto tempo despende para a leitura dos rótulos nutricionais?**

Menos de 30 segundos     Entre 30 segundos a 1 minuto     Mais de 1 minuto

**13 - Quais as situações consideradas importantes para a leitura dos rótulos nutricionais? (Assinale no máximo três opções)**

- Produto novo no mercado                       Produto adquirido pela 1ª vez
- Intenção de perder peso
- Existência de necessidades especiais no agregado familiar (diabetes, hipertensão, problemas de coração, etc.)
- Sigo um regime alimentar (Paleo, Vegan, etc.)
- Outra. **Qual:** \_\_\_\_\_

**14 – Qual o motivo que afeta a sua interpretação quando a lê os rótulos nutricionais? (Assinale apenas a opção mais importante)**

- Desconheço os termos técnicos                       Confusão entre termos
- Demasiada informação     Contraste dificulta a leitura
- Não tenho dificuldade de interpretação                       Letra pequena
- Outra. **Qual:** \_\_\_\_\_

**15 – Qual o motivo que afeta a sua interpretação quando lê a lista de ingredientes? (Assinale apenas a opção mais importante)**

- Utilização de termos técnicos     Lista pouco visível
- Letra pequena     Não tenho dificuldade de interpretação
- Outra. **Qual:** \_\_\_\_\_

**16 – Qual a informação presente na embalagem alimentar que considera mais importante? (Assinale apenas a opção mais importante)**

- Prazo de validade                       Informação nutricional                       Lista de ingredientes
- Alegações     Método de conservação     Outra. **Qual:** \_\_\_\_\_

**17 – Quais os fatores mais importantes que determinam a compra de um produto alimentar? (Assinale no máximo três opções)**

- Saúde e nutrição (Lista de ingredientes)                       Preferência da família
- Preferência pela marca     Preço/Promoções     Características sensoriais
- Preço/Quantidade     Outra. **Qual:** \_\_\_\_\_

**18 – Na sua opinião, existe uma relação entre o preço e a lista de ingredientes dos produtos alimentares?**

- Sim                       Não                       Não sei

**19 – Quais os tipos de produtos que considera mais importantes na consulta dos rótulos nutricionais? (Assinale no máximo três opções)**

- Alimento para crianças     Cereais de pequeno-almoço     Refeições pré-embaladas  
 Iogurtes     Sumos e refrigerantes     Bolachas, bolos e biscoitos
- Enlatados, conservas e patês     Sobremesas     Leite e queijo
- Arroz e massa     Feijão e grão     Batatas fritas
- Outra. **Qual:** \_\_\_\_\_

**20 - O que considera ser o máximo diário recomendado de sal para um adulto saudável? (Assinale apenas uma opção)**

- Não sei     <2g     Entre 2g e <4g     Entre 4g e <6g     Entre 6g e <10g  
 ≥10g

**21 – O que considera ser o máximo diário recomendado de açúcar para um adulto saudável? (Assinale apenas uma opção)**

- Não sei     <10g     Entre 10g e <50g     Entre 50g e <60g     Entre 60g e <100g  
 ≥100g

**22 – Num rótulo, qual a informação nutricional que considera mais importante? (Assinale no máximo três opções)**

- Calorias     Gorduras     Gorduras saturadas     Hidratos de carbono  
 Açúcar     Proteínas     Fibras     Sal     Aditivos  
 Vitaminas e minerais

**23 – Na sua opinião, qual o critério que é utilizado para a apresentação da lista de ingredientes? (Assinale apenas uma opção)**

- Não sei     Ao acaso  
 Ordem crescente de quantidade que existe no alimento  
 Ordem decrescente de quantidade que existe no alimento

**24 – Considera que compreende a totalidade da informação nutricional dos produtos alimentares?**

- Sim     Não     Não sei