



Licenciatura em Ciências da Nutrição

Avaliação da importância do semáforo nutricional na escolha alimentar

Artigo Científico Original Final

Elaborado por Carolina Isabel Agostinho da Fonseca

Aluno nº 201592799

Orientador Interno: Prof. Doutor Roberto Mendonça

Barcarena

junho 2019

Licenciatura em Ciências da Nutrição

Avaliação da importância do semáforo nutricional na escolha alimentar

Artigo Científico Original Final

Elaborado por Carolina Isabel Agostinho da Fonseca

Aluno nº 201592799

Orientador Interno: Orientador Interno: Prof. Doutor Roberto Mendonça

Barcarena

junho 2019

O autor é o único responsável pelas ideias expressas neste documento

Agradecimentos

O meu agradecimento ao Professor Doutor Roberto Mendonça pelo apoio, dedicação e tempo que disponibilizou para me orientar.

Um agradecimento muito especial à minha família, que me ajudou a concretizar este sonho e pelo grande apoio e incentivo sempre demonstrado ao longo destes anos, e ao meu namorado pelo apoio incondicional e por partilhar comigo a realização deste sonho.

Aos meus colegas de turma, por tornarem este percurso académico ainda mais especial e memorável. Em especial, à Heloisa Rodrigues, Catarina Albano, Fábio Rodrigues, Elsa Silva, Rachel Arantes e Sónia Barros, pelo companheirismo, amizade e apoio durante estes quatro anos.

Aos professores que ao longo destes quatro anos nos transmitiram conhecimentos, ensinaram-nos a ter espírito crítico e nos prepararam para a nossa vida profissional.

E por fim, aos participantes deste estudo que se disponibilizaram a responder e, desta forma contribuíram para que o mesmo pudesse ser realizado.

O meu Obrigada.

Resumo

Introdução: O Semáforo Nutricional é um esquema que exhibe a informação nutricional na frente da embalagem utilizando um código de cores, (verde, amarelo e vermelho) que é atribuído à gordura, gordura saturada, açúcar simples e sal por 100 g de produto. É uma ferramenta utilizada na indústria alimentar para transmitir ao consumidor a informação nutricional do produto alimentar. Este permite a rapidez e facilidade de comunicação entre o produto alimentar e o consumidor, de modo a que este faça escolhas alimentares mais saudáveis e conscientes.

Objetivo: Avaliar a importância do Semáforo Nutricional na escolha alimentar.

Metodologia: Estudo observacional analítico do tipo transversal composto por 171 participantes anónimos. Foi aplicado como instrumento de estudo um questionário sendo constituído por 26 questões com resposta fechada. Foi utilizado o teste de Kolmogorov-Smirnov para testar a normalidade da amostra, o teste não paramétrico U de Mann-Whitney para comparar as médias entre amostras independentes e foram ainda realizadas correlações através da Correlação de Spearman para quantificar a correlação entre duas variáveis. Procedeu-se ao tratamento estatístico dos dados recolhidos no programa SPSS versão 24.0 para Windows (SPSS Inc., 2016.).

Resultados: Os indivíduos deste estudo apontam como principal razão para a leitura do Semáforo Nutricional a preocupação com a sua saúde e a dos seus, sendo que o sexo feminino afirmou ler com maior frequência do que os do sexo masculino. Os produtos alimentares em que os indivíduos prestaram mais atenção ao Semáforo Nutricional foram as bolachas, iogurtes, barras de cereais e refrigerantes. A principal barreira à leitura do Semáforo Nutricional referida pelos indivíduos deste estudo foi a falta de ajuda no ponto de venda.

Conclusão: O Semáforo Nutricional poderá ajudar os consumidores na escolha de produtos alimentares que contribuam para uma alimentação mais saudável e consciente.

Palavras-chave: Semáforo Nutricional; Escolha Alimentar; Portugal; Consumidor; Indústria Alimentar.

Abstract

Introduction: The Traffic Light Label is a scheme that displays the nutritional information on the front of the pack using a color code (green, yellow and red) that is attributed to fat, saturated fat, plain sugar and salt per 100 g of product. It is a tool used in the food industry to convey to the consumer the nutritional information of the food product. This allows a faster and easier communication between the food product and the consumer, allowing him to make more conscious and healthier food choices.

Aim: Evaluate the importance of Traffic Light Label in food choice.

Methodology: An observational cross-sectional observational study of 171 anonymous participants. It was applied as a study instrument a questionnaire consisting of 26 questions with closed response. The Kolmogorov-Smirnov test was used to test sample normality, the non-parametric Mann-Whitney U test to compare the means between independent samples, and correlations were also performed through Spearman's Correlation to quantify the correlation between two variables. Statistical treatment of data collected in SPSS version 24.0 for Windows (SPSS Inc., 2016) was performed.

Results: The subjects of this study point out as the main reason for the reading of the Traffic Light Label the concern with their health and theirs, being that the female stated to read more frequently than the male sex. The food products in which the subjects paid the most attention to the Traffic Light Label were wafers, yogurts, cereal bars and soft drinks. The main barrier to reading the Traffic Light Label reported by the individuals in this study was the lack of help at the point of sale.

Conclusion: Traffic Light Label can help consumers choose food products that contribute to more conscious and healthier food choices.

Key-Words: Traffic Light Label; Food Choice; Portugal; Consumer; Food Industry.

Lista de abreviaturas e siglas

DP – Desvio Padrão

DR – Dose de Referência

FSA – *Food Steart Agency*

IMC – Índice de Massa Corporal

SN – Semáforo Nutriocional

TLL – *Traffic light label*

1. Introdução

A elevada prevalência da obesidade e de outras doenças crónicas relacionada com a má escolha e consumo de alimentos, aliado ao sedentarismo (**Lima et al.**, 2014), tem levado à necessidade de novas estratégias de intervenção na área da alimentação, restauração coletiva e indústria alimentar. Atualmente, o consumidor mostra-se muito mais interessado em perceber o que está a consumir, tendo os rótulos alimentares um papel muito importante na comunicação entre o consumidor e a indústria agroalimentar.

Em Portugal, existem sistemas de rotulagem nutricional simples em que apenas é fornecida a tabela de composição nutricional do alimento e sistemas de rotulagem nutricional complexo baseado na Dose de Referência (DR), que apresenta a informação nutricional por porção/dose e a DR estabelecida para uma alimentação diária que contenha cerca de 2000 kcal (**Cordeiro et al.**, 2010). Porém, este tipo de informação nutricional disponível na rotulagem dos alimentos não é claro nem facilmente compreensível (**Bloco de Esquerda**, 2017).

Assim, a Agência de Segurança Alimentar do Reino Unido (*Food Steart Agency – FSA*) desenvolveu o Semáforo Nutricional (TLL, do inglês “*traffic light label*”) com o objetivo de auxiliar os consumidores nas escolhas alimentares (**Lima et al.**, 2014) e tornar a associação entre a informação nutricional e regularidade desejável do consumo de determinados nutrientes mais rápida e simples tendo em conta a promoção de uma alimentação saudável (**Bloco de Esquerda**, 2017). Este esquema exhibe a informação nutricional na frente da embalagem utilizando um código de cores, semelhante ao semáforo de trânsito (verde, amarelo e vermelho) atribuído a quatro nutrientes: gordura, gordura saturada, açúcar simples e sal por 100 g de produto. A cor verde significa baixa quantidade, o amarelo uma quantidade moderada e o vermelho uma quantidade elevada desse nutriente por produto alimentar (**Cordeiro et al.**, 2010).

De acordo com o disposto na alínea l) do N.º1 do artigo 9.º do Regulamento (UE) N.º 1169/2011 do Parlamento Europeu e do Conselho de 25 de outubro de 2011, a declaração nutricional é uma menção obrigatória desde 13 de dezembro de 2016 na rotulagem de géneros alimentícios (UE, 2011). A mesma deve ser constituída, com base no artigo 30.º, pelo valor energéticos, quantidades de lípidos, lípidos saturados, hidratos de carbono,

açúcares, proteínas e sal. O Projeto de Resolução n.º 1098/XIII/3.^a para um semáforo nutricional apresentado pelo Bloco de Esquerda e PAN (Partido das Pessoas, dos Animais e da Natureza) foi chumbado pelo parlamento português, argumentando que poderá discriminar os produtos portugueses, pois prejudicaria a indústria portuguesa de enchidos ou laticínios (**Agência Lusa**, 2018).

Em 2008, o hipermercado Modelo/Continente® foi o primeiro em Portugal a implementar este sistema de informação nutricional nos seus produtos de marca própria. Na realidade, o semáforo não indica se os alimentos são bons ou maus, apenas direciona para tomar decisões mais conscientes e saudáveis, ou seja, a preferir o consumo de produtos alimentares com mais nutrientes a verde e amarelo e orientar para o consumo moderado em frequência e quantidade de produtos alimentares com mais nutrientes a vermelho (**Continente**, 2019).

A informação nutricional complementar tem como objetivo facilitar a leitura e compreensão do consumidor em relação ao valor nutricional dos produtos alimentares, para que assim, a escolha alimentar seja muito mais assertiva, consciente e leve o consumidor a escolher produtos alimentares mais saudáveis e com uma composição nutricional mais adequada e equilibrada (**Cordeiro et al.**, 2010).

Uma meta-análise concluiu que a rotulagem pode desempenhar um papel significativo na facilitação dos consumidores para selecionar os produtos alimentares mais saudáveis e, que o sistema do Semáforo Nutricional (SN) seria o esquema de rotulagem mais eficaz para orientar as escolhas dos mesmos, seguindo-se em segundo lugar o Valor Diário de Referência (**Cecchini & Warin**, 2016). O esquema do SN permitia ainda aos consumidores identificar e comparar opções mais saudáveis mais rapidamente do que outros tipos de rotulagem (**Volkova & Mhurchu**, 2015), por ser um sistema mais simples, prático, intuitivo e com menos informação para assimilar em pouco tempo (**Cosgrove et al.**, 2019).

Os rótulos alimentares são considerados um elemento crucial das estratégias para combater a alimentação não saudável e a obesidade (**Cecchini & Warin**, 2016), por conterem um caráter não só informativo, mas também, educacional. Deste modo, pretende-se com este projeto avaliar a importância que o SN tem na escolha alimentar e identificar alguns determinantes para a leitura e não leitura do mesmo.

2. Metodologia

2.1. Desenho de estudo

Trata-se de um estudo observacional analítico do tipo transversal. Foi realizada uma amostragem não probabilística por conveniência por 171 indivíduos. O período de preenchimento do questionário decorreu entre os dias 06 de maio de 2019 e 31 de maio de 2019.

2.2. Considerações éticas

O estudo foi previamente aprovado pela Comissão de Ética da Atlântica – EUCEST de acordo com a Declaração de Helsínquia de 1975. Para o preenchimento do questionário, os participantes foram informados anteriormente sobre o objetivo do trabalho, sendo que todos os indivíduos que participaram aceitaram o termo de consentimento informado. Todas as informações recolhidas foram analisadas de forma anónima e confidencial, utilizadas somente no âmbito do presente projeto de estudo.

2.3. Instrumento de estudo

Como instrumento de estudo, foi utilizado um questionário (**Anexo I**) desenvolvido em formulário *on-line* (*Google forms*) e de seguida partilhado através da rede social Facebook® apenas num momento do estudo. O único critério de inclusão era ser de nacionalidade portuguesa e o critério de exclusão era não concordar em responder ao questionário. O questionário é constituído por 26 questões com resposta fechada.

No campo das características sociodemográficas, foi registado a idade, sexo, peso, altura, se tem alguma patologia e se sim qual é, qual a ocupação, nível de escolaridade, número de pessoas do agregado familiar (incluído o próprio) e que tipo de agregado e por fim qual o rendimento mensal líquido de todo o agregado familiar.

No campo das questões relacionadas com o SN, foi registado se conhece o semáforo e se sim de onde, frequência da leitura do semáforo e tipo de nutrientes em que toma mais atenção através de uma escala de 5 pontos (1=Nunca a 5=Sempre), e tipo de produtos alimentares em que presta mais atenção. Foi registado também algumas questões sobre a leitura e não leitura do SN através da escala de Likert (1 = Discordo Totalmente a 5 = Concordo Totalmente) e, por fim, foram colocadas duas questões relacionadas com o uso do semáforo em ementas de restaurantes se tal fosse adotado.

2.4. Análise estatística

Procedeu-se ao tratamento estatístico dos dados recolhidos no programa SPSS versão 24.0 para Windows (SPSS Inc., 2016.). Foram realizadas estatísticas descritivas e os resultados foram expressos em percentagem ou média \pm desvio padrão (DP). Foi utilizado o teste de Kolmogorov-Smirnov para testar a normalidade da amostra, o teste não paramétrico U de Mann-Whitney para comparar as médias entre amostras independentes e foram ainda realizadas correlações não paramétricas através da correlação de Spearman para quantificar a correlação entre duas variáveis. Para todos os testes foi considerado como valor estatisticamente significativo um valor de $p < 0,05$.

3. Resultados

3.1. Caracterização da amostra

A **Tabela 1** expõe as características sociodemográficas da amostra. A população em estudo foi constituída por 171 indivíduos, apresentando uma média de idades de $32 \pm 12,6$ anos. Em relação ao sexo, 37 indivíduos eram do sexo masculino (21,6%) e 134 eram do sexo feminino (78,4%). Através da tabela, pode-se verificar que a média amostral ronda os 23 kg/m² de Índice de Massa Corporal (IMC), sendo que o sexo masculino ($24,1 \pm 3,3$ kg/m²) apresenta valores superiores em relação ao sexo feminino ($22,8 \pm 3,7$ kg/m²). Através do teste de Hipótese U de Mann-Whitney, foram encontradas diferenças estatisticamente significativas no peso ($p=0,000$), altura ($p=0,000$) e IMC ($p=0,000$) entre os sexos, e tal não foi encontrado para a idade. A maioria não sofre de nenhuma patologia (82,5%), encontra-se empregada (60,2%), tem o ensino superior (76,0%) e em média o agregado familiar da amostra é composto por três indivíduos ($DP \pm 1,1$). Foram encontradas diferenças estatisticamente significativas em relação à idade e ter alguma patologia ($p=0,003$), e IMC e ter alguma patologia ($p=0,000$) através do teste de Hipótese U de Mann-Whitney. Cerca de 56,1% reporta ter um rendimento mensal líquido entre 900€ e 2400€.

Tabela 1. Caracterização sociodemográficas (n=171).

	Total	Feminino	Masculino	Valor-p entre sexos
Idade (anos)	32 ± 12,6	31,5 ± 11,6	35,4 ± 15,4	0,193
Sexo				
Masculino	37 (21,6)	-----	-----	-----
Feminino	134 (78,4)	-----	-----	-----
IMC (kg/m²)	23 ± 3,7	22,8 ± 3,7	24,1 ± 3,3	*0,019
Tem alguma patologia				
Sim	29 (17,0)	21 (15,7)	8 (21,6)	0,395
Não	141 (82,5)	112 (83,6)	29 (78,4)	0,463
Não sei / Não respondo	1 (0,6)	1 (0,7)	-----	0,599
Patologias				
Diabetes	5 (2,9)	-----	5 (13,5)	*0,000
Hipertensão	5 (2,9)	4 (3,0)	1 (2,7)	0,928
Colesterol elevado	6 (3,5)	5 (3,7)	1 (2,7)	0,764
Doença Cardiovascular	3 (1,8)	1 (0,7)	2 (5,4)	0,057
Outro	14 (8,2)	12 (9,0)	2 (5,4)	0,487
Ocupação				
Empregado	103 (60,2)	84 (62,7)	19 (51,4)	0,214
Desempregado	3 (1,8)	1 (0,7)	2 (5,4)	0,057
Aposentado	5 (2,9)	3 (2,2)	2 (5,4)	0,313
Estudante	56 (32,7)	44 (32,8)	12 (32,4)	0,963
Outro	4 (2,3)	2 (1,5)	2 (5,4)	0,165
Nível de Escolaridade				
Ensino Básico	5 (2,9)	4 (3,0)	1 (2,7)	0,928
Ensino Secundário	29 (17,0)	20 (14,9)	9 (24,3)	0,179
Cursos de especialização tecnológica (CET)	7 (4,1)	4 (3,0)	3 (8,1)	0,165
Ensino Superior	130 (76,0)	106 (79,1)	24 (64,9)	0,073
Número de pessoas do agregado familiar	3,02 ± 1,1	3,05 ± 1,1	2,92 ± 0,95	0,210

Os resultados estão expressos como número de indivíduos (percentagem) ou média ± desvio-padrão.

São apresentados os valores *p* obtidos entre sexos pelo teste U de Mann-Whitney, **p* < 0,05.

A **Tabela 2** apresenta os dados sobre o SN, sendo que do universo amostral cerca de 139 indivíduos conhece o SN e é o sexo feminino quem mais tem conhecimento sobre o mesmo (82,8%), e a maioria conhece-o do hipermercado Modelo/Continente® (71,9%). Em relação à frequência da leitura, concluiu-se que a maioria dos indivíduos afirma que o faz regularmente ou mesmo sempre (71,2%), sendo que é o sexo feminino é quem mais considera ler “sempre” o SN (28,2%), contra os 6,3% referente ao sexo masculino. Em relação à aplicação do SN na área da Restauração Coletiva, pode-se verificar que a maioria faria uso (76,9%) se o mesmo fizesse parte da ementa do restaurante e que a razão mais apontada para querer a sua aplicação é o facto de a maioria dos indivíduos praticar uma alimentação saudável (81,0%).

Tabela 2. Semáforo nutricional (n=171).

	Total	Feminino	Masculino	Valor-p entre sexos
Conhece o semáforo				
Sim	139 (81,3)	111 (82,8)	28 (75,7)	0,324
Não	32 (18,7)	23 (17,2)	9 (24,3)	0,324
De onde conhece				
Continente	123 (71,9)	102 (76,1)	21 (56,8)	*0,021
Pingo Doce	33 (19,3)	26 (19,4)	7 (18,9)	0,947
Jumbo	15 (8,8)	7 (5,2)	8 (21,6)	*0,002
Lidl	14 (8,2)	10 (7,5)	4 (10,8)	0,512
TV	5 (2,9)	4 (3,0)	1 (2,7)	0,928
Internet	25 (14,6)	19 (14,2)	6 (16,2)	0,757
Outro	19 (11,1)	15 (11,2)	4 (10,8)	0,948
Frequência da leitura do semáforo nutricional				
Nunca	25 (16,0)	18 (14,5)	7 (21,9)	0,313
Raramente	20 (12,8)	15 (12,1)	5 (15,6)	0,596
Às vezes	38 (24,4)	29 (23,4)	9 (28,1)	0,579
Muitas vezes	36 (23,1)	27 (21,8)	9 (28,1)	0,449
Sempre	37 (23,7)	35 (28,2)	2 (6,3)	*0,009
Faria uso do semáforo na Restauração				
Sim	123 (76,9)	99 (78,0)	24 (72,7)	0,527
Não	23 (14,4)	16 (12,6)	7 (21,2)	0,210
Não sei / Não respondo	14 (8,8)	12 (9,4)	2 (6,1)	0,569
Razões				
Porque tenho uma patologia	3 (2,4)	-----	3 (12,5)	*0,000
Porque pratico uma alimentação saudável	102 (81,0)	85 (83,3)	17 (70,8)	0,162
Porque estou a cumprir um plano alimentar	9 (7,1)	5 (4,9)	4 (16,7)	*0,045
Porque estou a tentar perder peso	25 (19,8)	21 (20,6)	4 (16,7)	0,666
Outro	19 (15,1)	15 (14,7)	4 (16,7)	0,810

Os resultados estão expressos como número de indivíduos (percentagem).

São apresentados os valores *p* obtidos entre sexos pelo teste U de Mann-Whitney, * *p* < 0,05.

Na **Figura 1. (A)** são apresentados o tipo de produtos alimentares em que se presta mais atenção ao SN. Verifica-se que os indivíduos tomam mais atenção às bolachas (63%), iogurtes (51%) e barras de cereais (41%), refrigerantes (36%) e cereais muesli (36%). Por outro lado, a gelatina (15%), sopas pré feitas (16%), gelados (23%) e chocolates (25%) são os produtos alimentares em que menos têm em consideração o semáforo.

Na **Figura 1. (B)** está representado o tipo de nutrientes (gordura, gordura saturada, açúcares e sal) em que se presta mais atenção ao SN numa escala de “Nunca” a “Sempre”. Observa-se que 48% dos indivíduos olha sempre para os açúcares antes de comprar algum produto alimentar, de seguida têm atenção à gordura saturada (37%) e à gordura (33%), e por fim, pode-se verificar que olham menos para o sal (28%).

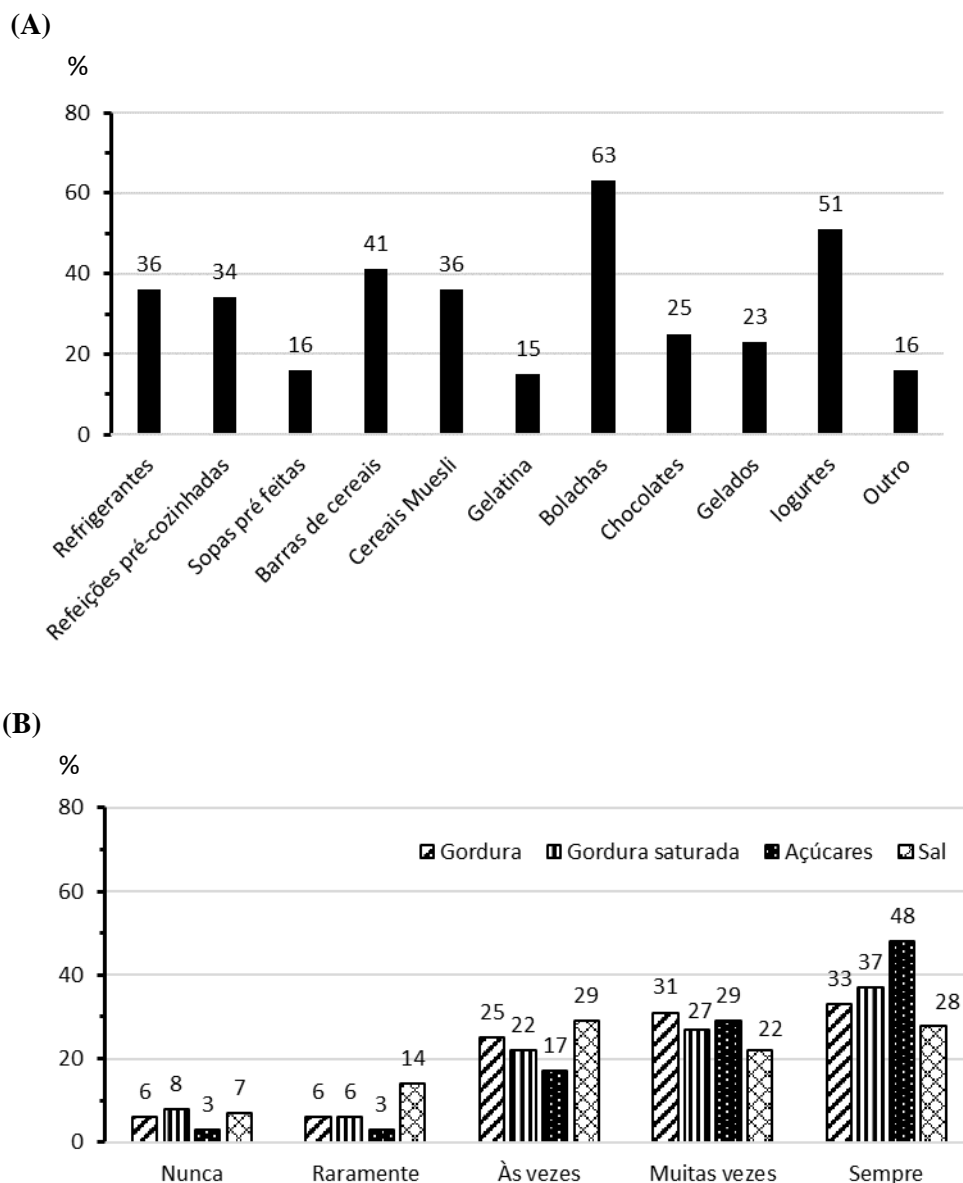


Figura 1 – Produtos alimentares e importância dos nutrientes presentes no SN. (A) Produtos alimentares nos quais prestam mais atenção na leitura do SN. (B) Grau de importância reportado dos nutrientes presentes no SN.

Observa-se pela **Figura 2. (A)** as razões para a leitura do SN, verificando-se que 70% dos indivíduos afirma que “concorda totalmente” quando a razão é preocupar-se com a sua saúde e com a dos seus. Quando a razão é prestar atenção ao SN sempre que se compra um produto alimentar pela primeira vez, 37% “concorda totalmente” com esta afirmação. Verifica-se ainda que apenas 10% afirma “concordar totalmente” que presta atenção ao SN porque está a cumprir um plano alimentar ou a tentar perder peso.

Através da **Figura 2. (B)** pode-se verificar que o tempo (54%), o facto de a impressão ser pequena (43%), a informação ser complicada (52%) e ser um tipo informação sem interesse (60%), não são razões apontadas para não se ler o SN. Sendo que a falta de ajuda na interpretação do SN (31%) parece ser a maior razão apontada para não se ler o mesmo.

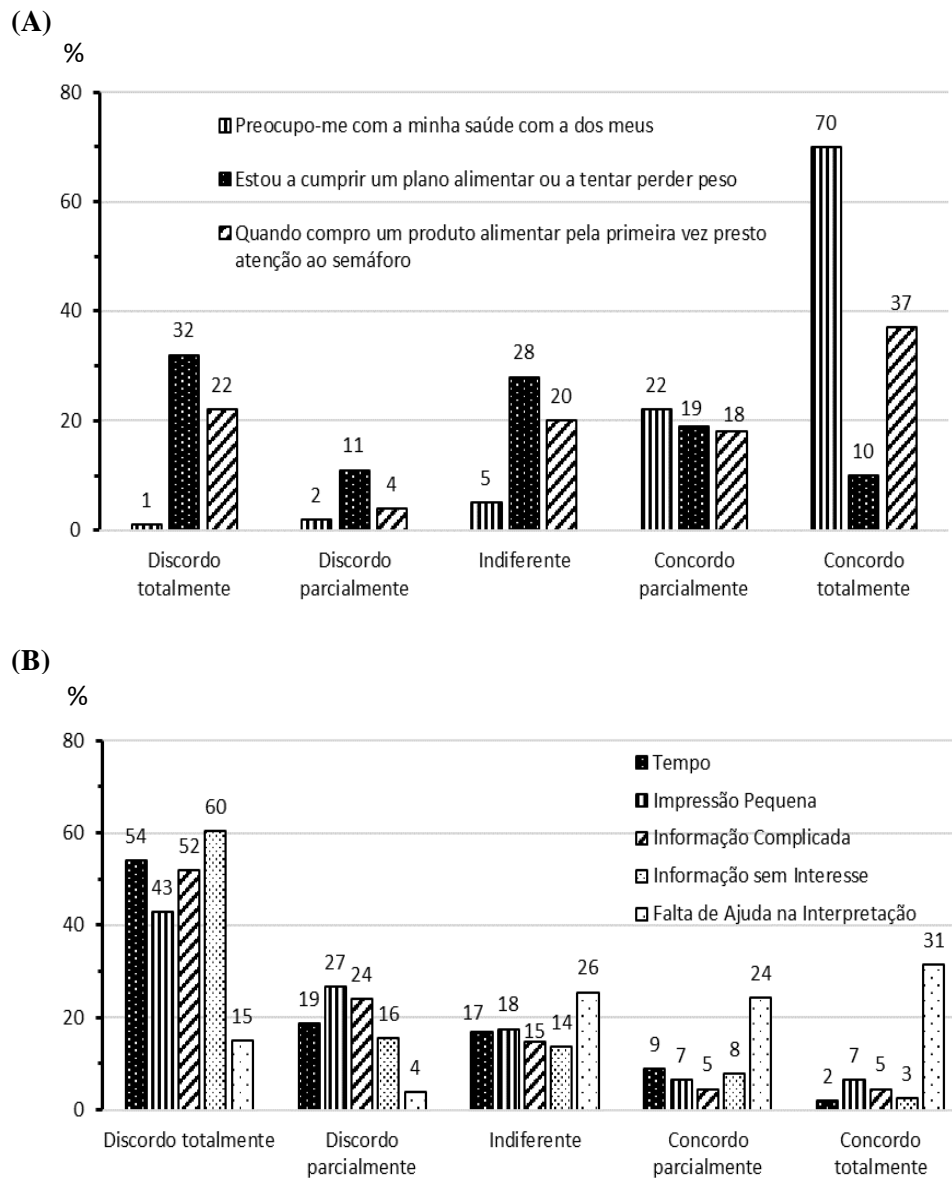


Figura 2 - Razões apontadas na leitura do Semáforo Nutricional. **(A)** Razões reportadas para a leitura do SN. **(B)** Razões reportadas para a não leitura do SN.

A **Tabela 3 (Anexo II)** demonstra que existe uma correlação positiva entre a idade e IMC com ter uma patologia, ($c=+0,199$; $p=0,009$) e ($c=+0,282$; $p=0,000$), respetivamente. Pode-se verificar a existência de uma correlação positiva entre idade e Diabetes ($c=+0,246$; $p=0,001$), e idade e Hipertensão ($c=+0,198$; $p=0,009$).

Na **Tabela 4 (Anexo III)** é apresentado que existe diferenças estatisticamente significativas entre a frequência da leitura e sexo ($c=-0,171$; $p=0,033$), nível de escolaridade ($c=+0,224$; $p=0,005$) e conhecer o SN ($c=+0,376$; $p=0,000$). Existe uma correlação positiva entre a frequência da leitura e prestar atenção à gordura ($c=+0,418$; $p=0,000$), gordura saturada ($c=+0,429$; $p=0,000$), açúcares ($c=+0,399$; $p=0,000$) e sal ($c=+0,224$; $p=0,006$). As pessoas que se preocupam com a sua saúde e a dos seus, são as mesmas que prestam atenção à gordura ($c=+0,324$; $p=0,000$), gordura saturada ($c=+0,362$; $p=0,000$), açúcares ($c=+0,288$; $p=0,000$) e sal ($c=+0,208$; $p=0,011$). Assim, como os que se preocupam mais com a saúde, são os mesmos que leem o SN com mais frequência ($c=+0,197$; $p=0,014$). Quando as pessoas compram um produto alimentar pela primeira vez, leem com mais frequência o SN ($c=+0,535$; $p=0,000$). Os consumidores que mais acham o SN complicado, são também os que menos consultam ($c=-0,287$; $p=0,000$). Da mesma forma que os indivíduos que menos consultam o SN, não o fazem porque acham que a leitura consome muito tempo ($c=-0,388$; $p=0,000$), a impressão é pequena ($c=-0,341$; $p=0,000$), não têm interesse na informação ($c=-0,572$; $p=0,000$) e por não haver ajuda no ponto de venda ($c=-0,034$; $p=0,682$). As pessoas que mais fariam uso do SN no restaurante, são também as que mais consideram a sua leitura ($c=+0,104$; $p=0,198$) e também as que mais se preocupam com a sua saúde ($c=+0,015$; $p=0,849$).

4. Discussão

Com o presente estudo, pode-se verificar que a maioria dos indivíduos conhece o SN, resultados que vão ao encontro dos dados encontrados numa revisão de 129 estudos em que a maioria dos consumidores liam o rótulo. Tal informação demonstra o interesse que o consumidor dá a conhecer o que consome e como essa informação pode levar a optar por produtos alimentares mais saudáveis (Cordeiro *et al.*, 2010).

Os produtos alimentares em que os indivíduos prestaram mais atenção ao SN foram as bolachas, iogurtes, barras de cereais, refrigerantes o que vai de acordo com os resultados do estudo realizado em Portugal (Gomes *et al.*, 2017), em que os consumidores consideraram mais importante a consulta dos rótulos nutricionais de alimentos como: alimentos para crianças, cereais de pequeno-almoço, refeições pré-embaladas, iogurtes, refrigerantes, bolachas. Por outro lado, o leite, queijo e arroz, foram os alimentos em que os consumidores menos consideraram importante a consulta dos rótulos nutricionais no estudo (Gomes *et al.*, 2017), contrapondo com os resultados do presente estudo em que a gelatina, sopas pré feitas, gelados e chocolates foram os alimentos em que os consumidores menos consideraram o SN para a escolha alimentar. Sendo estes últimos, produtos altamente processados em que ler o rótulo seria essencial, as pessoas consideraram que a sua leitura não era muito importante. Tal pode sugerir que as pessoas têm conhecimento que os mesmos não devem fazer parte de uma alimentação saudável e equilibrada e que devido a isso não consultam o SN. É de realçar que neste estudo, os indivíduos consideraram os quatro nutrientes (gordura, gordura saturada, açúcares e sal) de igual forma, ou seja, todos os nutrientes têm o mesmo grau de importância aquando a leitura do SN.

Os indivíduos deste estudo apontam como principal razão para a leitura do SN a preocupação com a sua saúde e a dos seus, o que vai ao encontro do estudo português (Gomes *et al.*, 2017). Este dado pode significar que a população em geral tem noção de que praticar uma alimentação saudável pode contribuir para a prevenção e melhoria do estado de saúde. Existindo uma correlação positiva entre preocupar-se com a saúde e ler o SN ($r=+0,197$), que vai de acordo com o estudo (Cowburn *et al.*, 2005) que afirma que os consumidores com um interesse especial em relação à saúde e alimentação eram mais

propensos a relatar níveis mais elevados de leitura do rótulo. Outro motivo para a leitura é quando o consumidor compra o produto alimentar pela primeira vez, como não tem conhecimento das informações nutricionais, existe a preocupação de perceber o que está a consumir e familiarizar-se com o alimento, mais uma vez, este dado é concordante com os resultados do estudo “Portuguese consumers’ attitudes towards food labelling” (**Gomes et al.**, 2017). Apesar dos indivíduos estarem a cumprir um plano alimentar ou a tentar perder peso, não consideram ser mais importante a leitura do SN, como se pode verificar no presente estudo. De salientar que existe uma associação entre as pessoas que não estão interessadas na informação contida no SN e o facto de não fazerem a leitura do mesmo.

A principal barreira à leitura do SN apontada pelos indivíduos deste estudo foi a falta de ajuda no ponto de venda, o que vai ao encontro dos resultados do estudo (**da Silva**, 2013). No entanto, a maioria dos indivíduos do presente estudo discorda totalmente que a informação presente do SN seja complicada, por isso não é clara a barreira que os consumidores aplicam à leitura do SN. Curiosamente, o fator tempo e a falta de interesse foram os fatores que menos contribuíram para a não leitura do SN. Existem alguns estudos em que estes dois fatores são considerados os maiores entraves à leitura (**da Silva**, 2013). Quando existe falta de interesse neste tipo de informações, é porque está associada a baixos níveis de conhecimento na área da nutrição, isto por sua vez leva à desvalorização da informação nutricional contida nos produtos alimentares e à incapacidade de a compreender (**Barreiro-Hurlé et al.**, 2010). Por outro lado, o tamanho da impressão do SN não parece ser considerado um fator limitante da sua leitura, os dados do presente estudo revelam que a maioria dos indivíduos discorda totalmente, não correspondendo aos dados de um estudo realizado em que se concluiu que as maiores barreiras à leitura foram o tamanho da impressão, o tempo e a falta de compreensão (**Cowburn et al.**, 2005).

De acordo com os dados deste estudo, os indivíduos do sexo feminino afirmaram ler com maior frequência o SN do que os do sexo masculino. Tais dados corroboram os resultados de um estudo desenvolvido em Portugal (**Póinhos et al.**, 2009) pois verificou-se que são as mulheres que tentam fazer uma alimentação saudável e como tal têm maior atenção ao SN quando fazem escolhas alimentares. Por outro lado, os homens possuem menos interesse em ler os rótulos nutricionais (**Cowburn et al.**, 2005), dados que vão ao encontro deste estudo.

Relativamente à aplicação do SN na área da Restauração Coletiva, os dados deste estudo demonstram que se tal fosse implementado poderia levar a uma boa aceitação por parte dos consumidores, e a maioria aponta como principal razão o facto de praticar uma alimentação saudável. Nos últimos anos tem havido alguns incentivos legislativos para melhorar a qualidade das refeições servidas nos estabelecimentos de restauração em Portugal, como a redução de sal e açúcar em alguns produtos de pastelaria e padaria. Segundo **Pinto & Ávila** (2015), a qualidade nutricional das refeições servidas nos estabelecimentos de restauração coletiva tem vindo a adquirir maior importância, tanto que têm havido vários incentivos para a implementação do SN nas ementas. Assim, na tentativa de melhorar a alimentação da população portuguesa, a adoção deste tipo de informação nutricional poderá ser uma mais valia.

Este estudo apresenta algumas limitações. O facto de a recolha de dados ter sido feita *online* através de uma rede social, faz com que não seja capaz de representar a população portuguesa, tornando o tamanho da amostra pequeno. Para além disso, o facto de a amostra ser predominantemente feminina e ser constituída essencialmente por indivíduos com elevado nível educacional, levou a que a amostragem não fosse a ideal, ou seja, não é representativa de toda a população portuguesa, podendo constatar um viés no estudo. Contudo, o anonimato dos participantes levou a uma maior abertura para responder de forma real e verdadeira.

A alimentação e indústria alimentar são áreas onde se pode atuar para melhorar as escolhas alimentares e como tal a adoção do SN poderá ser uma dessas medidas. De futuro, seria interessante perceber o impacto que o SN poderá ter na escolha alimentar, através da análise da escolha dos alimentos não contendo o SN e posteriormente com o SN na embalagem dos produtos alimentares, de modo a perceber se o mesmo influenciou ou não a escolha dos consumidores.

5. Conclusão

A realização deste estudo permitiu avaliar a importância do SN na escolha alimentar, tendo sido possível identificar os principais determinantes para a leitura como a preocupação com a saúde, e para a não leitura do mesmo que está relacionado com a não existência de ajuda no ponto de venda. O SN poderá ajudar o consumidor na escolha alimentar, podendo orientá-lo a tomar opções acertadas.

Tendo em conta que doenças crónicas como a Obesidade, a Diabetes *Mellitus*, Cancro, Doenças Cardiovasculares têm vindo a aumentar nos últimos anos e que existe uma forte relação com a alimentação, várias medidas devem ser tomadas ou melhoradas no sentido de se diminuir estes números. Assim, torna-se urgente adotar medidas de prevenção e resolução, através do incentivo para uma alimentação mais saudável e deste modo o SN poderá auxiliar numa escolha alimentar mais consciente e informada.

6. Referências Bibliográficas

Agência Lusa. (2018) Parlamento chumba semáforos nutricionais e cancerígenos nos alimentos embalados. *Jornal Expresso*. Retrieved junho 25, 2019, from <https://expresso.pt/politica/2018-02-09-Parlamento-chumba-semaforos-nutricionais-e-cancerigenos-nos-alimentos-embalados>.

Barreiro-Hurlé, J., Gracia, A., & De-Magistris, T. (2010). Does nutrition information on food products lead to healthier food choices?. *Food Policy*, 35(3), 221-229.

Bloco de Esquerda. (2017). Projeto de Resolução n.º 1098/xiii/3.^a Recomenda ao Governo a inclusão do Semáforo Nutricional nos alimentos embalados. Retrieved abril 17, 2019, from <http://www.beparlamento.net/recomenda-ao-governo-inclus%C3%A3o-do-sem%C3%A1foro-nutricional-nos-alimentos-embalados>.

Cecchini, M., & Warin, L. (2016). Impact of food labelling systems on food choices and eating behaviours: a systematic review and meta-analysis of randomized studies. *Obesity reviews*, 17(3), 201-210.

Continente. (2019). Semáforo Nutricional: uma ajuda na escolha dos alimentos. *Jornal Público*. Retrieved abril 17, 2019, from <https://www.publico.pt/2019/04/22/estudiop/artigo/semaforo-nutricional-escolher-alimentos-nutritivos-1866707>.

Cordeiro, T., Silva, C., & Bento, A. (2010). Rotulagem nutricional, sua importância. In *Cadernos Mediáticos*, n.º 7. Pp. 109-121.

Cosgrove, C., Crawford, J., Hegarty, H., Lawless, A. (2019). Exploring the option of introducing a Food Traffic Light System into HSE Sites. *Health Service Executive (HSE)*.

Cowburn, G., & Stockley, L. (2005). Consumer understanding and use of nutrition labelling: a systematic review. *Public health nutrition*, 8(1), 21-28.

da Silva, Á. M. C. B. (2013). Rotulagem alimentar: visualização e utilização pelo consumidor. Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação. Universidade do Porto.

Europeia, U. (2011). Regulamento (UE) N. ° 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. *Jornal Oficial da União Europeia*, 22, 18-63.

Gomes, S., Nogueira, M., Ferreira, M., & Gregório, M. J. (2017). Portuguese consumers' attitudes towards food labelling. *Geneva: World Health Organization*.

IBM Corp. Released 2016. IBM SPSS Statistics for Windows, Version 24.0. Armonk, NY: IBM Corp.

Lima, MF., Rosenthal, A., & Deliza, R. (2014). Semáforo Nutricional (Traffic Light Labelling): Uma alternativa para melhores escolhas alimentares. *Alimentação Humana*, Volume 20: N.ºs 2 e 3.

Pinto, A. H., & Ávila, H. (2015). Os Desafios da Restauração Coletiva e o Nutricionista Como Impulsionador do Seu Desenvolvimento. *Acta Portuguesa de Nutrição*, (2), 22-32. Retrieved junho 25, 2019, from http://www.scielo.mec.pt/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2183-59852015000300004&lng=pt&tlng=pt.

Póinhos, R., Franchini, B., Afonso, C., Correia, F., Teixeira, V. H., Moreira, P., ... de Almeida, M. V. D. (2009). Alimentação e estilos de vida da população portuguesa: metodologia e resultados preliminares. *Alimentação Humana*, 15(3), 43-60.

Volkova, E., & Mhurchu, C. N. (2015). The influence of nutrition labeling and point-of-purchase information on food behaviours. *Current obesity reports*, 4(1), 19-29.

ANEXOS

ANEXO I

(Questionário)

Avaliação do impacto do semáforo nutricional na escolha alimentar

O presente questionário tem como objetivo avaliar o impacto que o sistema de rotulagem Semáforo Nutricional tem no momento de escolher o produto alimentar quando vai às compras.

A sua participação neste estudo é para nós muito importante, na medida em que se pretende obter um perfil sobre a leitura, a utilização e o impacto deste tipo de rotulagem na escolha alimentar na população portuguesa.

Agradecendo desde já toda a atenção dispensada para o preenchimento deste questionário, garantimos a total confidencialidade dos seus resultados, sendo os mesmos utilizados apenas para fins estatísticos.

O preenchimento do questionário demora no máximo 5 minutos.

Em caso de dúvida, poderá enviar um email para a aluna Carolina Fonseca (carolina_fonseca_1000@hotmail.com).

Responsável pelo estudo: Professor Doutor Roberto Mendonça.

*Obrigatório

1. Ao escolher a opção "Concordo" estará a indicar que tomou conhecimento da informação acima descrita, que é de nacionalidade portuguesa e que está de acordo em participar voluntariamente neste estudo. *

Marcar apenas uma oval.

- Concordo
 Não Concordo

Características Sócio-demográficas

2. 1. Idade *

3. 2. Sexo *

Marcar apenas uma oval.

- Feminino
 Masculino

4. 3. Peso Corporal / kg *

5. 4. Altura / cm *

6. 5. Tem alguma patologia? **Marcar apenas uma oval.*

- Sim
 Não
 Não sei / Não respondo

7. 6. Se sim, qual é a patologia?*Marcar tudo o que for aplicável.*

- Diabetes
 Hipertensão
 Colesterol elevado
 Doença Cardiovascular
 Cancro
 Outro

8. 7. Ocupação **Marcar apenas uma oval.*

- Empregado
 Desempregado
 Aposentado
 Estudante
 Outro

9. 8. Nível de escolaridade **Marcar apenas uma oval.*

- Nenhum nível de escolaridade
 Ensino Básico
 Ensino Secundário
 Cursos de Especialização Tecnológica (CET)
 Ensino Superior

10. 9. Número de pessoas do agregado familiar (incluindo o próprio) **Marcar apenas uma oval por linha.*

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	+ 10
_____	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

11. 10. Tipo de agregado familiar **Marcar apenas uma oval.*

- Vive sozinho
- Vive com os pais
- Vive com outros
- Casal sem filhos
- Casal com filhos
- Família mono parental
- Outro

12. 11. Qual é o rendimento mensal líquido de todo o seu agregado familiar **Marcar apenas uma oval.*

- Menos de 600 €
- De 600 € a menos de 900 €
- De 900 € a menos de 1200 €
- De 1200 € a menos de 1500 €
- De 1500 € a menos de 1800 €
- De 1800 € a menos de 2400 €
- De 2500 € a menos de 3000
- 3000 € a menos de 3600 €
- 3600 € ou mais
- Não sei / Não respondo

Avaliação do impacto do semáforo nutricional na escolha alimentar

O Semáforo Nutricional é um Sistema de Informação Nutricional Complementar encontrado na frente da embalagem de alguns produtos alimentares.

Baseia-se num código de cores (verde, amarelo, vermelho) e atribui essas cores a quatro nutrientes: gordura, gordura saturada, açúcares e sal por 100 g de produto.

A cor verde significa baixa quantidade, o amarelo uma quantidade moderada e o vermelho uma quantidade elevada desse nutriente por produto alimentar.

Desta forma, o cliente pode comparar alimentos de forma rápida e simples e fazer escolhas mais saudáveis e equilibradas.

ALIMENTOS (por 100g)

GORDURA	GORDURA SATURADA	AÇÚCARES	SAL
≤3g Baixo	≤1.5g Baixo	≤5g Baixo	≤0.3g Baixo
3g-17.5g Médio	1.5g-5g Médio	5g-22.5g Médio	0.3g-1.5g Médio
>17.5g Elevado	>5g Elevado	>22.5g Elevado	>1.5g Elevado

EXCEÇÃO:
Produtos
cuja dose
de consumo
seja superior
a 100g.

BEBIDAS (por 100ml)

GORDURA	GORDURA SATURADA	AÇÚCARES	SAL
≤1.5g Baixo	≤0.75g Baixo	≤2.5 Baixo	≤0.3g Baixo
1.5g-6.75g Médio	0.75g-2.5g Médio	2.5g-11.25g Médio	0.3g-0.75g Médio
>6.75g Elevado	>2.5g Elevado	>11.25g Elevado	>0.75g Elevado

EXCEÇÃO:
Produtos
cuja dose
de consumo
seja superior
a 150ml.

Exemplo de uma embalagem com o Semáforo Nutricional



13. 12. Conhece o Semáforo Nutricional? *

Marcar apenas uma oval.

- Sim
- Não (salte para o final do questionário sem preencher nada)
- Não sei / Não respondo (salte para o final do questionário sem preencher nada)

14. 13. Se sim, de onde conhece?

Marcar tudo o que for aplicável.

- Continente
- Pingo Doce
- Jumbo
- Lidl
- TV
- Internet
- Outro

15. 14. Com que frequência costuma ler o Semáforo Nutricional?*Marcar apenas uma oval.*

	1	2	3	4	5	
Nunca	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Sempre

16. 15. A que tipos de nutrientes toma mais atenção? (1=Nunca; 5=Sempre)*Marcar apenas uma oval por linha.*

	1	2	3	4	5
Gordura	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Gordura Saturada	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Açúcares	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sal	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

17. 16. Em que tipo de produtos alimentares toma mais atenção ao Semáforo Nutricional?*Marcar tudo o que for aplicável.*

- Refrigerantes
- Refeições pré cozinhadas (ex: lasanha, pizzas)
- Sopas pré feitas
- Barras de cereais
- Cereais Muesli
- Gelatina
- Bolachas
- Chocolates
- Gelados
- Iogurtes
- Outro

LEIO a informação contida no Semáforo Nutricional porque:**18. 17. De um modo geral preocupo-me com a minha saúde e com a dos meus***Marcar apenas uma oval.*

	1	2	3	4	5	
Discordo Totalmente	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Concordo Totalmente

19. 18. Estou a cumprir um plano alimentar ou a tentar perder peso*Marcar apenas uma oval.*

	1	2	3	4	5	
Discordo Totalmente	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Concordo Totalmente

20. **19. Quando vou comprar o produto alimentar pela primeira vez, como não conheço a sua composição nutricional, tomo atenção ao semáforo**

Marcar apenas uma oval.

	1	2	3	4	5	
Discordo Totalmente	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Concordo Totalmente

NÃO LEIO a informação contida no Semáforo Nutricional porque:

21. **20. Ler o Semáforo Nutricional consome mais tempo do que aquele que posso dispensar**

Marcar apenas uma oval.

	1	2	3	4	5	
Discordo Totalmente	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Concordo Totalmente

22. **21. É difícil ler o Semáforo Nutricional (a impressão é demasiado pequena)**

Marcar apenas uma oval.

	1	2	3	4	5	
Discordo Totalmente	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Concordo Totalmente

23. **22. Considero a informação muito complicada**

Marcar apenas uma oval.

	1	2	3	4	5	
Discordo Totalmente	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Concordo Totalmente

24. **23. Não estou particularmente interessado(a) nessa informação**

Marcar apenas uma oval.

	1	2	3	4	5	
Discordo Totalmente	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Concordo Totalmente

25. **24. Não existe ajuda no ponto de venda para interpretar o Semáforo Nutricional**

Marcar apenas uma oval.

	1	2	3	4	5	
Discordo Totalmente	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Concordo Totalmente

Aplicação do Semáforo na ementa dos restaurantes

26. **25. Faria uso do Semáforo Nutricional se este estivesse disponível nos restaurantes que habitualmente frequenta?**

Marcar apenas uma oval.

- Sim
- Não
- Não sei / Não respondo

27. **26. Se sim, porquê?**

Marcar tudo o que for aplicável.

- Porque tenho uma patologia
- Porque pratico uma alimentação saudável
- Porque estou a cumprir um plano alimentar
- Porque estou a tentar perder peso
- Outro

Obrigado pela sua colaboração!

ANEXO II
(Coeficientes de Correlação de
Spearman entre variáveis
sociodemográficas)

Tabela 3. Coeficientes de Correlação de Spearman entre variáveis sociodemográficas.

		Idade	Sexo	IMC	Ter alguma patologia	Diabetes	Hipertensão	Doença Cardiovascular	Nível escolaridade
Idade	c	-----							
	p	-----							
Sexo	c	+ 0,100	-----						
	p	0,194	-----						
IMC	c	+ 0,365	+ 0,180	-----					
	p	*0,000	*0,019	-----					
Ter alguma patologia	c	+ 0,199	+ 0,055	+ 0,282	-----				
	p	*0,009	0,478	*0,000	-----				
Diabetes	c	+ 0,246	+ 0,330	+ 0,239	+ 0,373	-----			
	p	*0,001	*0,000	*0,002	*0,000	-----			
Hipertensão	c	+ 0,198	- 0,007	+ 0,128	+ 0,283	- 0,030	-----		
	p	*0,009	0,929	0,094	*0,000	0,696	-----		
Doença Cardiovascular	c	+ 0,200	+ 0,146	+ 0,206	+ 0,287	+ 0,506	- 0,023	-----	
	p	*0,009	0,057	*0,007	*0,000	*0,000	0,763	-----	
Nível escolaridade	c	- 0,117	- 0,127	- 0,168	- 0,208	- 0,229	+ 0,015	- 0,260	-----
	p	0,127	0,098	*0,028	*0,006	*0,003	0,845	*0,001	-----

c = coeficiente de correlação de Spearman.
p = valores-p correspondentes.
*p < 0,05.

ANEXO III
(Coeficientes de Correlação de
Spearman entre variáveis
sociodemográficas e variáveis
relacionadas com o SN)

Tabela 4. Coeficientes de Correlação de Spearman entre variáveis sociodemográficas e variáveis relacionadas com o SN.

		Sexo	Nível escolaridade	Conhece o SN	Frequência da leitura do SN	Presta atenção à Gordura	Presta atenção à Gordura Saturada	Presta atenção aos Açúcares	Presta atenção ao Sal	Barras de cereais	Cereais Muesli	Gelatina	Bolachas	Chocolates	Gelados	Iogurtes	Preocupação com a minha saúde e com a dos meus	Lê o SN quando compra o produto alimentar pela 1ª vez	Ler o SN consome muito tempo	Impressão SN é muito pequena	Informação muito complicada	Não ter interesse na informação	Não existe ajuda no ponto de venda	Faria uso do SN no restaurante	Porque pratico uma alimentação saudável
Sexo	c	---																							
	p	---																							
Nível escolaridade	c	-0,127	---																						
	p	0,098	---																						
Conhece o SN	c	-0,076	+0,134	---																					
	p	0,326	0,080	---																					
Frequência da leitura do SN	c	-0,171	+0,224	+0,376	---																				
	p	*0,033	*0,005	*0,000	---																				
Presta atenção à Gordura	c	-0,124	+0,108	+0,144	+0,418	---																			
	p	0,140	0,199	0,086	*0,000	---																			
Presta atenção à Gordura Saturada	c	-0,195	+0,152	+0,112	+0,429	+0,717	---																		
	p	*0,018	0,066	0,175	*0,000	*0,000	---																		

Tabela 4. Coeficientes de Correlação de Spearman entre variáveis sociodemográficas e variáveis relacionadas com o SN. (continuação)

		Sexo	Nível escolaridade	Conhece o SN	Frequência da leitura do SN	Presta atenção à Gordura	Presta atenção à Gordura Saturada	Presta atenção aos Açúcares	Presta atenção ao Sal	Barras de cereais	Cereais Muesli	Gelatina	Bolachas	Chocolates	Gelados	Iogurtes	Preocupo-me com a minha saúde e com a dos meus	Lê o SN quando compra o produto alimentar pela 1ª vez	Ler o SN consome muito tempo	Impressão SN é muito pequena	Informação muito complicada	Não ter interesse na informação	Não existe ajuda no ponto de venda	Faria uso do SN no restaurante	Porque pratico uma alimentação saudável
Presta atenção aos Açúcares	c	-0,097	+0,112	+0,136	+0,399	+0,583	+0,655	----																	
	p	0,231	0,166	0,093	*0,000	*0,000	*0,000	----																	
Presta atenção ao Sal	c	-0,078	+0,061	+0,165	+0,224	+0,417	+0,455	+0,445	----																
	p	0,344	0,460	*0,045	*0,006	*0,000	*0,000	*0,000	----																
Barras de cereais	c	-0,169	+0,130	+0,059	+0,347	+0,213	+0,209	+0,211	+0,058	----															
	p	*0,036	0,106	0,469	*0,000	*0,011	*0,012	*0,009	0,486	----															
Cereais Muesli	c	-0,145	+0,195	+0,100	+0,202	+0,162	+0,167	+0,141	+0,073	+0,364	----														
	p	0,072	*0,015	0,214	*0,012	0,053	*0,045	0,082	0,379	*0,000	----														
Gelatina	c	+0,056	+0,104	+0,038	+0,232	+0,076	+0,187	+0,217	+0,029	+0,277	+0,146	----													
	p	0,488	0,200	0,639	*0,004	0,365	*0,024	*0,007	0,728	*0,000	0,071	----													

Tabela 4. Coeficientes de Correlação de Spearman entre variáveis sociodemográficas e variáveis relacionadas com o SN. (continuação)

		Sexo	Nível escolaridade	Conhece o SN	Frequência da leitura do SN	Presta atenção à Gordura	Presta atenção à Gordura Saturada	Presta atenção aos Açúcares	Presta atenção ao Sal	Barras de cereais	Cereais Muesli	Gelatina	Bolachas	Chocolates	Gelados	Iogurtes	Preocupo-me com a minha saúde e com a dos meus	Lê o SN quando compra o produto alimentar pela 1ª vez	Ler o SN consome muito tempo	Impressão SN é muito pequena	Informação muito complicada	Não ter interesse na informação	Não existe ajuda no ponto de venda	Faria uso do SN no restaurante	Porque pratico uma alimentação saudável	
Bolachas	c	-0,198	+0,100	+0,177	+0,227	+0,155	+0,043	+0,126	+0,019	+0,134	+0,128	+0,098	---													
	p	*0,013	0,214	*0,027	*0,005	0,064	0,604	0,120	0,817	0,096	0,113	0,226	---													
Chocolates	c	+0,043	-0,017	+0,074	+0,111	+0,109	+0,224	+0,281	+0,146	+0,070	+0,110	+0,268	+0,131	---												
	p	0,597	0,835	0,358	0,170	0,194	*0,006	*0,000	0,078	0,384	0,172	*0,001	0,105	---												
Gelados	c	+0,021	-0,034	+0,056	+0,046	+0,089	+0,178	+0,222	+0,175	+0,066	-0,025	+0,286	+0,046	+0,397	---											
	p	0,791	0,677	0,487	0,568	0,289	*0,032	*0,006	*0,034	0,413	0,760	*0,000	0,566	*0,000	---											
Iogurtes	c	-0,209	+0,140	+0,244	+0,430	+0,278	+0,309	+0,317	+0,144	+0,381	+0,239	+0,225	+0,114	+0,183	+0,193	---										
	p	*0,009	0,082	*0,002	*0,000	*0,001	*0,000	*0,000	0,083	*0,000	*0,003	*0,005	0,158	*0,023	*0,016	---										
Preocupo-me com a minha saúde e com a dos meus	c	-0,236	+0,339	+0,146	+0,197	+0,324	+0,362	+0,288	+0,208	+0,215	+0,224	+0,109	+0,055	+0,066	+0,017	+0,135	---									
	p	*0,003	*0,000	0,065	*0,014	*0,000	*0,000	*0,000	*0,011	*0,007	*0,005	0,177	0,499	0,413	0,837	0,094	---									

Tabela 4. Coeficientes de Correlação de Spearman entre variáveis sociodemográficas e variáveis relacionadas com o SN. (continuação)

		Sexo	Nível escolaridade	Conhece o SN	Frequência da leitura do SN	Presta atenção à Gordura	Presta atenção à Gordura Saturada	Presta atenção aos Açúcares	Presta atenção ao Sal	Barras de cereais	Cereais Muesli	Gelatina	Bolachas	Chocolates	Gelados	Iogurtes	Preocupo-me com a minha saúde e com a dos meus	Lê o SN quando compra o produto alimentar pela 1ª vez	Ler o SN consome muito tempo	Impressão SN é muito pequena	Informação muito complicada	Não ter interesse na informação	Não existe ajuda no ponto de venda	Faria uso do SN no restaurante	Porque pratico uma alimentação saudável
Lê o SN quando compra o produto alimentar pela 1ª vez	c	-0,177	+0,225	+0,261	+0,535	+0,359	+0,337	+0,294	+0,237	+0,236	+0,131	+0,126	+0,158	+0,119	+0,119	+0,238	+0,261	----							
	p	*0,026	*0,004	*0,001	*0,000	*0,000	*0,000	*0,000	*0,004	*0,003	0,107	0,121	0,051	0,143	0,144	*0,003	*0,001	----							
Ler o SN consome muito tempo	c	+0,120	-0,319	-0,081	-0,388	-0,294	-0,322	-0,320	-0,167	-0,406	-0,295	-0,136	-0,181	-0,116	-0,011	-0,289	-0,341	-0,176	----						
	p	0,137	*0,000	0,315	*0,000	*0,000	*0,000	*0,000	*0,047	*0,000	*0,000	0,097	*0,027	0,157	0,899	*0,000	*0,000	*0,029	----						
Impressão do SN é muito pequena	c	+0,083	-0,181	-0,148	-0,341	-0,135	-0,112	-0,204	-0,003	-0,278	-0,268	-0,042	-0,104	-0,030	+0,043	-0,159	-0,270	-0,185	+0,497	----					
	p	0,309	*0,025	0,067	*0,000	0,114	0,186	*0,013	0,973	*0,001	*0,001	0,615	0,208	0,714	0,602	0,053	*0,001	*0,022	*0,000	----					
Informação muito complicada	c	+0,096	-0,294	-0,222	-0,287	-0,242	-0,172	-0,281	-0,074	-0,237	-0,224	+0,005	-0,040	+0,035	-0,004	-0,108	-0,266	-0,271	+0,522	+0,658	----				
	p	0,237	*0,000	*0,006	*0,000	*0,004	*0,042	*0,001	0,380	*0,004	*0,006	0,956	0,631	0,671	0,958	0,190	*0,001	*0,001	*0,000	*0,000	----				
Não ter interesse na informação	c	+0,175	-0,128	-0,266	-0,572	-0,366	-0,348	-0,328	-0,219	-0,368	-0,267	-0,155	-0,147	-0,194	-0,054	-0,310	-0,406	-0,486	+0,400	+0,258	+0,365	----			
	p	*0,030	0,115	*0,001	*0,000	*0,000	*0,000	*0,000	*0,009	*0,000	*0,001	0,059	0,073	*0,018	0,516	*0,000	*0,000	*0,000	*0,000	*0,001	*0,000	----			

Tabela 4. Coeficientes de Correlação de Spearman entre variáveis sociodemográficas e variáveis relacionadas com o SN. (continuação)

		Sexo	Nível escolaridade	Conhece o SN	Frequência da leitura do SN	Presta atenção à Gordura	Presta atenção à Gordura Saturada	Presta atenção aos Açúcares	Presta atenção ao Sal	Barras de cereais	Cereais Muesli	Gelatina	Bolachas	Chocolates	Gelados	Iogurtes	Preocupo-me com a minha saúde e com a dos meus	Lê o SN quando compra o produto alimentar pela 1ª vez	Ler o SN consome muito tempo	Impressão SN é muito pequena	Informação muito complicada	Não ter interesse na informação	Não existe ajuda no ponto de venda	Faria uso do SN no restaurante	Porque pratico uma alimentação saudável
Não existe ajuda no ponto de venda	c	-0,039	-0,028	-0,134	-0,034	-0,126	-0,170	-0,096	-0,131	+0,031	-0,116	-0,039	+0,023	+0,050	-0,010	+0,058	-0,080	-0,158	+0,083	+0,215	+0,234	+0,124	---	---	---
	p	0,630	0,727	0,099	0,682	0,143	*0,045	0,249	0,121	0,705	0,160	0,636	0,778	0,545	0,909	0,483	0,325	0,052	0,307	*0,008	*0,004	0,127	---	---	---
Faria uso do SN no restaurante	c	-0,102	+0,058	+0,152	+0,104	+0,097	+0,115	+0,049	-0,023	---	---	---	---	---	---	---	+0,015	+0,118	-0,102	---	---	-0,204	---	---	---
	p	0,197	0,465	*0,055	0,198	0,249	0,167	0,545	0,778	---	---	---	---	---	---	---	0,849	0,142	0,209	---	---	*0,011	---	---	---
Porque pratico uma alimentação saudável	c	-0,125	+0,248	+0,101	+0,370	+0,382	+0,469	+0,273	+0,172	+0,245	+0,028	-0,015	+0,158	+0,010	-0,016	+0,069	+0,420	+0,359	-0,327	---	---	-0,352	---	-0,189	---
	p	0,163	*0,005	0,259	*0,000	*0,000	*0,000	*0,002	0,061	*0,006	0,734	0,865	0,079	0,914	0,864	0,446	*0,000	*0,000	*0,000	---	---	*0,000	---	*0,034	---

c = coeficiente de correlação de Spearman.

p = valores-p correspondentes.

*p < 0,05.

