

A importância da informação nutricional no comportamento e na intenção de melhoria de saúde: um caso de estudo na Universidade de Aveiro

Bernardo Freire¹, Jéssica Simões² & Sara Fonseca³

¹ ISCA-Universidade de Aveiro, bernardofreire@ua.pt

² ISCA-Universidade de Aveiro, jessicasimoes@ua.pt

³ ISCA-Universidade de Aveiro, saramgfonseca@ua.pt

Resumo

A presença de informação nutricional nas ementas evidenciou-se, na Coreia do Sul, como um meio de comunicação essencial para melhorar o estado de saúde dos indivíduos. Neste seguimento, compreender qual é a influência da informação nutricional percebida no comportamento dos consumidores e na intenção de melhoria de saúde, no contexto português, é de extrema importância na área do marketing. A metodologia seguiu um paradigma positivista e obteve 107 respostas válidas resultantes de uma estratégia de investigação por questionário, decorrida on-line, entre 26 de maio e 8 de junho de 2022 na Universidade de Aveiro, em Portugal. Os resultados apontam que o comportamento de saúde diário e a intenção de melhoria de saúde são influenciados positivamente pela importância da informação nutricional percebida. Em Portugal, a presença de informação nutricional nas ementas ainda não se evidencia como uma prática comum, revelando-se a principal limitação à investigação. São igualmente apresentadas algumas direções de investigação futura, tais como perceber se a aplicação do presente estudo em diversos contextos socioculturais leva a diferentes conclusões, bem como compreender de que modo o tipo de restaurante influencia os resultados obtidos.

Palavras-Chave: Informação Nutricional Percebida; Comportamento de Escolha Alimentar; Comportamento de Saúde Diário; Intenção de Melhoria de Saúde.

1. INTRODUÇÃO

Perante o estilo de vida da sociedade contemporânea, observa-se um crescimento de refeições que são feitas fora de casa, nomeadamente em restaurantes.

A educação alimentar e nutricional da população, particularmente em crianças, adolescentes e adultos jovens, é de extrema importância, pois os hábitos alimentares que se desenvolvem nestas fases da vida perduram na vida adulta (López-Flores et al., 2020). Por exemplo, na Coreia do Sul, a presença de informações nutricionais nas ementas revelou-se essencial para melhorar o estado de saúde dos indivíduos (Kim et al., 2022).

A análise dos nutrientes escolhidos e consumidos através da existência de informação nutricional é de interesse crescente. A existência de informações nutricionais pode influenciar as escolhas alimentares e o comportamento de saúde diário, particularmente quando os indivíduos estão fora de casa, uma vez que, têm de tomar decisões e equilibrá-las com a ingestão de outros alimentos ao longo do dia. Assim, torna-se fulcral compreender se a presença de informações nutricionais em ementas pode impactar o comportamento dos consumidores – comportamento de escolha alimentar e comportamento de saúde diário (Cantu-Jungles et al., 2017).

Além disso, determinados consumidores dão importância às informações nutricionais, pois acreditam que são importantes para manter ou controlar os hábitos de saúde (Kang et al., 2015). Deste modo, também se revela fundamental compreender qual é o impacto da informação nutricional percebida na intenção de melhoria de saúde.

O comportamento dos consumidores também pode impactar a intenção de melhoria de saúde (Bray et al., 2021; Kaya, 2016) e, desse modo, é importante compreender se isso se verifica no contexto português.

Para melhorar a saúde da sociedade, é crucial melhorar o estado de saúde de cada indivíduo, pois o todo é igual à soma das partes. Neste seguimento, a presença de informação nutricional nas ementas pode revelar-se, no contexto português, um meio de comunicação para orientar e educar cada consumidor, a fim de melhorar o estado de saúde da sociedade contemporânea. Assim, esta investigação tem como objetivos:

- Compreender se o comportamento de escolha alimentar é influenciado pela informação nutricional percebida;
- Compreender se o comportamento de saúde diário é influenciado pela informação nutricional percebida;
- Compreender se a intenção de melhoria de saúde é influenciada pela informação nutricional;
- Perceber se o comportamento de escolha alimentar influencia a intenção de melhoria de saúde; e
- Perceber se o comportamento de saúde diário influencia a intenção de melhoria de saúde.

Após a introdução, este artigo tem ainda cinco secções principais. A segunda secção descreve a metodologia utilizada neste estudo. A terceira secção consiste numa revisão da literatura, seguida da apresentação do modelo conceptual causal que aborda as quatro variáveis em estudo: i) importância da informação nutricional percebida; ii) comportamento de escolha alimentar; iii) comportamento de saúde diário; e iv) intenção de melhoria de saúde. A quarta secção descreve a forma como foram recolhidos os dados e os resultados obtidos, além disso é nesta secção que apresentamos o modelo empírico. A quinta secção, intitulada de discussão, reúne a análise crítica dos resultados, comparando-os com o que já se sabia na literatura, bem como as limitações da investigação realizada. Por fim, na última secção, refletimos sobre os principais resultados do estudo, sintetizamos os seus contributos teóricos e práticos, bem como as direções de investigação futura.

2. METODOLOGIA

Após a identificação do problema conceptual, segue-se o desenvolvimento das hipóteses com base na revisão de literatura. Neste sentido, esta investigação segue um paradigma positivista.

A estratégia de investigação indicada para o paradigma de investigação reiterado conflui para um inquérito (raciocínio hipotético-dedutivo).

A população em estudo são os estudantes matriculados na Universidade de Aveiro, no ano letivo 2021/2022.

O questionário, elaborado no *FormsUA*, recorre a escalas de *Likert* de 7 pontos para avaliar todas as variáveis do modelo conceptual, variando de “discordo totalmente” a “concordo totalmente”, com a possibilidade de escolha NS/NR. Antes da secção referente às variáveis do modelo conceptual, é pedido aos inquiridos que indiquem alguns dados sociodemográficos, nomeadamente o género, idade, habilitações académicas e classe social.

Alguns cuidados metodológicos são fulcrais, nomeadamente o desenvolvimento de um teste piloto que garanta o reconhecimento, o diagnóstico e a recuperação de erros. Para além disso, todas as respostas parciais não são consideradas para a amostra final e, por isso, apenas as respostas completas são consideradas válidas. Por outras palavras, os inquiridos que não terminem o questionário são excluídos do estudo.

As técnicas de análise de dados são feitas através do SPSS. Primeiramente procedemos a uma estatística univariada. Para cada conjunto de perguntas que estão associadas a cada conceito do modelo conceptual efetuamos um teste de fiabilidade através do *Alpha* de *Cronbach*. Assim, procede-se ao teste de fiabilidade para as quatro variáveis em estudo. Posteriormente, a análise de dados culmina na transformação e criação das dimensões de cada conceito, na análise de correlação e na regressão.

3. REVISÃO DA LITERATURA

Nesta secção enquadrar-se-á a revisão da literatura realizada para a melhor perceção do estado da arte sobre: i) importância da informação nutricional percebida; ii) comportamento de escolha alimentar; iii) comportamento de saúde diário; e iv) intenção de melhoria de saúde.

3.1. IMPORTÂNCIA DA INFORMAÇÃO NUTRICIONAL PERCEBIDA (IINP)

Tem surgido uma necessidade de aprendizagem e preocupação crescente, por parte dos consumidores, para considerar os constituintes e a natureza dos alimentos que consomem (Bray et al., 2021). Essa nova forma de estar, tem sido alimentada por critérios, estabelecidos por políticas de compras e iniciativas que visam fornecer um canal de mercado para pequenos produtores de alimentos saudáveis. Uma vez que há maior disponibilidade de alimentos saudáveis e leis que proíbem a de alimentos pouco saudáveis, os consumidores tendem a ter uma alimentação mais equilibrada pelo que está ao dispor no mercado (World Health Organization, 2021). Assim, a informação sobre a refeição deve estar disponível para o consumidor, num formato facilmente acessível e perceptível, de forma a ser mais uma ferramenta de comunicação entre ele e o operador do serviço de alimentação (Bray et al., 2021). Para isto, as informações sobre o conteúdo calórico não devem deixar dúvidas ao consumidor no que diz respeito ao quão saudável a refeição é. Essa clareza pode ser reforçada integrando informações complementares sobre ingredientes, nutrientes e/ou o nível de processamento (Fernandes et al., 2015).

No fundo, disponibilizar uma informação mais completa e de fácil entendimento tem um impacto positivo tanto para os consumidores como para os gestores dos restaurantes. Isto leva a que os primeiros façam escolhas alimentares informadas e potencialmente mais saudáveis. A comunicação de informações nutricionais nas ementas também aumentará a probabilidade de determinados indivíduos preferirem frequentar estabelecimentos que forneçam tais informações, pois permite que mantenham uma alimentação saudável. Deste modo, compreende-se que quem adotar esta iniciativa obterá uma vantagem competitiva no mercado (Bray et al., 2021; Fernandes et al., 2015).

Uma comunicação transparente e a promoção da literacia em torno de uma alimentação saudável, levam a que os consumidores tenham uma maior perceção do valor da saúde, levando-os a tomar por opções mais saudáveis que lhes despertam resultados hedónicos, como felicidade e prazer, o senso de controlo e confiança no setor da restauração. Na verdade, quando os indivíduos percecionam que não têm informações nutricionais

nas ementas, consideram que têm falta de controlo o que, por sua vez, impacta a confiança que nutrem sobre aquele estabelecimento, principalmente se tiverem necessidades dietéticas específicas ou que têm restrições alimentares (Bray et al., 2021; Kang et al., 2015).

Apesar do mencionado, é preciso ter em atenção que a perceção do consumidor pode ainda depender de fatores psicológicos individuais, nomeadamente, a sua capacidade de autorregulação ou consciencialização sobre a saúde (López-Flores et al., 2020). Indivíduos com estas características têm maior propensão para ter em atenção as informações nutricionais e as suas intenções de compra são menores ou maiores dependendo se o conteúdo calórico é maior ou não do que o esperado (Yang et al., 2015).

3.2. COMPORTAMENTO DE ESCOLHA ALIMENTAR (CEA)

O desenvolvimento de preferências e escolhas alimentares é um processo complexo e envolve diversos fatores e considerações. Embora a perceção sensorial seja mais ou menos constante nos seres humanos, existem fatores biológicos, psicológicos e socioculturais que condicionam este processo. Um passo importante para a transparência e auxílio na tomada de decisão é disponibilizar a informação nutricional na ementa dos restaurantes. Os consumidores vão poder tomar decisões mais saudáveis e os gestores de restaurantes vão beneficiar de uma atitude do consumidor mais positiva diante da oferta (Küster-Boluda & Vidal-Capilla, 2017; Vabø & Hansen, 2014).

No âmbito da tendência dos rótulos limpos, isto é, rótulos de produtos orgânicos, “naturais” e “isentos de” aditivos ou ingredientes artificiais, esta é influenciada por seis fatores: características intrínsecas e extrínsecas do produto, fatores biológicos e fisiológicos, bem como fatores psicológicos, situacionais e socioculturais. Dentro dos quais, é possível afirmar que as características do produto e os fatores socioculturais, são aqueles que melhor determinam o comportamento de escolha alimentar do consumidor, sem esquecer a preocupação pela saúde (Asioli et al., 2017).

Os rótulos com informações nutricionais são frequentemente recomendados para melhorar a escolha alimentar (Christoph & Ellison, 2017).

No caso dos consumidores, a divulgação de informações nutricionais pode ajudá-los a escolher refeições mais saudáveis em restaurantes. Para os gerentes dos restaurantes, a presença de informações nutricionais nas ementas pode traduzir-se numa atitude favorável dos consumidores em relação a estes estabelecimentos (López-Flores et al., 2020).

Nesta sequência, formulamos a seguinte hipótese. **H1a. A Importância da Informação Nutricional Percebida (IINP) influencia positivamente o Comportamento de Escolha Alimentar (CEA).**

3.3. COMPORTAMENTO DE SAÚDE DIÁRIO (CSD)

O comportamento de saúde diário vai além das calorias ingeridas, estendendo-se para o tipo de ingredientes, nível de processamento e composição de nutrientes consumidos diariamente (Fernandes et al., 2015).

A presença de informação nutricional é frequentemente recomendada a fim de melhorar o comportamento de saúde diário, contudo para Christoph e Ellison (2017) a presença de informações nutricionais pode não resultar num consumo de melhores opções alimentares para determinados indivíduos.

Segundo Cantu-Jungles et al. (2017), as políticas de informação nutricional para as ementas podem impactar as normas sociais e, por sua vez, induzir à adoção de dietas mais saudáveis. Por outras palavras, a presença de informação nutricional pode influenciar, a longo prazo, o comportamento alimentar dos indivíduos.

Posteriormente, Castellari et al. (2018) também corroboraram que o reforço de protocolos que assegurem a qualidade nutricional das opções alimentares é fulcral para promover um comportamento alimentar diário positivo. Pois, os indivíduos que fazem as suas escolhas alimentares com base na informação nutricional disponibilizada consideram ter bons ou excelentes hábitos alimentares.

Nesta sequência, formulamos a seguinte hipótese. **H1b. A Importância da Informação Nutricional Percebida (IINP) influencia positivamente o Comportamento de Saúde Diário (CSD).**

3.4. INTENÇÃO DE MELHORIA DE SAÚDE (IMS)

As intenções de melhoria de saúde são determinantes para melhorar a saúde dos indivíduos e da sociedade (Otsuka et al., 2021).

Determinados indivíduos acreditam que consumir itens da ementa com baixo teor de gordura ou com poucas calorias é importante para manter ou controlar a saúde. Por outras palavras, determinados consumidores dão importância às informações nutricionais, pois acreditam que são importantes para melhorar os hábitos de saúde (Kang et al., 2015). Para além disso, a existência de informações nutricionais em ementas pode ser uma ferramenta útil para a educar o consumidor. Educar sobre a vitalidade de uma alimentação saudável, alicerçada na rotulagem de informações nutricionais, tem um papel fulcral no incentivo para o controlo da ingestão de calorias e nutrientes (Nguyen et al., 2018). É, pois, necessário investir na educação nutricional da população, em especial dos mais jovens, pois são eles que, munidos de conhecimento e compreensão, vão levar um estilo de vida mais saudável e, por extensão, vão começar a utilizar e valorizar a rotulagem na ementa como uma ferramenta de melhoria de saúde (López-Flores et al., 2020).

Alguns programas alimentares são direcionados para incitar uma melhoria de saúde. Contudo, os programas alimentares podem ser menos eficazes se os consumidores não estiverem cientes da nutrição como um atributo saliente do comportamento de escolha alimentar (Kaya, 2016).

Os consumidores, que têm cuidado com a alimentação, fazem mais refeições nos restaurantes em que a informação nutricional está disponível nas ementas, isto é, como intencionam melhorar a saúde preferem frequentar os restaurantes que apresentam nas ementas informações nutricionais que lhes possibilitam perceber qual as opções mais saudáveis (Bray et al., 2021).

Ao estender esta linha de raciocínio, formulamos as seguintes hipóteses.

H2. A Importância da Informação Nutricional Percebida (IINP) influencia positivamente a Intenção de Melhoria de Saúde (IMS).

H3. O Comportamento de Escolha Alimentar (CEA) influencia positivamente a Intenção de Melhoria de Saúde (IMS).

H4. O Comportamento de Saúde Diário (CSD) influencia positivamente a Intenção de Melhoria de Saúde (IMS).

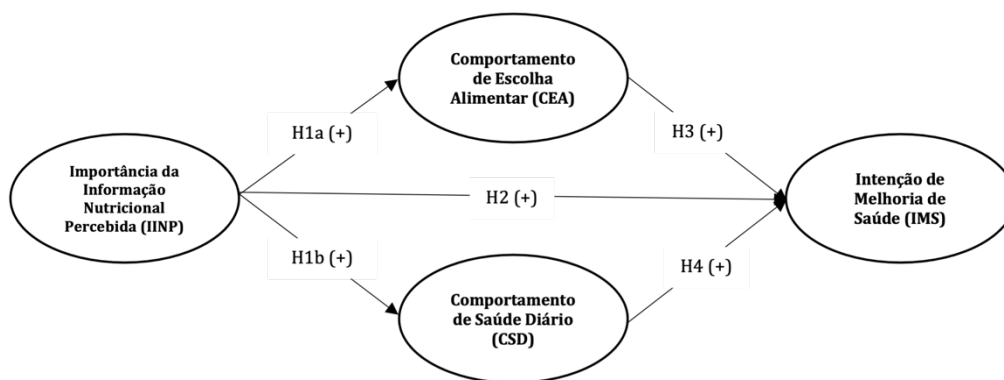


Figura 1 - Modelo Conceptual. Fonte: Elaboração Própria.

Tabela 1 – Tabela Explicativa do Modelo Conceptual. Fonte: Elaboração Própria.

Variáveis	Definição	Autores
Importância da Informação Nutricional Percebida (IINP)	A importância da informação nutricional percebida está intimamente relacionada com a preocupação crescente, por parte dos consumidores, em considerar os constituintes e a natureza dos alimentos que consomem.	Bray et al. (2021)
Comportamento de Escolha Alimentar (CEA)	O comportamento de escolha alimentar é um processo complexo que envolve fatores biológicos, psicológicos e socioculturais, apesar de a percepção sensorial ser mais ou menos constante nos seres humanos.	Vabø e Hansen (2014)
Comportamento de Saúde Diário (CSD)	O comportamento de saúde diário vai além das calorias ingeridas, estendendo-se para o tipo de ingredientes, nível de processamento e composição de nutrientes consumidos diariamente.	Fernandes et al. (2015)
Intenção de Melhoria de Saúde (IMS)	A intenção de melhoria de saúde refere-se à predisposição dos indivíduos para melhorar o seu estado de saúde.	Otsuka et al. (2021)

Tabela 2 – Tabela Explicativa das Hipóteses. Fonte: Elaboração Própria.

Hipóteses	Formulação	Autores
H1a	A Importância da Informação Nutricional Percebida (IINP) influencia positivamente o Comportamento de Escolha Alimentar (CEA).	Asioli et al. (2017); Christoph e Ellison (2017); Küster-Boluda e Vidal-Capilla (2017); López-Flores et al. (2020); Vabø e Hansen (2014)
H1b	A Importância da Informação Nutricional Percebida (IINP) influencia positivamente o Comportamento de Saúde Diário (CSD).	Cantu-Jungles et al. (2017); Castellari et al. (2018); Christoph e Ellison (2017); Fernandes et al. (2015)
H2	A Importância da Informação Nutricional Percebida (IINP) influencia positivamente a Intenção de Melhoria de Saúde (IMS).	Kang et al. (2015); López-Flores et al. (2020); Otsuka et al. (2021); Nguyen et al. (2018)
H3	O Comportamento de Escolha Alimentar (CEA) influencia positivamente a Intenção de Melhoria de Saúde (IMS).	Kaya (2016); Otsuka et al. (2021)
H4	O Comportamento de Saúde Diário (CSD) influencia positivamente a Intenção de Melhoria de Saúde (IMS).	Bray et al. (2021); Otsuka et al. (2021)

4. COMPONENTE EMPÍRICA

A aplicação do teste piloto foi feita com 6 pessoas que pertenciam à população em estudo, entre 17 de maio e 21 de maio de 2022. Após a recolha dos dados provenientes do teste piloto, não se verificou a necessidade de fazer alterações ao questionário. A recolha dos dados foi feita on-line através do *FormsUA*.

Após cessar o teste piloto, o questionário foi enviado pelo Instituto Superior de Contabilidade e Administração da Universidade de Aveiro (ISCA-UA) a todos os endereços de e-mail institucional dos estudantes que pertencem à rede do ISCA-UA, no ano letivo de 2021/2022. Paralelamente, abordámos os estudantes nos diversos departamentos de ensino da Universidade de Aveiro para que os mesmos respondessem ao questionário no *FormsUA*. Desta recolha foram obtidas 123 respostas totais, 16 respostas parciais e 107 respostas completas, entre 26 de maio e 8 de junho de 2022.

Relativamente aos dados sociodemográficos agrupámos todos os resultados na Tabela 3. É de realçar que os inquiridos estão predominantemente entre os 18-24 anos (72,90%) (Figura 2) e maioritariamente reúnem o ensino superior (83,18%) (Figura 3). Obtivemos um maior número de respostas de indivíduos do género feminino (74,77%) do que indivíduos do género masculino (23,36%) e noutra situação (1,87%) (Figura 4). A nossa amostra encontra-se posicionada na classe média, pois a moda da classe social é 6 (Figura 5).

Tabela 3 – Dados Sociodemográficos dos Inquiridos. Fonte: Elaboração Própria.

Variáveis		Quantificação (N)	Percentagem (%)
Género (N=107)	Feminino	80	74,77
	Masculino	25	23,36
	Outra situação	2	1,87
Idade (N=107)	18-24 anos	78	72,90
	25-34 anos	18	16,82
	35-44 anos	8	7,48
	45-54 anos	3	2,80
Habilitações Académicas (N=107)	Ensino básico (9º ano concluído)	0	0
	Ensino Secundário (12º ano concluído)	18	16,82
	Ensino Superior (licenciatura, mestrado ou doutoramento)	89	83,18
Classe Social (N=107)	1	0	0
	2	0	0
	3	4	3,74
	4	12	11,21
	5	31	28,97

Variáveis	Quantificação (N)	Percentagem (%)
6	35	32,71
7	22	20,56
8	3	2,80
9	0	0
10	0	0

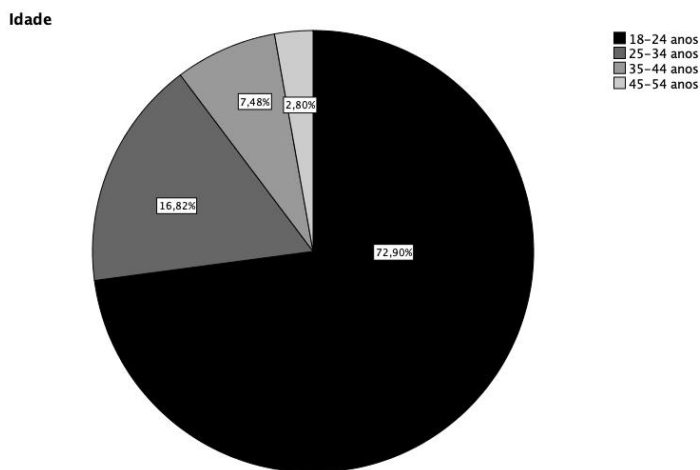


Figura 2 – Idade dos Inquiridos. Fonte: Elaboração Própria.

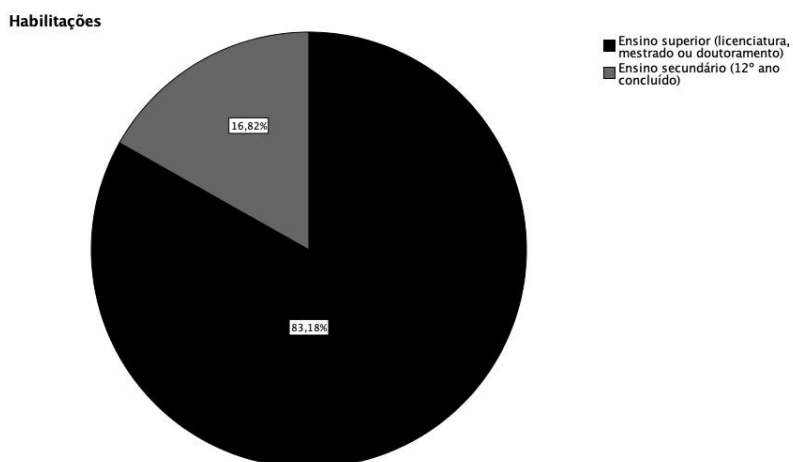


Figura 3 – Habilitações Académicas dos Inquiridos. Fonte: Elaboração Própria.

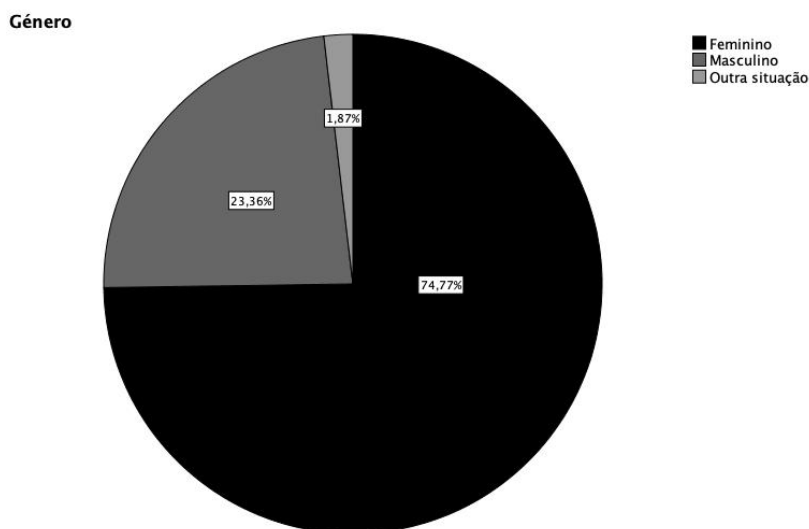


Figura 4 – Género dos Inquiridos. Fonte: Elaboração Própria.

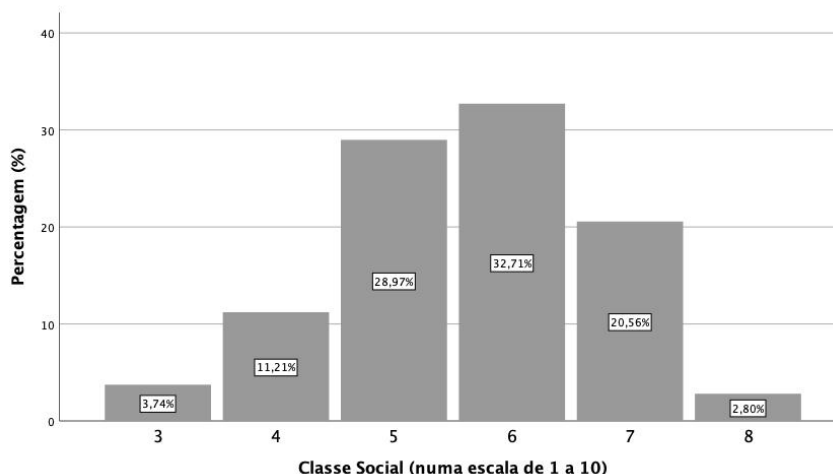


Figura 5 – Classe Social dos Inquiridos. Fonte: Elaboração Própria.

Ao nível das escalas usadas, constatou-se que escala da variável Comportamento de Escolha Alimentar (CEA) não cumpre os níveis de fiabilidade mínimos e, por isso, concluímos que esta escala não funciona no contexto português (Tabela 4). A este respeito podemos realçar que o *Alpha* de *Cronbach* para CEA1, CEA2, CEA3 e CEA4 é 0,186.

Através da componente *matrix* do *Factor Analysis* percebemos que o CEA1 e o CEA3 correspondem à componente 1, o CEA2 corresponde à componente 2, enquanto o CEA4 aparece vazio em ambas as componentes *matrix*. Assim, voltámos a ver o valor do *Alpha* de *Cronbach* apenas para o CEA1, CEA2 e CEA3 que mostrou ser 0,135. Posteriormente, fomos testar o *Alpha* de *Cronbach* apenas para o CEA1 e CEA3, porque pertenciam à mesma componente *matrix*, e o teste de fiabilidade mostra um resultado de 0,307.

Assim, concluímos que o valor do *Alpha* de *Cronbach* continua a ser um valor que não cumpre os níveis mínimos de fiabilidade.

Por isso, a variável Comportamento de Escolha Alimentar (CEA) foi removida.

Tabela 4 – Teste de Fiabilidade das Variáveis. Fonte: Elaboração Própria.

Variáveis	Autores	Medidas/Escalas	Teste de fiabilidade
Importância da Informação Nutricional Percebida (IINP)	Martinez et al. (2013)	<p>IINP1: Preciso de informação nutricional quando consumo uma refeição num restaurante.</p> <p>IINP2: A informação nutricional contida nos rótulos dos alimentos embalados é importante para a minha decisão de compra.</p> <p>IINP3: A informação nutricional na ementa de um restaurante é importante para eu decidir o que consumir.</p> <p>IINP4: A informação sobre o tamanho das porções, em ementas de restaurantes, é importante para eu decidir o que consumir.</p> <p>IINP5: Ter conhecimento da informação nutricional na ementa de um restaurante é um problema para mim.</p> <p>Escala de Likert de 7 pontos</p>	<p>Para IINP1, IINP2, IINP3 e IINP4:</p> <p>α de Cronbach = 0,794</p>
Comportamento de Escolha Alimentar (CEA)	Horgen e Brownell (2002); Kang et al. (2015)	<p>CEA1: Utilizo a informação nutricional contida nos rótulos para decidir o que consumir.</p> <p>CEA2: Em restaurantes, eu substituo uma opção saudável, como uma salada, por opções menos saudáveis, como batatas fritas.</p> <p>CEA3: Já optei por algo na ementa de um restaurante designado como sendo saudável ou que fosse para uma dieta específica (para pessoas com restrições alimentares).</p> <p>CEA4: Já pedi, num restaurante, um aperitivo, um acompanhamento, ou uma combinação dos dois para alcançar uma porção menor do que a dos pratos principais.</p> <p>Escala de Likert de 7 pontos</p>	<p>Para CEA1 e CEA3:</p> <p>α de Cronbach = 0,307</p>
Comportamento de Saúde Diário (CSD)	Raulio et al. (2010); Turconi et al. (2008)	<p>CSD1: Presto atenção ao que como regularmente.</p> <p>CSD2: Escolho comer de forma mais saudável em casa do que quando vou comer em restaurantes.</p> <p>CSD3: Sei o suficiente sobre as informações nutricionais dos alimentos.</p> <p>Escala de Likert de 7 pontos</p>	<p>α de Cronbach = 0,664</p>
Intenção de Melhoria de Saúde (IMS)	Heijens et al. (2012); Jay et al. (2010)	<p>IMS1: Gostaria de ter acesso a opções mais saudáveis em restaurantes.</p> <p>IMS2: Jantaria fora com mais frequência se a informação nutricional estivesse disponível nas ementas dos restaurantes.</p> <p>IMS3: Gostaria de melhorar a minha saúde, de forma geral.</p> <p>Escala de Likert de 7 pontos</p>	<p>Para IMS1 e IMS2:</p> <p>α de Cronbach = 0,634</p>

Relativamente às hipóteses (Tabela 5):

- A Importância da Informação Nutricional Percebida (IINP) afetou positivamente o Comportamento de Saúde Diário (CSD) ($\beta=0,345$, $p < 0,01$), por isso, a hipótese H1b foi suportada;
- A importância da Informação Nutricional Percebida (IINP) também afetou positivamente a Intenção de Melhoria de Saúde (IMS) ($\beta=0,562$, $p < 0,01$), por isso, a hipótese H2 também foi suportada; e
- O Comportamento de Saúde Diário (CSD) não influenciou significativamente a Intenção de Melhoria de Saúde (IMS) ($\beta=0,070$, $p > 0,05$), por isso, a hipótese H4 não foi suportada.

Nesta sequência, e com base na Tabela 5 resultam as seguintes regressões: i) $CSD = IINP \times 0,345 + 3,708$; ii) $IMS = IINP \times 0,562 + 1,149$.

Tabela 5 - Hipóteses. Fonte: Elaboração Própria.

Hipóteses	<i>Unstandardized B</i>	<i>Standardized Coefficients Beta</i>	<i>Sig.</i>	Valores de referência	Resultado
H1b. A Importância da Informação Nutricional Percebida (IINP) influencia positivamente o Comportamento de Saúde Diário (CSD).	3,708	0,345	** (p=0,000)	$\beta=0,396^{**}$	Suportada
H2. A Importância da Informação Nutricional Percebida (IINP) influencia positivamente a Intenção de Melhoria de Saúde (IMS).	1,149	0,562	** (p=0,000)	$\beta= 0,525^*$	Suportada
H4. O Comportamento de Saúde Diário (CSD) influencia positivamente a Intenção de Melhoria de Saúde (IMS).	1,149	0,070	0,412	$\beta= 0,243^{**}$	Não suportada

Notas: * nível de significância menor que 0,05 ($p < 0,05$); ** nível de significância menor que 0,01 ($p < 0,01$).

O género e as habilitações não têm influência estatisticamente significativa em nenhuma das variáveis em estudo. Contudo, verificou-se que a idade tem influência em duas das variáveis em estudo, nomeadamente na Importância da Informação Nutricional Percebida (IINP) e no Comportamento de Saúde Diário (CSD).

Em suma, os resultados evidenciaram que os estudantes - matriculados na Universidade de Aveiro, no ano letivo 2021/2022 - que percecionam a importância da informação nutricional são propensos a ter um comportamento de saúde diário e ter uma intenção de melhoria da saúde (Figura 6). Os resultados também sugerem que o comportamento de saúde diário não tem um impacto significativamente positivo na intenção de melhoria de saúde.

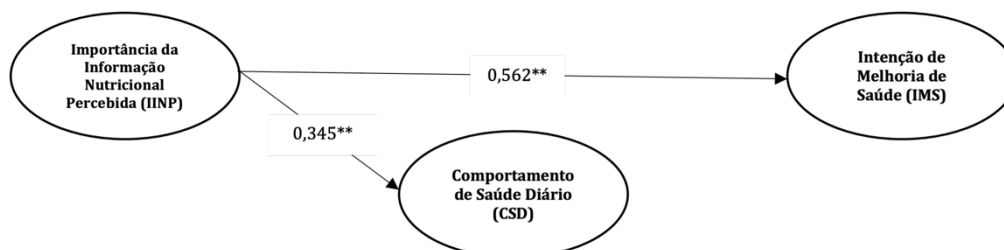


Figura 6 - Modelo Empírico. Fonte: Elaboração Própria.

5. DISCUSSÃO

A nossa investigação refletiu que o comportamento de saúde diário é influenciado positivamente pela importância da informação nutricional percebida. Estes resultados refutam Christoph e Ellison (2017), quando referem que a presença de informações nutricionais pode não resultar em bons hábitos alimentares para determinados indivíduos. Por outro lado, os nossos resultados estão alinhados com outra corrente de autores (Bray et al., 2021; Cantu-Jungles et al., 2017; Castellari et al., 2018). As conclusões de Cantu-Jungles et al. (2017) corroboram com os resultados desta investigação quando referem que a informação nutricional nas ementas promove a adoção de dietas mais equilibradas. Os mesmos resultados estão em sintonia com as descobertas de Castellari et al. (2018), que indicam que reforçar os mecanismos que asseguram a qualidade nutricional das opções alimentares é essencial para incentivar o comportamento alimentar diário positivo. Da mesma forma, de acordo Bray et al. (2021), a informação nutricional das ementas faz com que os consumidores apresentem uma dieta regrada no seu dia a dia, pelo que têm preferência por frequentar restaurantes que a mencionem.

De acordo com Nguyen et al. (2018), quanto mais literacia nutricional tem o consumidor e mais ementas com informação nutricional disponível existirem, mais incentivado está o consumidor a melhorar a sua dieta. Tais conclusões estão em sintonia com os resultados que obtivemos, nomeadamente o facto de a perceção da importância da informação nutricional influenciar positivamente a intenção de melhoria da saúde. Os resultados de Kang et al. (2015) também corroboram as nossas conclusões, quando mencionam que certos indivíduos creem que as informações nutricionais nas ementas se revelam fundamentais para melhorar os hábitos de saúde. Como tal, também López-Flores et al. (2020) estão em linha com os resultados supracitados, quando referem que a informação nutricional nas ementas constitui uma ferramenta importante para melhorar a educacional nutricional da população e, por extensão, a saúde.

Os resultados da nossa investigação apontam que o comportamento de saúde diário não influencia positivamente a intenção de melhoria de saúde. Estas conclusões refutam a investigação de Kim et al. (2022). Os nossos resultados também não corroboram com Bray et al. (2021), quando referem que os consumidores que têm cuidado com a alimentação diária, preferem fazer as suas refeições em restaurantes cujos menus incluam informações nutricionais com a intenção de melhorar o seu estado de saúde.

Apesar das descobertas significativas, a investigação atual tem algumas limitações, uma delas é o baixo número de inquiridos, que torna a amostra parca. Para além disso, em Portugal, a presença de informação nutricional nas ementas ainda não se evidencia como uma prática comum, o que levou à rejeição de parte do modelo. Por se tratar de um inquérito que investiga os comportamentos dos consumidores e a intenção de melhoria de saúde, os inquiridos podem ter respondido às perguntas de um modo que propiciou viés de desajustabilidade social.

6. CONCLUSÕES

Os resultados sugerem que o comportamento de saúde diário e a intenção de melhoria de saúde são influenciados positivamente pela importância da informação nutricional percebida.

Por outras palavras, os estudantes - matriculados na Universidade de Aveiro, no ano letivo 2021/2022 - que percebem a importância da informação nutricional são propensos a seguir refeições diárias saudáveis e ter uma intenção de melhoria da saúde. Por outro lado, os resultados evidenciaram que o comportamento de escolha alimentar e o comportamento de saúde diário não influenciam a intenção de melhoria de saúde desses mesmos estudantes.

É ainda de salientar que no contexto português, a escala que utilizamos para a variável Comportamento de Escolha Alimentar (CEA) não funciona e, por isso, não deve ser adotada em outras investigações em Portugal.

Seguem-se um conjunto de contribuições teóricas:

- As informações nutricionais são uma ferramenta útil para educar os estudantes a assumir comportamentos de saúde diários;
- As informações nutricionais são capazes de melhorar o estado de saúde dos estudantes, a curto e a longo prazo;
- Disponibilizar nas ementas informações nutricionais propicia a que os estudantes tenham a intenção de melhorar o seu estado de saúde; e
- O facto de os estudantes assumirem comportamentos alimentares saudáveis não influencia o facto de intencionarem melhorar o seu estado de saúde.

Além das contribuições teóricas, também reunimos algumas contribuições práticas:

- As ementas dos restaurantes são um meio de comunicação disruptivo para a disseminação de informações nutricionais;
- O desenvolvimento de campanhas educacionais referentes à saúde nutricional pode ser direcionado aos estudantes através da existência de informações nutricionais nas ementas;
- Através da presença de informação nutricional nas ementas, é possível fazer um marketing direcionado a fim de incentivar os estudantes a intencionarem melhorar o seu estado de saúde nutricional e apoiar a Direção Geral de Saúde (DGS); e
- Os estudantes que necessitam de ter um controlo acerca da ingestão de nutrientes e calorias irão preferir frequentar os estabelecimentos que apresentarem nas suas ementas informações nutricionais.

Por fim, vamos enumerar um conjunto de direções de investigação futura:

- Perceber se as informações nutricionais deverão ser o mais completas possíveis ou se, por outro lado, devem ser mais direcionadas e optar por conter apenas informações acerca das calorias ou sobre os nutrientes;
- Compreender qual é o melhor formato para apresentar a informação nutricional;
- Testar a importância da informação nutricional percebida no comportamento de saúde diário através de etnografia, no contexto português;
- Perceber de que modo o tipo de restaurante influencia os resultados obtidos, nomeadamente se estamos perante *fast food*, refeições requintadas, *food trucks* ou restaurante de estilo ético;
- Aplicar o presente estudo perante diversos contextos socioculturais; e
- Recomendamos considerar diferentes contextos individuais ou ambientais para estudos futuros;
- Recomendamos controlar o *Social Desirability Bias* (SDB) através da adição de perguntas SDB em pesquisas subsequentes.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Asioli, D., Aschemann-Witzel, J., Caputo, V., Vecchio, R., Annunziata, A., Næs, T., & Varela, P. (2017). Making sense of the “clean label” trends: A review of consumer food choice behavior and discussion of industry implications. *Food Research International*, 99, 58–71. <https://doi.org/10.1016/j.foodres.2017.07.022>
- Bray, J., Hartwell, H., Appleton, K., & Price, S. (2021). Consumer communication when eating out of home: the role of technology. *British Food Journal*, 123(1), 373–386. <https://doi.org/10.1108/BFJ-12-2019-0932>
- Cantu-Jungles, T., McCormack, L., Slaven, J., Slobodnik, M., & Eicher-Miller, H. (2017). A Meta-Analysis to Determine the Impact of Restaurant Menu Labeling on Calories and Nutrients (Ordered or Consumed) in U.S. Adults. *Nutrients*, 9(10), 1088. <https://doi.org/10.3390/nu9101088>
- Castellari, E., Marette, S., Moro, D., & Sckokai, P. (2018). Can menu labeling affect away-from-home-dietary choices? *Bio-Based and Applied Economics*, 7(3), 249–263. <https://doi.org/10.13128/bae-7678>
- Christoph, M. J., & Ellison, B. (2017). A Cross-Sectional Study of the Relationship between Nutrition Label Use and Food Selection, Servings, and Consumption in a University Dining Setting. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 117(10), 1528–1537. <https://doi.org/10.1016/j.jand.2017.01.027>

- Fernandes, A. C., de Oliveira, R. C., Rodrigues, V. M., Fiates, G. M. R., & da Costa Proença, R. P. (2015). Perceptions of university students regarding calories, food healthiness, and the importance of calorie information in menu labelling. *Appetite*, 91, 173–178. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2015.04.042>
- Heijens, T., Janssens, W., & Streukens, S. (2012). The effect of history of teasing on body dissatisfaction and intention to eat healthy in overweight and obese subjects. *European Journal of Public Health*, 22(1), 121–126. <https://doi.org/10.1093/eurpub/ckr012>
- Horgen, K. B., & Brownell, K. D. (2002). Comparison of price change and health message interventions in promoting healthy food choices. *Health Psychology*, 21(5), 505–512. <https://doi.org/10.1037/0278-6133.21.5.505>
- Jay, M., Gillespie, C., Schlair, S., Sherman, S., & Kalet, A. (2010). Physicians' use of the 5As in counseling obese patients: is the quality of counseling associated with patients' motivation and intention to lose weight? *BMC Health Services Research*, 10(1), 159. <https://doi.org/10.1186/1472-6963-10-159>
- Kang, J., Jun, J., & Arendt, S. W. (2015). Understanding customers' healthy food choices at casual dining restaurants: Using the Value–Attitude–Behavior model. *International Journal of Hospitality Management*, 48, 12–21. <https://doi.org/10.1016/j.ijhm.2015.04.005>
- Kaya, I. H. (2016). Motivation Factors of Consumers' Food Choice. *Food and Nutrition Sciences*, 7(3), 149–154. <https://doi.org/10.4236/fns.2016.73016>
- Kim, Y. H., Lee, S., & Barber, N. (2022). Food choice behavior: a case study in South Korea. *British Food Journal*, 124(5), 1641–1658. <https://doi.org/10.1108/BFJ-05-2021-0556>
- Küster-Boluda, I., & Vidal-Capilla, I. (2017). Consumer attitudes in the election of functional foods. *Spanish Journal of Marketing - ESIC*, 21, 65–79. <https://doi.org/10.1016/j.sjme.2017.05.002>
- López-Flores, B., Chang, J., & Hwang, J. (2020). Communication through Restaurant Menus: Labeling and Psychology. *Business Communication Research and Practice*, 3(1), 38–52. <https://doi.org/10.22682/bcrp.2020.3.1.38>
- Martinez, O. D., Roberto, C. A., Kim, J. H., Schwartz, M. B., & Brownell, K. D. (2013). A Survey of undergraduate student perceptions and use of nutrition information labels in a university dining hall. *Health Education Journal*, 72(3), 319–325. <https://doi.org/10.1177/0017896912443120>
- Nguyen, L., Tran, B., Thi Nguyen, H., Le, H., Do, H., Kim Dang, A., Nguyen, C., Latkin, C., Zhang, M., & Ho, R. (2018). Socio-Economic Disparities in Attitude and Preference for Menu Labels among Vietnamese Restaurant Customers. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(3), 460. <https://doi.org/10.3390/ijerph15030460>
- Otsuka, T., Konta, T., Sho, R., Osaki, T., Souri, M., Suzuki, N., Kayama, T., & Ueno, Y. (2021). Factors associated with health intentions and behaviour among health checkup participants in Japan. *Scientific Reports*, 11(1), 19761. <https://doi.org/10.1038/s41598-021-99303-y>
- Raulio, S., Roos, E., & Prättälä, R. (2010). School and workplace meals promote healthy food habits. *Public Health Nutrition*, 13(6A), 987–992. <https://doi.org/10.1017/S1368980010001199>
- Turconi, G., Guarcello, M., Maccarini, L., Cignoli, F., Setti, S., Bazzano, R., & Roggi, C. (2008). Eating Habits and Behaviors, Physical Activity, Nutritional and Food Safety Knowledge and Beliefs in an Adolescent Italian Population. *Journal of the American College of Nutrition*, 27(1), 31–43. <https://doi.org/10.1080/07315724.2008.10719672>
- Vabø, M., & Hansen, H. (2014). The Relationship between Food Preferences and Food Choice: A Theoretical Discussion. *International Journal of Business and Social Science*, 5(7), 145–157. <https://www.semanticscholar.org/paper/The-Relationship-between-Food-Preferences-and-Food-Vabø-Hansen/da5729f4256757d3a4852bc75790afd8e01865e5>
- World Health Organization. (2021). *WHO urges governments to promote healthy food in public facilities*. Available at: <https://www.who.int/news/item/12-01-2021-who-urges-governments-to-promote-healthy-food-in-public-facilities>[Accessed on 12 de junho de 2022].
- Yang, W., Hanks, L., Smith, S. J., & Parsa, H. G. (2015). FDA Ruling and Nutritionally Focused Menus—Part II: Consumer Effort Versus Nutritional Accuracy in Restaurant Menus. *Journal of Foodservice Business Research*, 18(2), 93–110. <https://doi.org/10.1080/15378020.2015.1029383>