Mestrado em Ciências do Consumo Alimentar

Critérios de Escolha Alimentar

Sabor dos Alimentos

Ana Pinto de Moura

1. Atributos sensoriais do alimento

Os alimentos não são apenas um meio de libertação de energia ou de fornecimento de combustível para o corpo, sendo igualmente uma fonte de prazer. O prazer tem uma componente física e psicológica, a qual não se limita unicamente ao acto de comer, mas também ao planeamento, preparação e apresentação dos alimentos. De facto, vários estudos revelam que os atributos sensoriais são, no seu conjunto, um dos principais critérios de escolha alimentar (ver § 2 deste documento, reportando-se os principais critérios de escolha dos portugueses), sendo, concomitantemente, um dos principais obstáculos na adopção de dietas alimentares saudáveis[1].

Efectivamente, diversas pesquisas atestam que uma das principais razões que leva o consumidor a não abandonar os produtos ricos em gordura (manteiga, margarinas, óleos) e em açúcar (doces, refrigerantes) prende-se com o facto de os mesmos, regra geral, serem mais saborosos, fazendo parte dos seus hábitos alimentares.

A palatabilidade pode ser medida pelo prazer sentido ao consumir-se um determinado alimento ou grupo de alimentos. A palatabilidade aumenta o apetite, sendo influenciada pela composição da comida: alimentos com grande capacidade energética (caso dos lípidos: cada grama de gordura fornece 9 kcal) são palatáveis, enquanto que alimentos com baixa capacidade energética são mais saciantes (caso das proteínas: cada grama de proteína fornece 4 kcal). Inversamente, a saciedade é a condição de não ter fome. Alimentos pouco energéticos (caso dos vegetais crus e da fruta) são os que contêm mais água e menos gordura. De facto, a água contida no alimento e a presença de fibras alimentares contribuem para aumentar o peso dos alimentos sem aumentar o seu valor calórico.

[1] A este propósito ver: Temática: O Consumidor e as Questões Nutricionais, desta u.c..

© Moura, A. P.

Assim, a palatabilidade e a saciedade têm efeitos opostos no que se refere à ingestão de alimentos. A palatabilidade aumenta o apetite, enquanto que a saciedade limita o consumo através da redução do tamanho da refeição ou através do adiamento da refeição seguinte. Por outras palavras, alimentos com uma baixa densidade energética são mais saciantes mas menos palatáveis do que os alimentos com elevada densidade energética, enquanto que os alimentos ricos em energia são mais palatáveis mas menos saciantes do que os alimentos pouco energéticos.

Assim, uma dieta rica em alimentos com baixa densidade energética inibirá as pessoas de sentirem a sensação de vazio entre as refeições (alta saciedade da refeição), inibirá o excesso de consumo, e dará uma sensação de satisfação mais prolongada entre as refeições (alta saciedade inter-refeições), pelo que o acto de comer e a sensação de fome serão retardados. Tal dieta será pobre em gordura, devendo fornecer uma quantidade adequada de proteínas e de fibras, e incluir muitos vegetais, fruta, cereais integrais e alimentos com elevado conteúdo de água, presente naturalmente ou incorporada. Estas recomendações são aliás coincidentes com as directivas básicas associadas à prática de uma dieta alimentar saudável[2]. No entanto, poucos são os consumidores dispostos a sacrificar a palatabilidade por uma dieta alimentar com baixa densidade energética De facto, os benefícios associados à prática de uma dieta alimentar saudável estão principalmente relacionados com um futuro longínquo (por exemplo, com o prolongamento da esperança de vida), são incertos (de facto, existem outras possíveis causas de morte além das doenças relacionadas com a nutrição) e dificilmente perceptíveis (evitar uma doença é algo que não pode ser experimentado). Em contraste, as perdas induzidas pela alteração

[2] A este propósito ver: Temática: O Consumidor e as Questões Nutricionais, desta u.c..

© Moura, A. P.

alimentar, como o decréscimo da palatabilidade, são percebidas de imediato.

2. Critérios de Escolha Alimentar dos Portugueses: Resultados do Projecto AGRO 803

No sentido de avaliar os principais factores relacionados com os critérios de escolha alimentar para a população Portuguesa, desenvolveu se um inquérito tendo por base o trabalho desenvolvido por Steptoe, Pollard e Wardle (1995): The Food Choice Questionnaire (FCQ). O FCQ é um instrumento de medida que contempla um conjunto de 36 itens relacionados com os critérios de escolha individual de produtos alimentares, identificando se, para o efeito, 9 grandes grupos de factores associados à compra de alimentos, a saber: (i) saúde, (ii) disposição, (iii) conveniência, (iv) propriedades sensoriais dos alimentos, (v) natureza dos ingredientes, (vi) preço, (vii) controlo de peso, (viii) familiaridade, (ix) preocupações éticas (ver quadro 1), sendo cada uma das 36 afirmações avaliada numa escala de 4 valores ancorada nos extremos (1 = nenhuma importância; 4 = muita importância). Trata se de um instrumento de medida que tendo sido inicialmente aplicado no Reino Unido, foi posteriormente utilizado para aferir os critérios de escolha alimentar noutros países: Finlândia, Japão, Formosa, Malásia, Nova Zelândia, Brasil, Canadá, Bélgica Flandres, Itália.

© Moura, A. P.

Quadro 1: Bateria de itens do *Food Choice Questionnaire*.

	"É importante para mim que o alimento que eu como num dia..."
Factor 1	**Saúde**
22	Contenha muitas vitaminas e minerais
29	Me mantenha saudável
10	Seja nutritivo
27	Seja rico em proteínas
30	Seja bom para a minha pele/dentes/cabelo/unhas
9	Seja rico em fibras
Factor 2	**Disposição**
16	Me ajude a lidar com o *stress*
34	Me ajude a lidar com o dia-a-dia
26	Me ajude a relaxar
24	Me mantenha disperto/alerta
13	Me ponha bem disposto
31	Me faça sentir bem
Factor 3	**Conveniência**
1	Seja fácil de preparar
15	Seja fácil de cozinhar
28	Seja rápido a preparar
35	Possa ser comprado em lojas perto da minha residência ou local de trabalho
11	Exista nas lojas ou nos supermercados
Factor 4	**Propriedades sensoriais dos alimentos**
14	Cheire bem
25	Tenha bom aspecto
18	Tenha uma textura agradável
4	Me saiba bem
Factor 5	**Natureza dos ingredientes**
2	Não contenha aditivos
5	Contenha ingredientes naturais
23	Não contenha ingredientes artificiais
Factor 6	**Preço**
6	Não seja caro
36	Seja barato
12	Esteja a bom preço
Factor 7	**Controlo de peso**
3	Seja pobre em calorias
17	Ajude a controlar o meu peso
7	Tenha um baixo teor de gorduras
Factor 8	**Familiaridade**
33	Seja o que eu como habitualmente
8	Me seja familiar
21	Seja semelhante à que comia quando era criança
Factor 9	**Preocupações éticas**
20	Seja proveniente de países que politicamente eu aprove
32	Tenha o país de origem claramente identificado
19	Seja amigo do ambiente

Fonte: Adaptado de Steptoe *et al.* (1995).

2.1. Resultados

Dos 1.002 inquéritos aplicados foram validados 970, tendo-se excluído todos os questionários que não se apresentavam totalmente respondidos ao nível dos critérios de escolha.

De um modo geral, os respondentes atribuíram bastante importância à larga maioria das 36 afirmações (média e mediana ≥ 5), excepto para os seguintes itens: "seja idêntica à que comia

© Moura, A. P.

quando era criança/jovem" (média = 3,8; d.p. = 1,9) e "seja proveniente de países que eu aprovo politicamente" (média = 3,3; d.p. = 2,1). Entre as afirmações que foram classificadas como bastante importantes, destacam-se as seguintes: "que me mantenha saudável" (média = 6,6; d.p. = 0,7), "que saiba bem" (média = 6,5; d.p. = 0,9), "que me faça sentir bem" (média = 6,3; d.p. =1,0), "que tenha bom aspecto" (média = 6,2; d.p. = 1,0), "que não contenha ingredientes artificiais" (média = 6,1; d.p. = 1,2), "que esteja a bom preço" (média =6,0; d.p. = 1,3), "que me ponha bem disposto(a)" (média = 6,0; d.p. = 1,4), "que contenha ingredientes naturais" (média = 6,0; d.p. = 1,3) e "que contenha muitas vitaminas e minerais" (média = 6,0; d.p. = 1,2).

Posteriormente, foi realizada uma análise factorial sobre as 36 afirmações, utilizando o método das Componentes Principais para extracção dos factores com rotação ortogonal Varimax de forma a extrair factores comuns da interpretação dos itens relativos aos "critérios de escolha de produtos alimentares no dia-a-dia", sendo a consistência/fiabilidade interna de cada factor testada através do Alpha de Cronbach No quadro 7 apresentam-se os resultados finais da análise factorial e respectivas estatísticas descritivas: observa-se que todos os itens têm pesos factoriais superiores a 0,5. Os valores próprios superiores a 1 e a interpretabilidade da estrutura factorial sugerem que a melhor solução é a que resulta da extracção de 9 factores, que explicam 65,5 % da variância total.

O **Factor 1** é constituído por seis itens associados aos aspectos nutricionais ("Seja nutritiva", "Que contenha muitas vitaminas e minerais", "Que seja rica em proteínas", "Seja rica em fibras", "Que contenha ingredientes naturais", "Que não contenha ingredientes artificiais"), sendo definido como "**Aspectos nutricionais**" (α = 0,827).

© Moura, A. P.

O **Factor 2** é composto por quatro itens, os quais, estão relacionados com saúde ("Que me faça sentir bem", "Que me mantenha saudável", "Seja boa para a minha pele/dentes/cabelo/unhas, etc."), sendo, por sua vez denominado de "Saúde" (α = 0,799).

O **Factor** 3 é composto por três itens associados à facilidade de preparação dos alimentos ("Seja fácil de preparar", "Seja fácil de cozinhar", "Que seja rápida a preparar"), identificando-se como "**Facilidade de preparação**" (α = 0,848).

O **Factor 4** é constituído por três itens que contemplam a influência das propriedades dos alimentos na disposição do indivíduo ("Que me ajude a lidar com o stress", "Que me mantenha disperto/alerta" e "Que me mantenha relaxado"), sendo, por esse facto, denominado de "**Disposição**" (α = 0,751).

O **Factor 5** é formado por três itens relacionados com a influência do preço dos alimentos na escolha de produtos alimentares ("Não seja cara", "Que esteja a bom preço", "Seja barata"), sendo denominado de "**Preço**" (α = 0,800).

O **Factor 6** é composto por quatro itens relacionados com as características sensoriais dos alimentos ("Que saiba bem", "Que cheire bem", "Que tenha uma textura agradável", "Que tenha bom aspecto"), sendo denominado "**Sensorial**" (α = 0,703).

O **Factor 7** é composto por três itens associados ao nível de familiaridade que o consumidor tem com o alimento ("seja idêntica à que comia quando era criança/jovem", "Seja a que como habitualmente", "Que lhe seja familiar"), sendo denominando de "**Familiaridade**" (α = 0,667).

O **Factor 8** é constituído por três itens associados ao consumo de alimentos de baixas calorias ("Seja baixa em calorias", "Que me

© Moura, A. P.

ajude a controlar o peso", "Que tenha baixo teor de gorduras"), sendo denominado de "**Controlo de peso**" (α = 0,749).

E, por fim, o **Factor 9** é constituído por três itens relacionados com aspectos ambientais e políticos ("Que tenha o país de origem claramente identificado", "Que a embalagem seja amiga do ambiente", "Seja proveniente de países que eu aprovo politicamente"), sendo denominado de "**Preocupações éticas**" (α = 0,656).

Em relação ao género, apenas para os factores "Preço", "Familiaridade" e "Preocupações éticas" é que não foram encontradas diferenças estatisticamente significativas ($p > 0,05$). Para os restantes critérios de escolha de produtos alimentares, nomeadamente "**Sensorial**", "**Saúde**", "**Aspectos nutricionais**", "**Controlo do peso**", "**Facilidade de preparação**" e "**Disposição**" os **indivíduos do sexo feminino atribuem significativamente mais importância a cada um dos critérios do que os indivíduos do sexo masculino** ($p < 0,05$).

A análise por **escalão etário** revela que apenas para a "Facilidade de preparação" não foram encontradas diferenças significativas. Para os restantes critérios de escolha, encontraram-se diferenças estatisticamente significativas ($p < 0,05$), tendo-se verificado a **existência de uma tendência entre o aumento da idade e a valorização dos diferentes critérios de escolha**.

Para o **estado civil** encontram-se diferenças significativas relativamente aos factores: "**Sensorial**"; "**Saúde**"; "**Aspectos nutricionais**"; "**Controlo do peso**" e "**Familiaridade**" ($p < 0,05$). **De um modo geral, os indivíduos viúvos valorizam mais estes factores do que os indivíduos solteiros, casados/união de facto ou divorciados, sendo essa diferença particularmente significativa em relação ao critério de escolha "Familiaridade"**.

© Moura, A. P.

Relativamente à **dimensão do agregado familiar** encontram-se diferenças significativas para os seguintes critérios de escolha: "**Sensorial**" "**Saúde**" "**Preço**", e "**Familiaridade**" ($p < 0,05$), **verificando-se que: os agregados com duas pessoas atribuem significativamente mais importância aos critérios "Sensorial" e "Saúde" do que os agregados constituídos por três ou quatro pessoas**; os agregados constituídos por uma ou duas pessoas valorizam mais o "Preço" do que os agregados constituídos por quatro pessoas e os agregados constituídos por duas pessoas valorizam mais a "Familiaridade" do que os agregados constituídos por uma, três ou quatro pessoas.

Para as habilitações literárias do inquirido, encontraram-se diferenças significativas em relação aos seguintes critérios: "**Sensorial**"; "**Saúde**"; "**Aspectos nutricionais**"; "**Preço**"; "**Disposição**"; "**Familiaridade**" e "**Preocupações éticas**" ($p < 0,05$). De um modo geral, os **indivíduos com habilitações literárias mais baixas (iguais ou inferiores ao 11º Ano) valorizam mais estes factores do que os indivíduos com habilitações literárias mais e**levadas (iguais ou superiores ao 12º Ano), excepto para as "Preocupações éticas", onde os indivíduos analfabetos/primária incompleta atribuem um grau de importância significativamente inferior aos indivíduos com as demais habilitações literárias. Relativamente à profissão da pessoa que mais contribuía para o agregado, encontram-se diferenças significativas relativamente aos critérios: "Sensorial"; "Saúde"; "Preço" e "Familiaridade" ($p < 0,05$).

© Moura, A. P.