

“

Entendimento e uso da rotulagem nutricional de alimentos por estudantes

- | Lennon da Silva **Barros**
UNICAMP
- | Márcia da Conceição **Rêgo**
IFMA
- | Denilson da Conceição **Montel**
IFMA
- | Giovanna de Fátima Ferreira de Sousa
Santos
IFMA
- | Thaís Vieira **Paiva**
IFMA

RESUMO

Objetivo: avaliar a compreensão e utilização da rotulagem nutricional por alunos de uma escola técnica. **Métodos:** O estudo transversal foi conduzido com estudantes de uma escola localizada na cidade de Bacabal-MA, por meio da aplicação de formulário online contendo perguntas sobre o hábito de leitura, conhecimento e confiança dos alunos relativo à rotulagem nutricional de alimentos. **Resultados:** 68% dos estudantes conhecem a rotulagem nutricional e consideram importante sua consulta; a maioria informou que lê as informações, embora apenas 9% o façam de forma sistemática e 82,5% consultam ocasionalmente; apenas 10% dos alunos conseguem compreender totalmente as informações, e apenas 15,5% confiam completamente nas informações. Sobre o objetivo de se consultar o rótulo, apenas 15% dos alunos informaram que fazem por conta das informações nutricionais. A maioria dos estudantes (69%) respondeu que o fazia para avaliar o prazo de validade, seguido de curiosidade (53%). Os termos mais conhecidos foram carboidratos (76%), proteínas (66,5%) e valor energético (51%), enquanto os termos fibras, gorduras saturadas, gorduras totais e gorduras *trans* foram os menos compreendidos pelos jovens e adolescentes. Dentre os que consultavam os rótulos, 42% revelaram mudança de hábito alimentar em razão dessas informações e 63,5% sugeriram que a linguagem deveria ser mais acessível. **Conclusão:** É necessário repensar a forma de apresentação das informações contidas no rótulo dos alimentos e a necessidade de investimento em ações educativas por parte dos órgãos responsáveis visando a consulta, a completa compreensão e utilização destas informações por parte dos jovens e toda a população.

Palavras-chave: Hábito Alimentar, Informação Nutricional, Comportamento do Consumidor, Rótulos de Alimentos.

INTRODUÇÃO

A rotulagem nutricional é definida como a descrição destinada a informar o consumidor sobre as propriedades nutricionais de um alimento, compreendendo a declaração de valor energético e os principais nutrientes, devendo ser feita de forma clara e com especificação correta de quantidade, composição e qualidade, bem como sobre os riscos que os produtos alimentícios possam apresentar. Essas informações são obrigatórias nos rótulos de alimentos e bebidas embaladas, e possuem grande importância para promoção da alimentação saudável, representando um meio importante para a educação nutricional (ANVISA e UnB, 2005; BRASIL, 1990; BRASIL, 2005; GONÇALVES et al. 2015).

No entanto, é necessário que estas informações sejam compreendidas por todos aqueles que as utilizam, pois, além de fatores como faixa etária, condições financeiras e grau de conhecimento, o entendimento das informações veiculadas nos produtos industrializados também interfere diretamente nas escolhas alimentares da população. Desse modo, sendo os rótulos de alimentos caracterizados como o principal veículo de comunicação entre consumidor e produto, pressupõe-se que os mesmos devem ser desenvolvidos de modo a facilitar a compreensão de suas informações (CÂMARA et al. 2008; SOUZA et al. 2011; SIQUEIRA, et al. 2014).

Ademais, a disponibilização da rotulagem nutricional de maneira clara, tende a aumentar a credibilidade e segurança em relação a estas informações e possibilita ao consumidor avaliar se o produto atende as suas necessidades nutricionais e alimentares (MARTINS & JACOB, 2015). Todavia, boa parte dos consumidores, principalmente os mais jovens, não demonstra interesse por essas informações, pois costumam desconhecer a sua importância (BENDINO et al. 2012).

Assim, a leitura do rótulo e das informações nutricionais deve ser incentivada pelos órgãos governamentais, profissionais da saúde, entidades de defesa do consumidor e pela comunidade acadêmica para transformar esse instrumento em ferramenta efetiva para escolha de alimentos mais saudáveis, principalmente por parte dos consumidores mais jovens.

OBJETIVO

O presente trabalho teve como objetivo avaliar se estudantes do ensino médio técnico de um Instituto Federal leem e compreendem as informações contidas na rotulagem nutricional dos alimentos que consomem.

MATERIAL E MÉTODOS

Trata-se de um estudo transversal, realizado durante os meses de agosto de 2017 a julho de 2018, com estudantes do ensino técnico, do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Maranhão, localizado na cidade de Bacabal-MA. A população escolhida para pesquisa incluía alunos dos cursos técnico em Administração, Química, Informática e Meio Ambiente, e o tamanho da amostra foi definido por método não probabilístico, englobando 200 alunos com faixa etária entre 14 e 19 anos, que, segundo os critérios de inclusão, estavam matriculados e frequentando regularmente as aulas.

Para avaliação da utilização e compreensão da rotulagem nutricional de alimentos pelos alunos, elaborou-se um formulário eletrônico por meio do Google Formulários, adaptado de outras literaturas científicas (SILVA, 2003; BENDINO et al. 2012; GIÁCOBBO et al. 2013; SIQUEIRA, 2014), e composto de 12 perguntas estruturadas e fechadas, sendo algumas respostas de múltipla escolha. O questionário incluía perguntas sobre o hábito de leitura, o conhecimento, entendimento dos rótulos dos alimentos, bem como sobre a confiança em relação às informações nutricionais e, ainda, sobre alternativas que poderiam ser usadas para melhorar o entendimento dessas informações. O formulário foi enviado aos estudantes participantes da pesquisa em forma de link, via internet. Os resultados para análise foram gerados pela própria plataforma de formulários utilizada, em forma de gráficos.

Aspectos éticos

A pesquisa foi iniciada após a aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) da Faculdade de Ciência e Tecnologia do Maranhão (FACEMA), segundo parecer consubstancializado, número 2.317.058. Os alunos com idade igual ou superior a 18 anos preencheram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), e aos menores de 18 anos foi disponibilizado um Termo de Assentimento, que foi assinado pelo responsável legal. Os termos foram distribuídos nas salas de aulas, onde também foram coletados posteriormente.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

As respostas referentes às perguntas sobre o conhecimento, importância, hábito, confiança e compreensão da rotulagem nutricional encontram-se demonstradas de forma global na Tabela 1.

Tabela 1. Resultados para as perguntas sobre o conhecimento, importância, hábito de leitura, confiança das informações e compreensão da rotulagem nutricional dos alimentos.

| VARIÁVEIS | PERCENTUAL (%) |
|---|----------------|
| Sabe o que é rotulagem nutricional de alimentos? | |
| <i>Sim</i> | 68 % |
| <i>Não</i> | 32 % |
| Considera importante ler os rótulos dos alimentos? | |
| <i>Muito importante</i> | 34,5 % |
| <i>Importante</i> | 39 % |
| <i>Relevante</i> | 21 % |
| <i>Pouco importante</i> | 5,5 % |
| Costuma ler as informações nutricionais? | |
| <i>Sim, sempre</i> | 9 % |
| <i>Sim, às vezes</i> | 82,5 % |
| <i>Não, nunca</i> | 8,5 % |
| Consegue compreender estas informações? | |
| <i>Entendo completamente</i> | 10 % |
| <i>Entendo parcialmente</i> | 87 % |
| <i>Não entendo nenhuma informação</i> | 3 % |
| Confia nestas informações? | |
| <i>Confio totalmente</i> | 15,5 % |
| <i>Confio parcialmente</i> | 75 % |
| <i>Não confio</i> | 9,5 % |

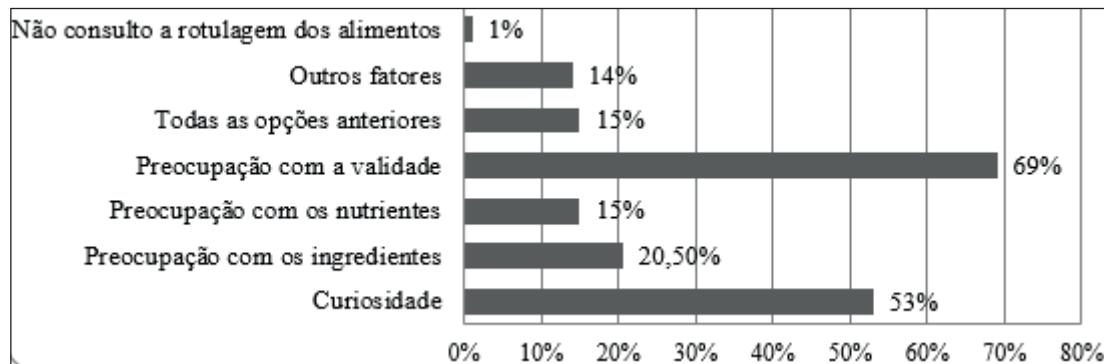
Um número significativo dos alunos estudados (68 %) disse conhecer a rotulagem nutricional dos alimentos e 34,5 % consideram muito importante sua leitura, enquanto 39 % consideram importante. Questionados quanto ao hábito de leitura das informações contidas no rótulo, de acordo com a Tabela 1, a grande maioria dos alunos (82,5 %) afirmou que eventualmente costuma fazer a leitura das informações nas embalagens dos produtos, porém apenas 9 % o fazem rotineiramente.

No tocante à compreensão do conteúdo nutricional, percebe-se que 87 % dos estudantes informaram entender em partes estas informações, seguido de 10 % dos que entendiam completamente.

Quanto à confiança dos alunos nas informações contidas nos rótulos, apenas 15,5 % relataram confiar totalmente e 75 % confiam parcialmente nestas informações.

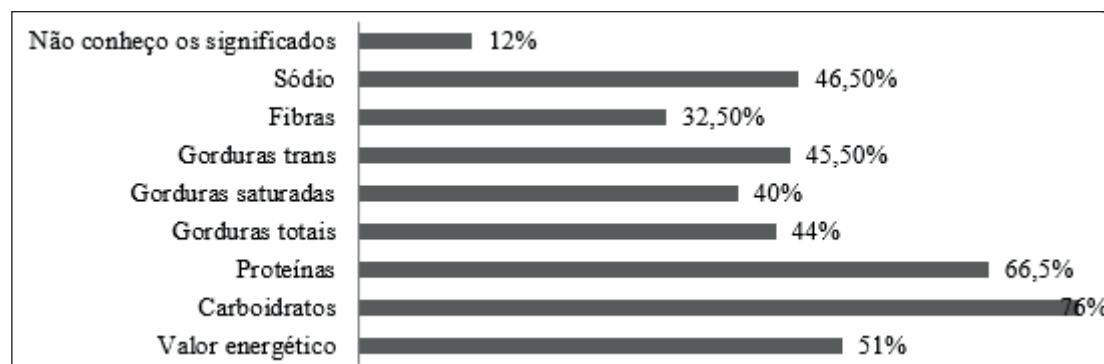
Ao serem questionados sobre o objetivo de se consultar o rótulo, a maioria dos estudantes (69 %) respondeu que o fazia para verificar o prazo de validade, seguido de curiosidade (53 %) e depois da preocupação com os ingredientes (20,5 %) (Gráfico 1).

Gráfico 1. Razões para consultar a rotulagem nutricional dos alimentos.



As informações apresentadas no Gráfico 2 referem-se ao conhecimento dos termos contidos na rotulagem nutricional dos alimentos, onde os alunos puderam escolher mais de um termo como conhecido.

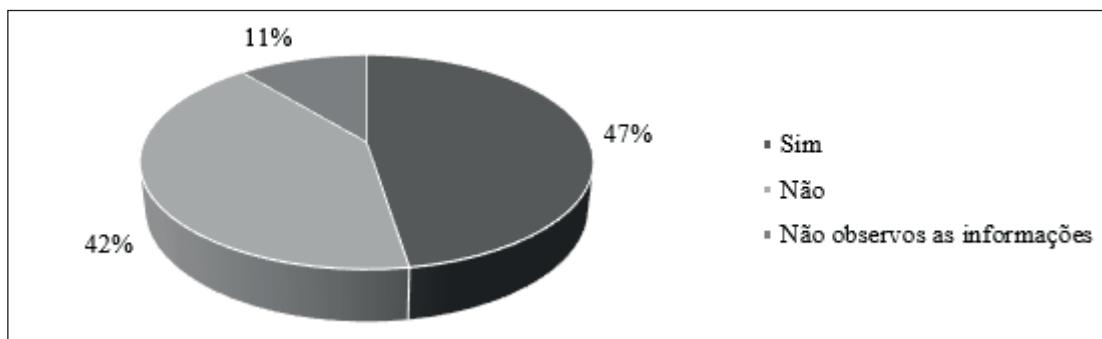
Gráfico 2. Conhecimento sobre o significado dos termos empregados na rotulagem nutricional dos alimentos.



Observa-se que boa parte dos alunos possuem conhecimento dos significados dos termos carboidratos (76 %), proteínas (66,5 %) e valor energético (51 %), enquanto os termos fibras, gorduras saturadas, gorduras totais e gorduras trans são incompreensíveis para uma parcela significativa dos alunos envolvidos na pesquisa (32,5 %, 45,5 %, 40 % e 44 %, respectivamente).

O gráfico 3 apresenta os dados referentes a atitude dos estudantes em relação a mudança de hábitos alimentares a partir da leitura dos rótulos.

Gráfico 3. Mudança dos hábitos alimentares a partir das informações nutricionais dos rótulos dos alimentos.



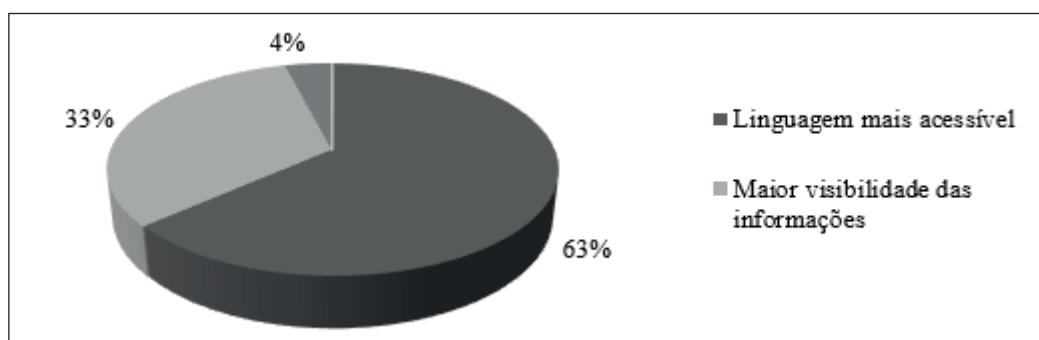
Fonte: os autores (2020)

Do total de estudantes que afirmaram ler a informação nutricional, 47,5 % referiram mudanças nos hábitos alimentares, enquanto os demais (41,5 %) afirmaram não haver mudanças em seus hábitos alimentares a partir da declaração nutricional presente nos rótulos (Gráfico 3).

Foi solicitada aos alunos que consultavam os rótulos a indicação da medida de intervenção que poderia ser adotada, a fim de melhorar o entendimento e utilização das informações nutricionais. “Linguagem mais acessível”, “maior visibilidade das informações” ou “outros” eram as opções disponíveis no questionário. O Gráfico 4 expõe os resultados para esse questionamento.

Dentre as medidas de intervenção que deveriam ser adotadas para a melhor compreensão e utilização da rotulagem nutricional dos alimentos pelos alunos, “linguagem mais acessível” foi a mais indicada pelos alunos (63 %), seguido da maior visibilidade das informações, com 32,5 %, de acordo com o Gráfico 4.

Gráfico 4. Medidas de intervenção para facilitar a utilização e compreensão da rotulagem nutricional dos alimentos.



DISCUSSÃO

68 % dos alunos estudados disse conhecer a rotulagem nutricional dos alimentos e 34,5 % consideram muito importante sua leitura, enquanto 39 % consideram importante. Outros autores também encontraram resultados semelhantes, onde a maioria dos consumidores

considerava a leitura da informação nutricional importante (AVANZI & CARVALHO, 2019; HIPÓLITO et al. 2015; SOUZA et al. 2011; CAVADA et al. 2012).

Sobre o hábito de leitura das informações contidas no rótulo, a maioria dos alunos (82,5 %) afirmou que eventualmente costuma fazer a leitura das informações nas embalagens dos produtos, porém apenas 9 % o fazem rotineiramente. Isso demonstra que, apesar de boa parte dos alunos considerarem “muito importante” ou “importante” a leitura da rotulagem nutricional, outros fatores ainda impedem a utilização maciça desse meio de informação ao consumidor.

Hipólito et al. (2015) e Cavada et al. (2012), também encontraram resultados semelhantes, apontando que a maioria dos consumidores (58,9 %, e 48,13 %, respectivamente) também lia os rótulos eventualmente. Machado et al. (2006), quando avaliaram o comportamento de consumidores com relação à leitura de rótulos de produtos alimentícios no estado da Bahia, observaram que 81,25 % dos participantes relataram ler os rótulos dos alimentos. Isso se deve ao fato de que, muitas vezes, as informações presentes nos rótulos são fatores decisivos para a escolha de determinado alimento. É importante ressaltar que o grau de escolaridade influencia no hábito de leitura dos rótulos, mostrando que quanto maior o nível de escolaridade, maior a frequência de consulta das informações da rotulagem nutricional dos alimentos (SIQUEIRA et al. 2014).

Quanto ao entendimento do conteúdo nutricional, 87 % dos estudantes informaram entender em partes estas informações. Souza et al. (2011) também constataram um percentual baixo (3,8 %) dos participantes de sua pesquisa que comprehendia totalmente as informações. Em estudo realizado por Siqueira et al. (2014) que avaliaram o entendimento de consumidores sobre as informações contidas em rótulos de produtos alimentícios comercializados em supermercados dos municípios de Grande Vitória-ES, demonstrou-se que os estudantes do ensino médio possuem nível de conhecimento inferior, em relação à rotulagem nutricional alimentícia, se comparados com estudantes do ensino superior.

Apenas 15,5 % relataram confiar totalmente e 75 % confiam parcialmente nestas informações contidas nos rótulos dos alimentos. Esse é um dado extremamente importante, visto que ao desacreditarem nas informações nutricionais dos alimentos, os alunos tendem a escolher alimentos independentemente de sua qualidade nutricional, visando apenas a satisfação sensorial, tornando inútil grande parte do poder de informação dos rótulos, que têm como um dos objetivos contribuir para a escolha de alimentos mais saudáveis. Segundo Marins et al. (2008), a falta de confiança nas informações dos rótulos de alimentos está relacionada com a crença de que essas informações são manipuladas, omitidas ou falsas, e que não são devidamente fiscalizadas pelos órgãos competentes.

A maioria dos estudantes (69 %) respondeu que consultavam os rótulos dos alimentos para verificar o prazo de validade, seguido de curiosidade (53 %) e depois da preocupação com os ingredientes (20,5 %). Assim como neste trabalho, em outros estudos foi observado que a maioria dos consumidores liam os rótulos para verificar o prazo de validade (SOUZA et al. 2011; CAVADA et al. 2015; AVANZI e CARVALHO, 2019; GOLÇALVEZ et al. 2015). No estudo de Avanzi e Carvalho (2019), além da procura pela data de validade, a lista de ingredientes e quantidade foram citados em segundo lugar e terceiro lugar, respectivamente. Também no estudo de Golçalvez et al. (2015), a verificação da data de validade foi seguida por composição nutricional e lista de ingredientes, em segunda e terceira ordem.

Resultados semelhantes aos observados neste estudo para o item ‘validade’ também foram mostrados por Machado et al. (2006), Cavada et al. (2012) e Felipe et al. (2003), que encontraram um percentual de 91,3 %, 69,54 % e 84,0 %, respectivamente, para os consumidores que relataram que a preocupação com o prazo de validade era a razão para consulta dos rótulos. Isso demonstra que, para a maioria da população, a apresentação dos nutrientes presentes em determinado produto alimentício não é a informação prioritária para leitura dos rótulos.

Quando indagados sobre o conhecimento acerca do significado de termos contidos na rotulagem nutricional dos alimentos, boa parte dos alunos possuem conhecimento dos significados dos termos carboidratos (76 %), proteínas (66,5 %) e valor energético (51 %), enquanto os termos fibras, gorduras saturadas, gorduras totais e gorduras *trans* são menos compreendidos por um número significativo de alunos envolvidos na pesquisa (32,5 %, 45,5 %, 40 % e 44 %, respectivamente). Souza et al. (2011) e Avanzi e Carvalho (2019) também constataram a baixa compreensão para o termo “fibras”.

Este resultado é alarmante, pois revela desconhecimento dos estudantes sobre alguns nutrientes presentes nos rótulos dos produtos e que podem interferir diretamente na saúde da população, haja vista que a gordura saturada e a gordura *trans* são componentes do alimento que estão associados ao aumento do colesterol e às doenças cardiovasculares, e as fibras (apenas 32,50 % de conhecimento) estão associadas com o aumento do trânsito intestinal, diminuição da absorção de gordura, e também com a redução os riscos de aparecimento de doenças metabólicas crônicas, como diabetes, obesidade e doenças cardiovasculares. Assim, a falta de informação dos benefícios e malefícios desses nutrientes para a saúde reduzem as chances de escolha de alimentos mais saudáveis, podendo ocasionar futuros problemas de saúde.

No que diz respeito à atitude dos estudantes em relação a mudança de hábitos alimentares a partir da leitura dos rótulos, do total de estudantes que afirmaram ler a informação nutricional, 47,5 % referiram mudanças nos hábitos alimentares, enquanto os demais (41,5

%) afirmaram não haver mudanças em seus hábitos alimentares a partir da declaração nutricional presente nos rótulos. Cavada et al. (2012), constataram que, dentre os consumidores que costumavam ler os rótulos, a maioria (62,07 %) relataram influência das informações no ato da compra.

No estudo de Silva (2003), ao avaliar a influência da rotulagem nutricional sobre o consumidor, foram descritos resultados superiores aos encontrados no presente trabalho, mostrando que, de um total de 23,6 % da população que lia os rótulos dos alimentos, 80,5 % confirmou alterações nos seus hábitos alimentares a partir das informações nutricionais.

Dentre as medidas de intervenção que deveriam ser adotadas para a melhor compreensão e utilização da rotulagem nutricional dos alimentos pelos alunos, “linguagem mais acessível” foi a mais indicada pelos alunos (63 %), seguido da maior visibilidade das informações, com 32,5%. Avanzi e Carvalho (2019), também apontaram dificuldades na compreensão dos rótulos, porém a maior dificuldade foi em relação ao tamanho da letra, sendo que a justificativa de “termos difíceis de compreender” ficou em segundo lugar.

Estes resultados indicam a necessidade de repensar a linguagem ou até mesmo a dinâmica de apresentação destas informações para que, tanto os jovens como o público em geral, possam entendê-las e utilizá-las adequadamente, favorecendo a escolha de alimentos mais saudáveis.

CONCLUSÃO

Embora boa parcela dos estudantes consulte a rotulagem nutricional dos alimentos e considere importante sua verificação, poucos conseguem entender e confiar totalmente nestas informações. Estes dados apontam para necessidade do desenvolvimento de rótulos nutricionais mais simples e claros, bem como para a importância de investimento em ações educativas por parte dos órgãos responsáveis, contribuindo para compreensão da rotulagem nutricional e, consequentemente, para práticas alimentares mais saudáveis.

AGRADECIMENTOS

Pró-Reitoria de Pós-Graduação e Inovação do Instituto Federal pela concessão da bolsa de iniciação científica.

■ REFERÊNCIAS

1. AGÊNCIA NACIONAL DE VIGILÂNCIA SANITÁRIA – ANVISA; UNIVERSIDADE DE BRASÍLIA – UnB. Rotulagem Nutricional Obrigatória: Manual de Orientação às Indústrias de Alimentos.
2. Versão. Brasília: **ANVISA**, UnB, 2005. 44 p.

2. AVANZI, B.B. Estudo da Rotulagem de Alimentos e Compreensão do Consumidor da Cidade de Londrina-PR [Trabalho de Conclusão de Curso]. Londrina (PR): Universidade Tecnológica Federal do Paraná; 2019.
3. BENDINO, N.I.; POPOLIM, W.D; OLIVEIRA, C.R.A. Avaliação do conhecimento e dificuldades de consumidores frequentadores de supermercado convencional em relação à rotulagem de alimentos e informação nutricional. *J Health Sci Inst* 2012 30(3): 261-265.
4. BRASIL. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Rotulagem nutricional obrigatória: Manual de Orientação às Indústrias de Alimentos - 2º Versão Atualizada. Universidade de Brasília – Brasília: **Ministério da Saúde**, 44 p., 2005. Disponível em: <http://portal.anvisa.gov.br/documents/33916/389979/Rotulagem+Nutricional+Obrigat%C3%A7%C3%A3o+Manual+de+Orienta%C3%A7%C3%A3o+%C3%A0s+Ind%C3%BAstria+de+Alimentos/ae72b30a-07af-42e2-8b-76-10ff96b64ca4>. Acesso em: 27 junho 2020.
5. BRASIL. Ministério da Justiça. Código de Defesa do Consumidor (CDC). Lei nº 8.078/90, de 11 de setembro de 1990. Dispõe sobre a proteção do consumidor e dá outras providências. **Diário Oficial da República Federativa do Brasil**, Poder Executivo, Brasília, DF, 12 set. 1990.
6. CÂMARA, M.C.C; MARINHO, C.L.C; GUILAM, M.C; BRAGA, A.M.C.B. A produção acadêmica sobre a rotulagem de alimentos no Brasil. *Rev Panam Salud Publica* 2008; 23(1): 52-58.
7. CAVADA, G.S; PAIVA, F.F; HELBIG, E; BORGES, L.R. Rotulagem nutricional: você sabe o que está comendo? **Braz. J. Food Technol.** [periódico na internet] IV SSA, maio 2012, p. 84-88. Disponível em:< <http://dx.doi.org/10.1590/S1981-67232012005000043>>. Acesso em: 27 junho 2020.
8. FELIPE, M.R; MEZADRI, T; CALIL, J. Rotulagem de alimentos: o comportamento do consumidor usuário de supermercados do balneário. *Rev. Hig. Alim.* 2003; 17(111): 49-59.
9. GIACOBBO, E.Z; GRAFF, T.; DAL BOSCO, S.M. Nível de conhecimento sobre rotulagem de alimentos por consumidores do município de Doutor Ricardo/RS. **Destaques Acadêmicos** 2013; 1(3): 101-110.
10. GOLÇALVES, N.A; CECCHI, P.P; VIEIRA, R.M; SANTOS, M.D.A; ALMEIDA, T.C. Rotulagem de alimentos e consumidor, **Nutrição Brasil**, 2015; 14(4).
11. HIPÓLITO, A. & FRANCISCO, W.C. **Compreensão da Rotulagem Nutricional por Universitários da Universidade Tecnológica Federal do Paraná – Campus Londrina**. [Trabalho de Conclusão de Curso]. Londrina (PR): Universidade Tecnológica Federal do Paraná; 2015.
12. MACHADO, S.S; SANTOS, F.O; ALBINATI, F.L; SANTOS, L.P.R. Comportamento dos consumidores com relação à leitura de rótulo de produtos alimentícios. *Alim. Nutr.* 2006;17(1): 97-103.
13. MARINS, B.R; DO COUTO, J.S; PERES, F. Avaliação qualitativa do hábito de leitura e entendimento: recepção das informações de produtos alimentícios. *Ciênc. Tecnol. Aliment.* 2008; 28(3) 579-585.
14. MARTINS, B.R & JACOB, S.C. Avaliação do hábito de leitura e da compreensão da rotulagem por consumidores de Niterói, RJ. *Vig Sanit Debate* 2015 3(3): 122-129.
15. SILVA, M.Z.T. **Influência da Rotulagem na Rotulagem Nutricional sobre o Consumidor**. [Dissertação] Universidade Federal de Pernambuco, Recife, 2003.

16. SIQUEIRA, R.S.S; HAESE, T.D.P; CARDOSO, C; MACIEL, J.R; PIMASSONI, L.H.S; MORO, A.S; SENA, G.G.S; Avaliação do entendimento e da atitude do consumidor diante das informações veiculadas na rotulagem de produtos alimentícios na Grande Vitória, Espírito Santo. *Nutrire* 2014; 39(2): 214-221.
17. SOUZA, S.M.F.C; LIMA, K.C; MIRANDA, H.F; CAVALCANTI, F.I.D. Utilização da informação nutricional de rótulos por consumidores de Natal, Brasil. *Rev Panam Salud Publica* 2011; 29(5): 337-343.