



FACULDADE UNIÃO DE GOYAZES
NUTRIÇÃO

GLEIBIANE PEREIRA ALVES
PATRICIA BRAGA DE ANDRADE

**LEITURA DE RÓTULOS ALIMENTARES ENTRE ESTUDANTES DE
CURSOS DA SAÚDE EM UMA INSTITUIÇÃO PRIVADA DO
MUNICÍPIO DE TRINDADE (GO)**

TRINDADE-GO
2019

GLEIBIANE PEREIRA ALVES
PATRICIA BRAGA DE ANDRADE

**LEITURA DE RÓTULOS ALIMENTARES ENTRE ESTUDANTES DE
CURSOS DA SAÚDE EM UMA INSTITUIÇÃO PRIVADA DO
MUNICÍPIO DE TRINDADE (GO)**

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado à Faculdade União de
Goyazes como requisito parcial à obtenção
do título de Bacharel em Nutrição, sob a
orientação da **Prof^a. Me. Ingryd Garcia de
Oliveira**

TRINDADE-GO
2019

GLEIBIANE PEREIRA ALVES
PATRICIA BRAGA DE ANDRADE

**LEITURA DE RÓTULOS ALIMENTARES ENTRE ESTUDANTES DE
CURSOS DA SAÚDE EM UMA INSTITUIÇÃO PRIVADA DO
MUNICÍPIO DE TRINDADE (GO)**

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado à Faculdade União de
Goyazes como requisito parcial à obtenção
do título de Bacharel em Nutrição, sob a
orientação da **Prof^a. Me. Ingryd Garcia de
Oliveira**

Orientadora: Prof^a. Ma. Ingryd Garcia de Oliveira
Faculdade União de Goyazes

Membro interno: Prof^a. Ma. Larissa de Farias Alves
Faculdade União de Goyazes

Membro externo: Esp. Maria das Graças Freitas de Carvalho
Especialista em Hematologia

TRINDADE, 2019

LEITURA DE RÓTULOS ALIMENTARES ENTRE ESTUDANTES DE CURSOS DA SAÚDE EM UMA INSTITUIÇÃO PRIVADA DO MUNICÍPIO DE TRINDADE (GO)

Gleibiane Pereira Alves ¹
Patricia Braga de Andrade¹
Ingryd Garcia de Oliveira²

Resumo

Introdução: Por meio do rótulo o consumidor consegue identificar a composição, as características nutricionais e os possíveis riscos que o alimento pode oferecer. O rótulo é um instrumento influenciador e quando bem compreendido são admitidas escolhas alimentares mais ponderadas, assim promovendo uma alimentação mais saudável. **Objetivo:** Caracterizar a leitura dos rótulos de alimentos industrializados entre acadêmicos de cursos da saúde de uma instituição de Ensino Superior. **Métodos:** Estudo transversal, descritivo e qualitativo, coleta realizada com aplicação de um questionário estruturado, as variáveis quantitativas foram levantados dados socioeconômicos dos participantes, como também com relação aos rótulos a frequência de leitura, compreensão das informações, dificuldades encontradas e influência nas escolhas, já as qualitativas foram levantados motivos dos quais fazem leitura dos rótulos, itens examinados, principais dificuldades e alimentos mais consultados. **Resultados:** Entre os 155 entrevistados, o sexo predominante foi o feminino com 74,2%, e o curso com maior participação o de Educação Física com 21,3% dos participantes. Verificou-se que a maioria dos acadêmicos (57,4%) relatou ler às vezes os rótulos; os nomes técnicos foram à dificuldade mais citada (45,2%), e 57,4% dos estudantes afirmaram que as informações dos rótulos auxiliam nas escolhas dos alimentos. Dentre os rótulos alimentares mais consultados estão biscoitos e bolachas, 36,1%; e leites e derivados (34,2%). **Conclusão:** Pode-se concluir, pelo presente estudo, que a maioria dos acadêmicos possui o hábito de ler os rótulos dos alimentos consumidos, mesmo não compreendendo tudo que estão lendo.

Palavras-chaves: informação nutricional; rotulagem de alimentos; alimentação saudável.

READING FOOD LABELS AMONG STUDENTS OF HEALTH COURSES IN A PRIVATE INSTITUTION IN TRINDADE (GO)

Gleibiane Pereira Alves ¹
Patricia Braga de Andrade¹
Ingryd Garcia de Oliveira²

Abstract

Introduction: Through the label the consumer is able to identify the composition, nutritional features and possible risks the food may offer. The label is an influencing factor and when it is well understood allows more balanced food choice, promoting healthier eating habits. **Goal:** To characterize the reading of processed food label among the students of health courses in a Higher Education institution. **Methods:** Transversal, descriptive and quali-quantitative study; data collected through the application of a structured questionnaire. As quantitative variables we collected socioeconomic data of participants, as well as information about the labels and frequency of reading, comprehension of the information, difficulties during the process of reading and influence on choices. As qualitative variable we asked why the participants would read the labels, what they look for, main difficulties and most frequently verified foods. **Results:** Among the 155 respondents, the predominant gender was female, with 74.2% and the course with more students participating on the research was Physical Education, with 21,3% of the interviewees. It was verified that most of the students (57,4%) said they sometimes they read the labels; the technical name was the most common problem (45,2%) and 57,4% of the students said that the information on the labels helped them on choosing their food. Among the most frequently consulted foods are cookies and crackers, 36,1%; milk and dairy (34,2%). **Conclusion:** After this study we could conclude that most of the students of health courses have the habit of reading the labels of the food they eat, even though they do not understand everything they are reading.

Keywords: Nutritional facts, food labeling, healthy diet.

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	7
2. OBJETIVOS	9
2.1 OBJETIVOS GERAL.	9
2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS.	9
3. METODOLOGIA	10
3.1 TIPO DE ESTUDO	10
3.2 LOCAL DA PESQUISA E AMOSTRA.	10
3.3 CRITÉRIOS DE INCLUSÃO E EXCLUSÃO..	10
3.4 COLETA DE DADOS	10
3.5 ANÁLISE DE DADOS	11
3.6 ASPECTOS ÉTICOS.	12
4. RESULTADOS E DISCUSSÃO.	12
5. CONCLUSÃO	18
REFERÊNCIAS	19
APÊNDICES	23
APÊNDICE A	23
APÊNDICE B	25

1 INTRODUÇÃO

Promover um estilo de vida saudável é uma das principais estratégias de saúde pública adotadas mundialmente, dentre essas ações está à promoção da alimentação adequada e saudável. Problemas de saúde relacionados à nutrição, como a obesidade, diabetes, dislipidemias e síndrome metabólica, ocasionam impactos de ordem econômica, política, social e ético uma vez que se expressam no contexto das violações ao Direito Humano à Alimentação Adequada (DHAA) (WHO, 2016).

O cumprimento do DHAA passa pela perspectiva do direito à informação, ou seja, escolhas alimentares saudáveis dependem da compreensão que os indivíduos têm sobre o alimento que consome. Nesse contexto aborda-se a frequência de leitura e o nível de compreensão da população acerca do rótulo de alimentos industrializados (BRASIL, 2010).

Segundo o Código de proteção e defesa do consumidor, é através do rótulo que o consumidor pode identificar a composição, as características nutricionais e os possíveis riscos que o alimento pode oferecer. Portanto, verifica-se a indigência de se ter informações nutricionais confiáveis para que a segurança alimentar e, conseqüentemente, a saúde do consumidor sejam preservadas (BRASIL, 1990; LINDERMAN et al., 2016).

O rótulo é um instrumento por vezes influenciador no momento da compra dos alimentos, uma vez que representa um elo de comunicação entre o consumidor e o produto, e, se o rótulo é bem compreendido, são admitidas escolhas alimentares mais ponderadas (PINHEIRO et al., 2011).

O Decreto Lei nº 986, de 1969, foi à primeira norma referente à rotulagem de alimentos no âmbito do Ministério da Saúde, por este decreto foram instituídas normas fundamentais sobre alimentos ao determinar que: não devem ser descritos no rótulo vocábulos, sinais, denominações, emblemas, ilustrações ou qualquer representação gráfica que possam tornar a informação falsa, insuficiente ou confusa, induzindo o consumidor a engano (BRASIL, 1969). De acordo com Resoluções da Diretoria Colegiada (RDCs) da Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA), órgãos regulamentadores da rotulagem no Brasil, os rótulos devem ainda especificar de maneira correta a composição e quantidade de nutrientes e qualidade dos produtos aos quais se mencionam, além das

propriedades e/ou argumentações de saúde concernentes ao seu consumo (MEDEIROS et al., 2014).

Outro marco legal é Política Nacional de Alimentação e Nutrição (PNAN), na qual se estabelece a necessidade de ações que promovam e previnam uma boa alimentação. Nesse sentido a PNAN preconiza a normatização e controle sanitário da produção, comercialização e distribuição de alimentos, incluindo a rotulagem dos alimentos processados e ultraprocessados (BRASIL, 2013).

Nesse contexto é traçada como estratégia de promoção da alimentação saudável a leitura dos rótulos de alimentos, e que estes contenham informações precisas, e de fácil entendimento, especificando os tipos e quantidades relativas dos nutrientes e ingredientes contidos no alimento, bem como outras informações - lista de conservantes, aditivos, corantes e alergênicos (GRUNERT; FERNÁNDEZ-CELEMÍN; WILLS, 2010). O entendimento dos rótulos pela população permite a compra informada, e assim a escolha orientada do alimento (WHO, 2016). Para tanto, a leitura dos mesmos passa a ter finalidade educativa, além de facilitar no planejamento para que se possa ter uma alimentação saudável (LINDEMANN; OLIVEIRA; MENDOZA-SASSI, 2016).

Em um estudo realizado por Cavada et al. (2012), foram entrevistados 241 consumidores de alimentos de um supermercado, onde 91,96% dos indivíduos apresentaram hábito de leitura dos rótulos de alimentos. Dentre esta população, todos disseram serem importantes às informações sobre os alimentos que irão consumir, podendo assim, ter uma alimentação saudável.

Outro estudo analisou o conhecimento da rotulagem de produtos industrializados por familiares de pacientes com alergia a leite de vaca, 59,6% dos entrevistados informaram realizar habitualmente a leitura de rótulos de alimentos. (BINSFELD, et al., 2009).

Para apoiar consumidores na leitura dos rótulos dos alimentos, um novo modelo com base no sistema de codificação por cores foi recentemente desenvolvido e testado em o Reino Unido. Sinais verdes, âmbar e vermelhos mostram se um produto é alto, médio ou baixo teor de gordura, gordura saturada, sal, açúcar e energia (em calorias), o que permite uma identificação mais rápida das informações do produto e consequentemente a opção em consumi-lo ou não (VIOLA; BIANCHI; CERETTI, 2016).

A leitura de rótulos pode fornecer elementos fundamentais no processo de escolha dos alimentos consumidos pela população, o que consequentemente está associado à construção dos hábitos alimentares saudáveis (KERR; MCCANN; LIVINGSTONE, 2015).

A informação nutricional nos rótulos dos alimentos é considerada um dos principais meios para encorajar os consumidores a fazerem escolhas mais saudáveis quando compram comida. No entanto, é necessária a leitura, percepção e compreensão dos rótulos, o que envolve o incentivo a essa prática bem como ações governamentais intersetoriais para que o rótulo seja de fácil entendimento pela população em geral (GOYAL; DESHMUKH, 2018).

Deste modo, diante ao tema exposto, é necessário o desenvolvimento de pesquisas que avaliem o grau de compreensão de rótulos alimentares entre a população. O presente estudo pretende levantar a compreensão dos rótulos de alimentos entre uma comunidade acadêmica de estudantes de diversos cursos da área da saúde.

2. OBJETIVOS

2.1. OBJETIVOS GERAL

Caracterizar a leitura dos rótulos de alimentos industrializados entre acadêmicos de cursos da saúde de uma instituição de Ensino Superior.

2.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Avaliar a frequência da leitura dos rótulos;
- Listar quais informações mais consultadas;
- Verificar o nível de compreensão das informações;
- Pontuar as possíveis dificuldades no entendimento dos rótulos;
- Identificar os alimentos mais consultados para leitura dos rótulos;
- Verificar em que medidas a leitura dos rótulos influenciam na escolha dos produtos;
- Analisar as informações consultadas nos rótulos.

3. METODOLOGIA

3.1 TIPO DE ESTUDO

Trata-se de um estudo descritivo transversal e quali-quantitativo.

3.2 LOCAL DA PESQUISA E AMOSTRA

A pesquisa foi realizada com acadêmicos de ambos os sexos da área da saúde em uma instituição de Ensino Superior do município de Trindade – Goiás. Os estudantes serão dos cursos de Biomedicina, Educação física, Enfermagem, Farmácia, Fisioterapia, Nutrição e Odontologia, todos do período matutino.

3.3 CRITÉRIOS DE INCLUSÃO E EXCLUSÃO

CrITÉrios de inclusão: Participaram do estudo acadêmico somente estudantes da área da saúde, matriculados no turno matutino, do sexo masculino e feminino, maiores de 18 anos e que concordarem em assinar o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), assinado em duas vias (Apêndice A).

CrITÉrios de exclusão: Não participaram do estudo acadêmico os estudantes do período noturno da Instituição; aqueles que não estavam em sala de aula no momento da aplicação do questionário; as turmas em que o professor responsável não autorizou a entrada para a realização da pesquisa, e os estudantes que não concordaram em assinar o TCLE.

3.4 COLETA DE DADOS

Os dados foram coletados na própria instituição de ensino. Os sujeitos da pesquisa foram abordados em sala durante os horários de aulas. Os professores foram previamente informados sobre a realização da pesquisa e a entrada em sala de aula para aplicação dos questionários ocorreu mediante liberação do professor.

Para o levantamento dos dados foi aplicado um questionário estruturado (Apêndice B) com perguntas objetivas e discursivas, o tempo médio para seu

preenchimento foi de 15 minutos. O instrumento tem por vistas o levantamento da compreensão dos rótulos de alimentos entre a população estudada.

Durante a coleta de dados pode ter ocorrido possíveis desconfortos devido a constrangimentos de ordem psicológica e ou/ emocional, por parte do participante não ter entendido uma ou mais questões do questionário. Com vista a reduzir esse desconforto, as pesquisadoras explicaram cada questão do questionário anteriormente a sua aplicação.

Durante o preenchimento dos questionários o participante teve total assistência e acompanhamento pelas pesquisadoras, e quando acharam necessários solicitaram auxílio das mesmas.

Os benefícios esperados com a pesquisa perpassam a promoção de estratégias de incentivo à leitura de rótulos, o seu entendimento pela população por meio de ações de educação alimentar. Além disso, os apontamentos levantados irão subsidiar políticas que incentivem melhorias nas informações disponíveis nos rótulos alimentares.

3.5 ANÁLISE DE DADOS

Os dados coletados foram tabulados em planilha *Excel* 2007. Posteriormente foi feita análise descritiva simples incluindo análises percentuais das questões objetivas (quantitativas).

As variáveis quantitativas levantaram dados socioeconômicos dos participantes (sexo, faixa etária, estado civil e o curso), frequência, compreensão e dificuldades na leitura dos rótulos, a influência que a leitura tem nas escolhas dos alimentos e quais itens são mais consultados na hora de adquirir o produto.

As respostas de caráter subjetivo foram analisadas conforme frequência de respostas citadas dentro de cada pergunta, e posteriormente agrupou-se as respostas semelhantes e mais citadas em categorias de análise. Após análise dos dados as variáveis foram descritas por meio de tabelas.

As variáveis qualitativas abordaram: os motivos pelos quais fazem a leitura dos rótulos, as principais dificuldades encontradas e quais alimentos possuem o hábito de ler os rótulos.

Os questionários preenchidos ficaram sob-responsabilidade da pesquisadora responsável, e serão armazenados em pastas arquivo pelo período de cinco anos.

3.6 ASPECTOS ÉTICOS

Este projeto de pesquisa atendeu aos preceitos éticos dispostos na Resolução N°466 de 12 de dezembro de 2012 do Conselho Nacional de Saúde que trata do respeito à dignidade humana da proteção devida aos participantes das pesquisas científicas envolvendo seres humanos.

Para início da coleta de dados, inicialmente foi feita a apresentação da pesquisa a todos os participantes, incluindo as informações sobre o processo metodológico posteriormente os sujeitos da pesquisa foram convidados a tomarem conhecimento do TCLE (Apêndice A), e caso houvesse concordância em participar da pesquisa o termo deveria ser assinado. Os participantes tiveram liberdade para desistir da pesquisa a qualquer momento.

A presente pesquisa foi realizada com a aprovação do Comitê Nacional de Ética em Pesquisa do Conselho Nacional de Saúde (CONEP/ CNS), sob parecer consubstanciado de número 3.570.492.

4. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Participaram do estudo 155 acadêmicos dos cursos Biomedicina, Educação Física, Enfermagem, Farmácia, Fisioterapia, Nutrição e Odontologia, caracterizando a amostra de sexo feminino 74,2% (n=115) e masculino 25,8% (n=40), com faixa etária de 17 a 22 anos 61,9% (n=96), 23 a 27 anos 21,9% (n=34), 28 a 30 anos 5,8% (n=9) e >30 anos 10,3% (n=16), sendo estado civil solteiro (a) 78,1% (n=121), casado (a) 18,1% (n=28), separado (a) 1,9% (n=3) e não responderam 1,9% (n=3). (Tabela 1).

Tabela 1. Caracterização do público participante da pesquisa

		n	%
Sexo	Feminino	115	74,2
	Masculino	40	25,8
Faixa etária	17 a 22 anos	96	61,9
	23 a 27 anos	34	21,9
	> 30 anos	16	10,3
	28 a 30 anos	9	5,8
Estado civil	Solteiro (a)	121	78,1
	Casado (a)	28	18,1
	Separado (a)	3	1,9
	Não respondeu	3	1,9
	Viúvo (a)	0	-
Curso	Ed. Física	33	21,3
	Fisioterapia	29	18,7
	Enfermagem	26	16,8
	Nutrição	26	16,8
	Farmácia	15	9,7
	Biomedicina	13	8,4
	Odontologia	13	8,4
Total participante		155	100%

Com relação à frequência de leitura dos rótulos, a maioria dos estudantes (57,4%; n=89) relataram ler às vezes, 17,8% (n=27) afirmaram ler sempre, 14,2% em algumas ocasiões; e 11% (n=17) nunca.

Já o estudo de Cavada et. al. (2012), na pesquisa realizada em uma rede de supermercados identificaram a prática da leitura de rótulos entre 91,96% dos entrevistados, além disso, os participantes proferiram a importância dessa prática por possibilitar a promoção de uma alimentação saudável e de qualidade, como também intensificar o elo entre consumidor e o produto (CAVADA et al., 2012). Linderman et al. (2016), destaca que mesmo os estudos mostrando uma prevalência na leitura dos rótulos este não é um hábito universal, além de muitas vezes esta leitura ser realizada inadequadamente e inativando a real intenção do consumidor em ler e escolher produtos mais saudáveis (LINDERMAN et al., 2016).

Dentre as informações mais consultadas pelos acadêmicos foram citadas data de validade (95,5%; n=148); lista de ingredientes (49,7%; n=77); tabela nutricional (48,4%; n=75). (Tabela 2).

Sobre a compreensão das informações contidas nos rótulos, a maioria dos participantes respondeu que compreendem algumas 67,1% (n=104); compreendem 25,2% (n=39); não compreendem 7,7% (n=12). Quanto às dificuldades na compreensão dos rótulos a maioria, 58,7% (n=91) possuem dificuldades de forma parcial e 21,3% (n=33) declarou não possuir dificuldades (Tabela 2).

Tabela 2. Variáveis quantitativas de caracterização da leitura de rótulos alimentares entre os (as) estudantes.

Frequência de leitura de rótulos de alimentos	Às vezes	Sempre	Em algumas ocasiões	Nunca	Outras
	57,4% (n=89)	17,4% (n=27)	14,2% (n=22)	11% (n=17)	0
Compreensão das informações contidas nos rótulos	Algumas	Sim	Não	Não respondeu	NA*
	67,1% (n=104)	25,2% (n=39)	7,7% (n=12)	0	NA*
Presença de dificuldades no entendimento das informações contidas nos rótulos	Parcialmente	Não	Sim	Não respondeu	NA*
	58,7% (n=91)	21,3% (n=33)	19,4% (n=30)	0,6% (n=1)	NA*
As informações contidas nos rótulos ajudam na escolha dos produtos	Sim	Parcialmente	Não	Não respondeu	NA*
	57,4% (n=89)	25,8% (n=40)	16,1% (n=25)	0,6% (n=1)	NA*
Em uma escala de 0 - 10, o quanto os rótulos influenciam escolhas alimentares	5 a 8	0 a 5	8 a 10	Não influencia	Não respondeu
	38,7% (n=60)	27,7% (n=43)	17,4% (n=27)	16,1% (n=25)	0
Informações mais consultadas nos rótulos de alimentos	Data de validade	Lista de ingredientes	Tabela nutricional	Outras informações	NA*
	95,5% (n=148)	49,7% (n=77)	48,4% (n=75)	1,9% (n=3)	NA*

*NA: não se aplica.

Quanto aos motivos pelos quais fazem a leitura de rótulos, 72,3% (n=112) informaram a busca por informações nutricionais do produto (quantidades de calorias; macronutrientes; gorduras; presença glúten ou lactose; porção, sendo a quantidade média recomendada e percentual de valores diários que o produto apresenta de energia e nutrientes que equivalem a uma porção. O segundo motivo mais mencionado foi data de validade, referida por 29,7% (n=46) dos participantes; 12,9% (n=20) alegaram ler por motivos de curiosidade, 5,8% (n=9) procura da lista de ingredientes; 5,2% (n=8) em busca de uma alimentação saudável, 1,9% (n=3) fazem a leitura dos rótulos por terem alergias ou intolerâncias alimentares, 5,8% (n=9) não respondeu e 4,5% (n=7) não leem (Tabela 3).

No presente estudo as principais dificuldades apresentadas foram nomes técnicos (45,2%; n=70), compreensão das informações nutricionais 22,6% (n=35), tamanho da letra 16,1% (n=25) e não têm dificuldades 3,9% (n=6) (Tabela 3).

Tabela 3. Variáveis qualitativas de caracterização da leitura de rótulo alimentares entre os (as) estudantes.

Motivo(s) pelo(s) qual (ais) realizam a leitura dos rótulos alimentares?	n	%
Informação Nutricional	112	72,3
Validade	46	29,7
Curiosidade	20	12,9
Ingredientes	9	5,8
Não respondeu	9	5,8
Alimentação saudável	8	5,2
Não leem	7	4,5
Alergia/intolerância alimentar	3	1,9
Principais dificuldades na leitura dos rótulos	n	%
Nomes técnicos	70	45,2
Não respondeu	36	23,2
Informação nutricional	35	22,6
Tamanho da letra	25	16,1
Não tem dificuldade	6	3,9
Não lê	1	0,6
Principais alimentos consultados na leitura de rótulos	n	%
Biscoitos e bolachas	56	36,1
Leites e derivados	53	34,2
Refrigerante/ suco / alcóolica e água	46	29,7
Enlatados e embutidos	43	27,7
Cereais/pães e grãos	41	26,5
Massas	13	8,4

Doces e chocolates	10	6,5
Salgadinhos	9	5,8
Achocolatado	6	3,9
Sorvetes	4	2,6
Suplementos	4	2,6
Congelados	4	2,6

Confirmando estes dados no estudo de Goyal; Deshmukh (2018) metade dos consumidores entrevistados relataram entender parcialmente os rótulos nutricionais, não necessariamente compreendendo tudo que estão lendo. Segundo Camara, (2007) o consumidor nem sempre consegue entender as informações nos rótulos, pois o que está descrito nas embalagens não estão de forma clara, o que impede o entendimento.

A Política Nacional de Alimentação e Nutrição (PNAN) e o Direito Humano à Alimentação Adequada (DHAA) na perspectiva da Segurança Alimentar e Nutricional (SAN) inclui a rotulagem nutricional como via de acesso à informação, e assim uma das formas de promoção do DHAA e SAN (BRASIL, 2013). Contudo, informações excessivamente técnicas induzindo a uma interpretação muitas vezes errada, distanciam a população do entendimento sobre o alimento que está sendo consumido.

Outro dado levantado no estudo descreve se as informações contidas auxiliam na escolha dos alimentos, 57,4% (n=89) responderam que sim; 25,8% (n=40) parcialmente; 16,1% (n=25) não, e 0,6% (n=1) não responderam. Em uma escala de 0 a 10, 38,7% (n=60) dos participantes informaram que os rótulos influenciam as escolhas entre 5 e 8; e 27,7% (n=43) de 0 a 5; 17,4% (n=27) de 8 a 10 e 16,1% (n=25) dizem não influenciar (Tabela 2).

Para a maioria dos participantes do presente estudo as informações dos rótulos influenciam nas escolhas destinadas aos alimentos, embora para alguns estas informações não sejam fator determinante de suas escolhas, percebe-se ainda que informações como: visibilidade, individualidade, meio ambiente, socioeconômico, faixa etária, sexo e etc, também influenciam nas escolhas dos alimentos.

Aspectos como escolaridade, fatores socioeconômicos, idade, sexo, interesse individual e conhecimento nutricional foram identificados como

influenciadores nas escolhas alimentares no estudo de Viola; Bianchi e Ceretti, (2016). Machado et al. (2006), em pesquisa com consumidores de um supermercado em Boa Vista do Buricá-RS, a maioria dos participantes afirmaram que as informações dos rótulos influenciam na mudança dos hábitos alimentares, tendo estas como auxiliares na hora da compra.

Sobre os rótulos de alimentos mais consultados, os mais mencionados foram biscoitos e bolachas (36,1%; n=56), seguidos por leites e derivados (34,2%; n=53); bebidas (29,7%; n=46); enlatados e embutidos (27,7%; n=43) e cereais, pães e grãos (26,5%; n=41). Tabela 3.

Tais dados revelam a preocupação dos consumidores em ler rótulos de alimentos que são ricos em gorduras, açúcares e sódio. Já no estudo de Monteiro, 2005, os alimentos mais consultados pelos consumidores participantes da pesquisa foram leites e derivados, embora enlatados, embutidos e açúcares também estiveram entre os mais citados, assim como no neste estudo.

Através da rotulagem de alimentos as políticas de educação nutricional promovem práticas saudáveis e contribui na formação de hábitos alimentares, o sucesso destas ações depende do esclarecimento das dificuldades apresentadas pelos consumidores, estas sendo modificadas constantemente na legislação para facilitar a leitura. O consumidor deve enxergar os rótulos como um direito ao acesso a informação, este conquistado para possibilita-los a fazer escolhas conscientes, destacando a grande importância e benefício que esta clareza rotular traz ao indivíduo auxiliando na redução de índices de sobrepeso, obesidade, doenças crônicas degenerativas (SILVA, I. C., FERNANDES, N. R., 2012).

Os esforços públicos para mudanças nos rótulos alimentares têm articulado movimentos sociais, sociedade civil, Conselhos e outras organizações em defesa do direito à informação. Dentre as propostas está a rotulagem frontal dos alimentos, a qual indica a presença de açúcar adicionado, gordura saturada e sódio, desta maneira os rótulos serão mais claros e simples permitindo uma escolha com informação facilitada e acessível ao consumidor, considerando um determinante na decisão final de compra (ANVISA, 2019).

De acordo com o Instituto Brasileiro de Defesa do Consumidor (IDEC) em caráter de políticas públicas brasileiras uma alimentação inadequada é um dos principais fatores de risco para doenças crônicas não transmissíveis (DCNT). Com isto este projeto procurou defender as informações nutricionais nas embalagens

alimentícias para que as mesmas sejam esclarecedoras facilitando as escolhas mais saudáveis dos consumidores como plano de combate às DCNT (MARTINS. A. P., 2014)

5. CONCLUSÃO

No presente estudo foi predominante o sexo feminino com o curso de maior participação o de Educação Física. Quanto à frequência de leitura dos rótulos a maioria dos acadêmicos relatou ler às vezes, sendo a data de validade o item mais consultado na hora da compra do produto. O principal motivo apontado pelo qual fazem à leitura dos rótulos é a busca por informações nutricionais. Em relação à compreensão dos rótulos a maioria dos participantes respondeu compreender algumas informações, já quanto a dificuldades encontradas alegam sobretudo a presença de nomes técnicos. Foi encontrado ainda que as, mesmo sendo de difícil compreensão, os rótulos dos alimentos influenciam nas escolhas alimentares. Os alimentos mais consultados para leitura dos rótulos são do grupo dos biscoitos, bolachas, seguidos por leite e derivados.

Pode-se concluir que a maioria dos acadêmicos possui o hábito de ler os rótulos dos alimentos consumidos, mesmo não compreendendo tudo que estão lendo.

Portanto é urgente a necessidade de melhorias nos rótulos alimentícios. Mudanças que favoreçam o alcance do direito à informação, componente fundamental do Direito Humano à Alimentação Saudável e Adequada. Logo é importante que políticas públicas sejam elaboradas com intuito de proporcionar o acesso a informação de fácil entendimento aos consumidores, assim fazendo com que optem por alimentos mais saudáveis.

REFERÊNCIAS

BINSFELD, Bruna de Lima et al. Conhecimento da rotulagem de produtos industrializados por familiares de pacientes com alergia a leite de vaca. Rev. paul. pediatr. [online]. 2009, vol.27, n.3, pp.296-302. ISSN 0103-0582. Disponível em: <<http://dx.doi.org/10.1590/S0103-05822009000300010>>, acesso em 04. Mar. 2019.

BRASIL, Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Consultas públicas nº 707 e 708/2019 - Rotulagem nutricional dos alimentos embalados - Disponível em <<http://portal.anvisa.gov.br/consultas-publicas>> , acesso em 17 de nov. 2019.

BRASIL. **Decreto-lei nº 8.078, de 11 de setembro de 1990.** Código de Defesa do Consumidor. Disponível em: <http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/l8078.htm>, acesso em 03. Mar. 2019.

BRASIL. **DECRETO-LEI Nº 986, DE 21 DE OUTUBRO DE 1969.** Institui normas básicas sobre alimentos. Disponível em: <http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/Decreto-Lei/Del0986.htm>, acesso em 03. Mar. 2019.

BRASIL. **Direito Humano à Alimentação Adequada (DHAA).** Relatório Final. A Exigibilidade do Direito Humano à Alimentação Adequada e o Sistema Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional. Brasília, 2010. Disponível em: <<http://www.sesc.com.br/mesabrasil/doc/a-exigibilidade-do-direito.pdf>>. Acesso em: 05. Mar. 2019.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. **Departamento de Atenção Básica. Política Nacional de Alimentação e Nutrição** / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Básica. 1. ed., 1. reimpr. Brasília: Ministério da Saúde, 2013. Disponível em: <http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/politica_nacional_alimentacao_nutricao.pdf>. Acesso em: 05. Mar. 2019.

CAMARA, M. C. C **Análise Crítica da Rotulagem de Alimentos Diet e Light no Brasil**, 2007. Dissertação. Escola Nacional de Saúde Pública Arouca. RIO de Janeiro, 2007. Disponível em < <https://www.arca.fiocruz.br/handle/icict/5311>>, acesso em 17 de nov. 2019.

CAVADA, G.S.; PAIVA, F.F.; HELNIG, E. **Rotulagem nutricional: você sabe o que está comendo? Braz. J. Food Technol.**, IV SSA, p. 84-88, 2012. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/bjft/v15nspe/aop_bjft_15e0115.pdf>. Acesso em: 18 dez. 2018.

GOYAL, R.; DESHMUKH. Food label reading: Read before you eat. **J Educ Health Promot.** v. 7, n. 56, 2018. Disponível em: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5903167/>>. Acesso em: 05mar. 2019.

GRUNERT, K.G.; FERNÁNDEZ-CELEMÍN, L.; WILLS, J.M. Use and understanding of nutrition information on food labels in six European countries. **J Public Health.** v. 18, p. 261-77, 2010. Disponível em < <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2967247/>> acesso em 08 de mar. 2019.

KERR, M.A.; MCCANN, M.T.; LIVINGSTONE, M.B. Food and the consumer: could labelling be the answer? **Proc Nutr Soc**, v. 74, n. 1, p. 158-63, 2015. Disponível em < <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25998678>> acesso em 08 de mar. 2019.

LINDEMANN, I.L.; SILVA, M.T.; CÉSAR, J.G.; SASSI, R.A.M. Leitura de rótulos alimentares entre usuários da atenção básica e fatores associados. **Cad. Saúde Colet.**, Rio de Janeiro, v. 24, n. 4, p. 478-486, 2016. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/cadsc/v24n4/1414-462X-cadsc-24-4-478.pdf>>. Acesso em: 18 dez. 2018.

LINDEMANN, I.L.; OLIVEIRA, R.R.; MENDOZA-SASSI, R.A. Dificuldades para alimentação saudável entre usuários da atenção básica em saúde e fatores associados. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 21, n. 2, p. 599-610, 2016. Disponível

em: <<http://www.scielo.br/pdf/csc/v21n2/1413-8123-csc-21-02-0599.pdf>>. Acesso em: 18 dez. 2018.

MACHADO, Sely S. et al. **Comportamento dos consumidores com relação à leitura de rótulo de produtos alimentícios**. Alim. Nutr. Araraquara v.17, n.1, p. 97-103, jan-mar, 2006. Disponível em < http://serv_bib.fcfar.unesp.br/seer/index.php/alimentos/article/viewArticle/119 >, acesso em 17 de nov. 2019.

MARTINS, A. P. B.,- **Rotulagem de alimentos e doenças crônicas: percepção do consumidor no Brasil**. /Instituto Brasileiro de Defesa do Consumidor. **Cadernos Idec – Série Alimentos** –Volume 3. São Paulo: Idec, 2014. Disponível em <<http://www.idec.org.br/pdf/rotulagem-de-alimentos-e-doencas-cronicas.pdf>> acesso em 17 de nov. 2019.

MEDEIROS, A.C.Q.; LIMA, A.L.P.; SILVA, J.N.; NASCIMENTO, L.J.S. A rotulagem nutricional como ferramenta para a promoção do autocuidado em diabéticos. **Revista Brasileira Promoção de Saúde**, Fortaleza, v. 27, n. 4, p. 568-574, out./dez.,2014.Disponível: <<http://periodicos.unifor.br/RBPS/article/view/2841/pdf>>. Acesso em: 18 dez. 2018.

MONTEIRO R. A., COUTINHO J.G., Recine E. **Consulta aos rótulos de alimentos e bebidas por frequentadores de supermercados em Brasília, Brasil**. Rev Panam Salud Publica. 2005;18(3):172–77. Disponível: < <https://www.scielo.org/pdf/rpsp/2005.v18n3/172-177> >, acesso em 17 nov. 2019.

OpenEpi Menu. Disponível em: <https://www.openepi.com/Menu/OE_Menu.htm>, acesso em: 10 mar. 2019.

PINHEIRO, F. A.; CARDOSO, W. S.; CHAVES, K. F.; OLIVEIRA, A. S. B.; RIOS, S. A. Perfil de Consumidores em Relação à Qualidade de Alimentos e Hábitos de Compras. UNOPAR Científica. Ciências Biológicas e da Saúde, Londrina, v. 13, n. 2,p. 95-102, 2011. Disponível em: <<https://ainfo.cnptia.embrapa.br/digital/bitstream/item/42357/1/SaraUnopar.pdf>>. Acesso em 05 de mar. 2019.

SILVA, I. C. R., FERNANDES, N. R. - Rotulagem Nutricional: um instrumento de educação do consumidor. Universidade Católica de Goiás - PUC, Goiânia - Goiás, 2012. Disponível em

<<http://www.cpgls.pucgoias.edu.br/8mostra/Artigos/SAUDE%20E%20BIOLOGICA/S/Rotulagem%20Nutricional%20um%20importante%20instrumento%20de%20educa%C3%A7%C3%A3o%20do%20consumidor.pdf>> acesso em 24 de nov. 2019.

VIOLA, G.C.V.; BIANCHI, F.; CERETTI, E. Are food labels effective as a means of health prevention? **Journal of Public Health Research**, v, 5, p. 139-142, 2016. Disponível em: < <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5206777/>>. Acesso em: 18 dez. 2018.

WHO. World Health Organization. **Global report on diabetes**. Geneva: WHO; 2016.

APÊNDICES

Apêndice A

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO - TCLE - Via do Pesquisador

Você está sendo convidado (a) a participar, como voluntário (a), de uma pesquisa. Meu nome é **Ingrid Garcia de Oliveira**, sou a pesquisadora responsável e minha área de atuação é Nutrição, esta pesquisa está sendo desenvolvida por **Gleibiane Pereira Alves** e **Patrícia Braga de Andrade**, do Curso de **Nutrição** da **Faculdade União de Goyazes**. Após ser esclarecido (a) sobre as informações a seguir, no caso de aceitar fazer parte do estudo, rubrique todas as páginas e assine ao final do documento, que está em duas vias, sendo uma delas é sua e a outra pertence ao pesquisador(a) responsável. Desde logo fica garantido o sigilo das informações. Esclareço que em caso de recusa na participação você não será penalizado(a) de forma alguma. Mas se aceitar participar, as dúvidas sobre a pesquisa poderão ser esclarecidas pelo(s) pesquisador(es) responsável(is) via e-mail (ingryd.oliveira@fug.br) e, inclusive, sob forma de ligação a cobrar, acrescentando o número 9090 antes do(s) seguinte(s) contato(s) telefônico(s): (62) 982205084/(62) 993892501/(62) 986083098.

Ao persistirem as dúvidas sobre os seus direitos como participante desta pesquisa, você também poderá fazer contato com o **Comitê de Ética em Pesquisa** da Faculdade União de Goyazes (CEP-FUG), localizado na Faculdade União de Goyazes, GO 060, Km 19, Trindade/GO, CEP: 75380-000, telefone: (62)3506-9300, funcionamento: 8h às 12h e 13h às 17h, de segunda a sexta-feira. O Comitê de Ética em Pesquisa é vinculado à Comissão Nacional de Ética em Pesquisa (CONEP) que por sua vez é subordinado ao Ministério da Saúde (MS). O CEP é responsável por realizar a análise ética de projetos de pesquisa com seres humanos, sendo aprovado aquele que segue os princípios estabelecidos pelas resoluções, normativas e complementares.

Título do Projeto:

COMPREENSÃO SOBRE RÓTULOS DE ALIMENTOS ENTRE ESTUDANTES DE CURSOS DA SAÚDE EM UMA INSTITUIÇÃO PRIVADA DO MUNICÍPIO DE TRINDADE (GO)

O objetivo do estudo é **analisar a compreensão dos rótulos de alimentos industrializados entre acadêmicos de cursos da saúde de uma instituição de Ensino Superior**.

Esse trabalho é importante, pois pode levantar informações para que o tema ganhe visibilidade e a partir disso direcione elaboração de ações que incentivem a leitura e melhoria nas informações de difícil compreensão nos rótulos alimentares.

Para participar deste estudo, o voluntário de nossa responsabilidade, não terá nenhum custo, nem receberá qualquer vantagem financeira.

O (a) participante tem garantia plena da liberdade de recusar-se a participar da pesquisa, ou interromper a sua participação a qualquer momento, sem necessidade de comunicado prévio. A participação é voluntária e a recusa em participar não acarretará qualquer penalidade ou modificação na forma em que é atendido (a) pelo pesquisador.

Solicitamos a sua colaboração para responder o questionário com perguntas abertas e fechadas, essas questões irão auxiliar o grupo de pesquisadoras a analisar o nível de conhecimento da população estudada sobre os rótulos alimentares. Caso concorde em participar da pesquisa, é importante que você responda à todas as perguntas do questionário. Para o preenchimento do questionário você levará em média dez minutos. Solicitamos sua autorização para apresentar os resultados deste estudo em eventos da área de saúde e publicar em revista científica nacional e/ou internacional.

A sua participação na pesquisa pode ocasionar possíveis desconfortos devido à constrangimentos de ordem psicológica e ou/ emocional, caso não entendam uma ou mais perguntas do questionário. Com vistas a reduzir esse desconforto, as pesquisadoras irão explicar cada questão do questionário anteriormente a sua aplicação.

Destaca-se os benefícios que trará a pesquisa caso concorde em participar, tais como a caracterização da leitura de rótulos entre estudantes da saúde e subsídio para futuras intervenções acerca da temática em questão.

Durante o preenchimento dos questionários você terá total assistência e acompanhamento pelas pesquisadoras, e quando achar necessário poderá solicitar auxílio das mesmas.

Declaração do pesquisador responsável:

Eu, pesquisador responsável por este estudo, esclareço que cumprirei as informações acima e que o participante terá acesso, se necessário, a assistência integral e gratuita por danos diretos e indiretos, imediatos ou tardios devido a sua participação nesse estudo; e que suas informações serão tratadas com confidencialidade e sigilo. O participante poderá sair do estudo quando quiser, sem qualquer penalização. Se tiver algum custo por participar da pesquisa, será ressarcido; e em caso de dano decorrente do estudo, terá direito a indenização, conforme decisões judiciais que possam suceder.

Consentimento do Participante de Pesquisa:

Eu, _____, abaixo assinado, discuti com os pesquisadores sobre a minha decisão em participar nesse estudo. Ficaram claros para mim quais são os propósitos do estudo, os procedimentos a serem realizados, seus desconfortos e riscos, as garantias de assistência, confidencialidade e esclarecimentos permanentes. Ficou claro também que minha participação é voluntária e isenta de despesas e que poderei retirar o meu consentimento a qualquer momento, sem penalidades ou prejuízo ou perda de qualquer benefício.

Trindade, ____ de _____ de ____.

Assinatura do(a) participante de pesquisa

Data: ____/____/____

Ingrid Garcia de Oliveira
Assinatura do(a) pesquisador(a) responsável

Data: ____/____/____

Testemunhas em caso de uso da assinatura datiloscópica

Apêndice B

QUESTIONÁRIO ESTRUTURADO

SEXO	Faixa Etária	Estado civil	Curso
() Masculino	() 17 a 22	() Solteiro (a)	() Biomedicina
() Feminino	() 23 a 27	() Casado (a)	() Ed. Física
	() 28 a 30	() Separado (a)	() Enfermagem
	() Acima de 30	() Viúvo (a)	() Farmácia
			() Fisioterapia
			() Nutrição
			() Odontologia

1) Com que frequência você realiza a leitura de rótulos de alimentos?

- () Sempre
 () Às vezes
 () Nunca
 () Em algumas ocasiões
 () Outra. Com qual frequência? _____

2) Liste o(s) motivo(s) pelo(s) qual(ais) você faz a leitura dos rótulos alimentares.

3) Você compreende as informações contidas nos rótulos de alimentos?

- () Sim
 () Não
 () Algumas

4) Apresenta dificuldades no entendimento das informações contidas nos rótulos de alimentos?

- () Sim
 () Não

() Parcialmente

5) Liste as principais dificuldades encontradas na leitura dos rótulos.

6) Liste os principais alimentos que você faz a leitura dos rótulos.

7) As informações contidas nos rótulos de alimentos ajuda na escolha dos produtos?

- () Sim
() Não
() Parcialmente

8) Em uma escala de 0 - 10, o quanto os rótulos de alimentos influenciam na suas escolhas alimentares. Marque a melhor opção:

- () 0 - 5
() 5 - 8
() 8 - 10
() Não influencia

9) Quais as informações mais consultadas por você? (Pode marcar mais de uma opção)

- () Data de validade
() Tabela Nutricional
() Lista de ingredientes
() Outras informações. Quais?
