

## Compreensão da rotulagem nutricional por frequentadores de um supermercado em Campos Verdes, Goiás

### RESUMO

**Daniella Francisca Xavier**

[daninhans\\_5@hotmail.com](mailto:daninhans_5@hotmail.com)

<http://orcid.org/0000-0003-1218-0013>

Curso de Nutrição, Escola de Ciências Sociais e da Saúde, Pontifícia Universidade Católica de Goiás, Goiânia, Brasil.

**Mariana Patricio de Moraes**

[mariananutri@hotmail.com](mailto:mariananutri@hotmail.com)

<http://orcid.org/0000-0001-8547-742X>

Curso de Nutrição, Escola de Ciências Sociais e da Saúde, Pontifícia Universidade Católica de Goiás, Goiânia, Brasil.

A função do rótulo, dentre outros fatores, é orientar os consumidores sobre o alimento em questão, apresentando as características nutricionais do produto, para que haja uma escolha saudável na hora da compra. No entanto, a maioria dos consumidores não utiliza essa ferramenta a seu favor, muitas vezes pelo não entendimento das informações nutricionais presentes. Este trabalho, um estudo transversal, avaliou o hábito de leitura e compreensão dos rótulos de produtos alimentícios em frequentadores de um supermercado na cidade de Campos Verdes, Goiás. A metodologia empregada consistiu da aplicação de um questionário em uma amostra populacional de 47 consumidores selecionados aleatoriamente em supermercado na cidade de Campos Verdes, Goiás. Verificou-se que 53,19% dos entrevistados não avaliam os rótulos dos alimentos. Os usuários da rotulagem foram, na sua maioria, mulheres, jovens e com curso superior. Houve associação significativa entre hábito de leitura e a escolaridade, sendo que 55,56% dos usuários com curso superior demonstraram maior interesse pela leitura dos rótulos. A informação mais buscada na rotulagem é a validade do produto, seguido de valor calórico. A leitura dos rótulos de alimentos precisa ser popularizada, seja por meio de campanhas educativas, seja pela interação entre usuários e profissionais de saúde. Neste sentido, a educação alimentar e nutricional é uma ferramenta indispensável para desenvolver a autonomia dos consumidores no momento da compra, para que saibam o que estão adquirindo, podendo assim, fazer escolhas mais saudáveis.

**PALAVRAS-CHAVE:** rótulos de alimentos; informação nutricional; educação alimentar e nutricional.

## INTRODUÇÃO

A alimentação sempre esteve presente na vida das pessoas, sendo ela uma necessidade fisiológica básica, essencial para determinar a qualidade de vida dos indivíduos. Além disso, a alimentação é muito mais que o ato de comer, ela está envolvida com aspectos sociais, econômicos, psicológicos, políticos e culturais (MARTINEZ, 2013).

Vale ressaltar que os alimentos são importantes, pois afetam os indivíduos de formas diversas, devido aos nutrientes necessários para o perfeito funcionamento do organismo, como as proteínas, carboidratos, lipídeos, vitaminas e minerais. Quando ocorre um desequilíbrio nos níveis adequados desses nutrientes na dieta, isso pode impactar negativamente o metabolismo desencadeando diversos tipos de patologias, principalmente as Doenças Crônicas não Transmissíveis (MARTINEZ, 2013; MORATOYA *et al.*, 2013).

A alimentação sofreu uma grande mudança nos últimos anos, sendo que os alimentos *in natura* foram perdendo lugar para os processados e ultraprocessados. O processo de se alimentar começou a ter que se adequar à maiores jornadas de trabalho e ao ritmo acelerado do dia-a-dia, e os hábitos de consumo passaram a se direcionar para alimentos que melhor se adequam a esse novo estilo de vida, trazendo praticidade e economia de tempo (FRANÇA *et al.*, 2012). Essa mudança ocasionou um consumo maior de alimentos industrializados, que embora geralmente tenham características sensoriais atraentes devido à sua palatabilidade e baixo custo, também possuem alto teor calórico, ricos em gorduras saturadas e trans, açúcares e sódio (PAIVA, SILVA, 2015). O alto consumo de alimentos industrializados está fortemente relacionado com o aumento na prevalência de obesidade e outras doenças crônicas (BIELEMANN *et al.*, 2015).

Neste contexto, a rotulagem nutricional é um instrumento fundamental no momento da compra dos alimentos, uma vez que representa uma ponte de comunicação entre o consumidor e o produto, e, se o rótulo é bem compreendido, permite escolhas alimentares mais seguras e saudáveis (CAVADA *et al.*, 2012).

A rotulagem nutricional compreende toda a descrição destinada a informar o consumidor sobre as propriedades nutricionais de um produto. As informações fornecidas por meio da rotulagem contemplam um direito assegurado pelo Código de Defesa do Consumidor, o qual determina que a informação sobre produtos deva ser clara e com especificação correta de quantidade, composição, qualidade e se o produto é destinado para fins especiais, como por exemplo, diabéticos, hipertensos, alérgicos e intolerantes (CAVADA *et al.*, 2012; MACHADO *et al.*, 2018; SANTOS, 2011).

Em face aos inúmeros riscos que uma alimentação inadequada traz à saúde, é de extrema importância avaliar o conhecimento da população frente à rotulagem, pois o fato de a rotulagem ser obrigatória não necessariamente fará com que os consumidores a utilizem como ferramenta para a escolha dos alimentos que devem compor sua dieta habitual e, assim, reduzir os excessos alimentares e, conseqüentemente, os danos ocasionados à saúde. Para que isso ocorra é necessário estimular a compreensão da rotulagem nutricional pela população, sendo necessárias campanhas informativas sobre a leitura de rótulos em escolas, mídia e por meio de profissionais da saúde (CAVADA *et al.*, 2012; SANTOS, 2011; SILVA; SENGER, 2014).

Algumas características nos rótulos de alimentos são apontadas pelos consumidores como sendo pontos que dificultam o entendimento e desestimulam o hábito de leitura, pois prejudicam o entendimento das informações, como baixa legibilidade, letras muito diminutas em informações importantes, o uso da linguagem técnica, o uso de siglas e abreviaturas, o excesso de propagandas e a escassez de informações sobre ingredientes ou traço de alimentos potencialmente alergênicos (MARINS; JACOB, 2015).

Neste sentido, o objetivo deste artigo foi avaliar o perfil do consumidor, hábito de leitura e compreensão dos rótulos de produtos alimentícios em frequentadores de um supermercado na cidade de Campos Verdes, Goiás.

## MATERIAIS E MÉTODOS

Foi realizado um estudo transversal entre os dias 5 a 20 de julho de 2019, com frequentadores de um supermercado na cidade de Campos Verdes, Goiás. Este projeto de pesquisa foi submetido e aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Pontifícia Universidade Católica de Goiás, de acordo com as normas estabelecidas pela Resolução 466/12 e suas complementares do Conselho Nacional de Saúde (CNS) (Nº 3.402.980).

Foram aplicados 47 questionários por entrevistadora treinada, com clientes adultos e idosos de ambos os sexos, selecionados aleatoriamente que estavam entrando no estabelecimento, após esclarecimento da pesquisa e assinatura do termo de livre consentimento responderam perguntas objetivas, contendo variáveis socioeconômicas (gênero, idade, escolaridade e estado civil); hábito de leitura dos rótulos; compreensão das informações, influência das informações na escolha dos produtos, o que é observado na rotulagem e onde adquirem informações sobre nutrição.

A análise de dados foi realizada por meio de estatística descritiva com distribuição de frequência. Os dados foram tabulados em planilha do Excel (versão 2007).

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

Após o levantamento dos dados pôde-se quantificar e traçar o perfil dos entrevistados. A amostra foi composta por 72,34% de indivíduos do sexo feminino, sendo a maioria solteira com a faixa etária entre 30 a 59 anos (76,59%), a maioria dos entrevistados possuía renda familiar de 1 a 2 salários mínimos (40,42%) e escolaridade em nível médio (53,19%) (Tabela 1). No estudo de Cavada *et al.* (2012) que verificaram o hábito de leitura nos rótulos de alimentos por consumidores de uma rede de supermercados da cidade de Pelotas (RS), a maioria dos entrevistados também eram do sexo feminino (77,59%), porém com o nível de escolaridade predominantemente superior (40,25%).

Em relação ao hábito de leitura dos rótulos pôde-se observar que a maioria dos entrevistados afirmaram não consultarem os rótulos, diferentemente dos achados de Lindemann *et al.* (2016) em que 70,9% dos entrevistados afirmaram lerem a rotulagem, da mesma forma o estudo de Cavada *et al.* (2012)

demonstraram que a maioria (48,13%) dos entrevistados faziam a leitura da rotulagem e 24,07% faziam as vezes (Tabela 2).

**Tabela 1.** Características socioeconômicas dos consumidores entrevistados (n= 47) em um supermercado da cidade de Campos Verdes, Goiás.

Característica	Classificação	n*	Frequência em %
Sexo	Masculino	13	27,66
	Feminino	34	72,34
Faixa etária	18 a 29	10	21,28
	30 a 59	36	76,59
	60 ou mais	1	2,13
Estado Civil	Solteiro (a)	25	53,19
	Casado (a)	17	36,18
	Divorciado (a)	3	6,38
	Viúvo (a)	2	4,25
Escolaridade	Ensino fundamental	4	8,51
	Ensino médio	25	53,19
	Ensino Superior	18	38,30
Renda familiar	Menos de 1 SM*	8	17,02
	Entre 1 e 2 SM*	19	40,42
	Entre 3 a 4 SM*	13	27,67
	Mais de 5 SM*	7	14,89

NOTA: \*n: número de participantes; \*SM: salário mínimo brasileiro (R\$ 998,00).

Entre os entrevistados que fazem a leitura dos rótulos é possível verificar que em sua maioria alterna a leitura entre casa e supermercado, sendo que o local de leitura da rotulagem mais indicado seria no momento da compra, utilizando suas informações nutricionais como um instrumento de seleção (Tabela 2) (MARZAROTTO; ALVES, 2017). As autoras observam que uma possível explicação para esse desfecho é o reduzido tempo disponível para a realização das compras (MARZAROTTO; ALVES, 2017).

**Tabela 2.** Hábitos de leitura da rotulagem nutricional. Campos Verdes, Goiás.

	n*	Frequência em %
<b>Hábito de ler os rótulos</b>		
Sim	22	46,81
Não	25	53,19
<b>Local em que lê</b>		
No supermercado e/ou em casa	10	45,45
No Supermercado	7	31,82
Em Casa	5	22,73
<b>Motivo de ler</b>		
Alimentação saudável	17	68,00
Problemas de saúde	1	4,00
Outros	7	28,00

NOTA: \*n: número de participantes

No estudo de Oliveira (2017), a autora observou em seus resultados que indivíduos que possuem alguma restrição ou intolerância alimentar são mais propensos a lerem as informações dos rótulos no momento da compra do que os outros consumidores, que por sua vez quando consultam os rótulos é majoritariamente por curiosidade de saber o que o alimento contém. A autora conclui que cada tipo de consumidor tem uma atitude relacionada aos rótulos, a depender da necessidade de cada indivíduo ou do que ele considera importante sobre sua alimentação (OLIVEIRA, 2017).

O rótulo se configura um importante instrumento para escolhas alimentares saudáveis, é reconhecido como tal pelos consumidores, é capaz de melhorar os comportamentos alimentares, de diminuir o risco para doenças, e, sobretudo, é acessível à maior parte das pessoas (LINDEMANN *et al.*, 2016). Além disso, sua função publicitária deve garantir ao consumidor um meio de informação que permita escolhas adequadas, auxiliando na decisão de compra e, conseqüentemente, aumentando a eficiência do mercado e o bem-estar do consumidor (CAVADA *et al.*, 2012).

O principal motivo relatado é levar a leitura dos rótulos é a alimentação saudável, o que está em concordância como estudo de Marzarotto e Alves (2017) que avaliaram a leitura da rotulagem em frequentadores de um estabelecimento local, onde 51,1% dos entrevistados a fazem em busca de uma alimentação saudável.

Ao se fazer a associação entre características socioeconômicas e hábito de leitura dos rótulos, os resultados apontaram que em relação à escolaridade, a maior utilização da informação nutricional se dá com o aumento do grau de instrução do consumidor, sendo que 55,56% dos usuários com curso superior demonstraram maior interesse pela leitura dos rótulos (Tabela 3). O grau de escolaridade está significativamente associado com a utilização da rotulagem nutricional, sendo observado que quanto menor o grau de instrução menor a leitura da rotulagem. Sendo assim, o grupo com menor escolaridade preocupa-se mais com as necessidades básicas da alimentação e não com a nutrição em si, enquanto o grupo com maior escolaridade procura satisfazer suas necessidades básicas de alimentação através da melhor qualidade dos alimentos e conseqüentemente melhor qualidade de vida (MARZAROTTO; ALVES, 2017). Esses dados são semelhantes ao de Cavada *et al.*, (2012) onde indivíduos com nível de escolaridade mais alta possuem maior hábito de leitura da rotulagem.

**Tabela 3.** Associação entre características socioeconômicas e hábito de leitura dos rótulos. Campos Verdes, Goiás.

Características	n*	Não (%)	n*	Sim (%)
Gênero				
Masculino	9	69,23	4	30,77
Feminino	16	47,06	18	52,94
Faixa etária				
18 a 29	4	40,00	6	60,00
30 a 59	21	58,33	15	41,67
60 ou mais	0	0,00	1	100
Escolaridade				
Ensino fundamental	3	75,00	1	25,00
Ensino médio	14	56,00	11	44,00
Ensino superior	8	44,44	10	55,56

NOTA: \*n: número de participantes

Houve maior frequência de leitura da rotulagem nutricional entre os consumidores com idade entre 18 a 29 anos (60%) (Tabela 3). Desta forma, estes consumidores parecem estar mais conscientes sobre a importância da alimentação balanceada para a sua qualidade de vida, buscando informações nos rótulos nutricionais dos alimentos. Nesse grupo etário, também existe uma maior preocupação com a alimentação aliada a resultados estéticos, fazendo com que os jovens estejam se atentado mais à composição nutricional dos alimentos (LIOTTI *et al.*, 2015). Os dados encontrados no presente trabalho diferem do estudo de Marzarotto e Alves (2017), em que a leitura dos rótulos eram feitas, principalmente, por indivíduos mais velhos com faixa etária entre 40 a 49 anos (88,6%), bem como o estudo de Lindermann *et al.*, (2016), onde a maioria dos usuários da leitura de rótulos tinham entre 40 a 59 anos de idade.

Quanto ao gênero dos entrevistados que mais fazem a leitura da rotulagem, observou-se que indivíduos do sexo feminino (52,94%) fazem a leitura de rótulos com maior frequência em comparação ao grupo masculino (30,7%). Esse resultado se mostra em concordância com o estudo de Marzarotto e Alves (2017) em que 74,4% dos usuários da leitura da rotulagem eram do sexo feminino. As mulheres preocupam-se mais com a saúde quando comparadas com os homens, seja na alimentação, exercício e na busca de serviços de saúde. Alguns autores associam esse fato à própria socialização dos homens, em que o cuidado não é visto como uma prática masculina, diferentemente na mulher que desde cedo, foi socializada para reproduzirem e consolidarem os papéis que as tornam responsáveis, quase que exclusivamente, pela manutenção das relações de cuidados e pela prestação de serviços aos outros (ASSUMPÇÃO *et al.*, 2017).

Destaca-se que grande parte dos indivíduos tem de 30 a 60 minutos para realizar suas compras durante o dia (Tabela 4). A maioria respondeu que não utiliza as informações encontradas nos rótulos para manter uma dieta saudável e que não acreditam ter conhecimento suficiente de nutrição para a compreensão delas, mesmo encontrando as informações nutricionais em todos os alimentos que adquirem.

**Tabela 4.** Rotina diária dos consumidores em relação à compra de alimentos, leitura e compreensão dos rótulos dos alimentos. Campos Verdes, Goiás.

Rotina Diária	n*	Frequência em %
<b>Quanto tempo para realizar as compras</b>		
15 a 30 minutos	10	21,28
30 a 60 minutos	24	51,06
Acima de 60 minutos	13	27,66
<b>Utiliza informações para manter uma dieta saudável</b>		
Sim	17	36,17
Não	30	63,83
<b>Conhece suficiente de nutrição para utilizar a rotulagem nutricional</b>		
Sim	9	19,15
Não	38	80,85
<b>Encontra as informações nutricionais nos rótulos</b>		
Sim	28	59,57
Não	19	40,43

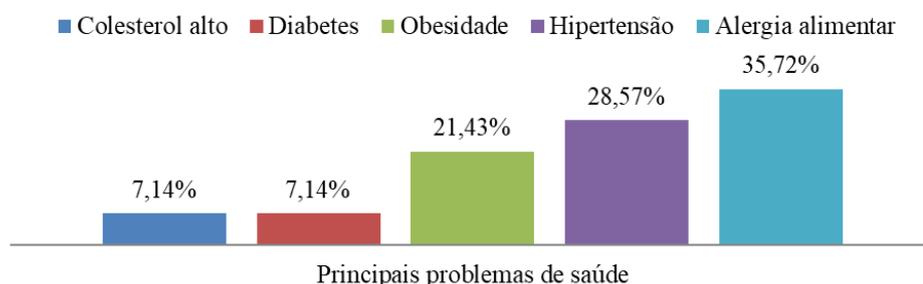
NOTA: \*n: número de participantes

Os consumidores relataram no questionário que não leem os rótulos dos alimentos com o objetivo de manter uma dieta saudável, divergindo dos achados de Marzarotto e Alves (2017), os quais evidenciaram que 64,3% dos indivíduos entrevistados afirmam que buscam as informações nos rótulos, pois desejam fazer escolhas saudáveis, priorizando a saúde como principal razão. Mostra-se, portanto, que existem diferentes prioridades na leitura dos rótulos nas diferentes populações estudadas.

Vale destacar que 80,85% dos indivíduos que responderam os questionários no supracitado estudo, relataram não conhecer o suficiente de nutrição para utilizar a rotulagem nutricional, refletindo o baixo conhecimento em nutrição e incompreensão das informações presentes nos rótulos. Contudo, tal resultado pode ter sido sugestionado pelas possíveis opções de resposta do questionário, visto que em outra questão, 59% dos entrevistados afirmaram que sabiam encontrar as informações nos rótulos. Ainda assim, é válido ressaltar a importância da compreensão da rotulagem nutricional pela população. Para tanto, são necessárias campanhas informativas sobre a leitura de rótulos em escolas, mídia e por meio de profissionais da saúde (SILVA; SENGER, 2014).

Dos indivíduos que responderam os questionários (n = 47) 13 apresentaram algum tipo de problema de saúde que demanda modificações dietéticas e/ou seleção de alimentos específicos. Destes, 12 revelaram possuir apenas um tipo de patologia, enquanto 1 possuía mais de uma enfermidade. Cabe destacar que dessas 13 pessoas que possuem algum tipo de enfermidade, apenas 8 (61,54%) fazem a leitura da rotulagem nutricional enquanto 5 (38,46%) não fazem. Esse resultando é preocupante, pois indica que nem todas as pessoas têm a consciência ou conhecimento suficiente sobre as informações nos rótulos para fazerem escolhas saudáveis, evitando assim a progressão das doenças estabelecidas.

Os principais problemas de saúde relatados pelos frequentadores foram: alergia alimentar (n=5), hipertensão (n=4), obesidade (n=3), diabetes (n=1) e colesterol alto (n=1). Essas enfermidades estão diretamente associadas à alimentação, devendo cada uma delas ter necessidades nutricionais específicas (CLARO *et al.*, 2015) (Figura 1).



**Figura 1.** Principais problemas de saúde apresentados pelos frequentadores

A rotulagem nutricional no Brasil é regulamentada por algumas Resoluções de Diretoria Colegiada (RDC), sendo elas a 259/02, 359/03, 360/03 e 54/12 da Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA). A RDC 259/02 se aplica à rotulagem de todo alimento que seja comercializado. A RDC 359/03 determina as medidas e porções que devem ser indicadas nos rótulos de alimentos e bebidas embalados.

A RDC 360/03 estabelece as quantidades por porção e a porcentagem do valor diário que devem ser declaradas para os seguintes componentes: valor energético, teor de carboidratos, proteínas, gorduras totais, gorduras saturadas, gorduras trans, fibras alimentares e sódio. Já a RDC 54/12 regulamenta a informação nutricional complementar dos rótulos de alimentos (BRASIL, 2002; BRASIL, 2003a; BRASIL, 2003b; BRASIL, 2012).

Além disso, existe a lei federal nº 10.674, publicada em 16 de maio de 2003 que obriga as empresas alimentícias informem sobre a presença de glúten nos produtos, como medida preventiva e de controle da doença celíaca, dentre outras reações (BRASIL, 2003c). Enquanto isso a RDC nº 136, de 8 de fevereiro de 2017, estabelece os requisitos para declaração obrigatória da presença de lactose nos rótulos dos alimentos, facilitando assim a compra de produtos por indivíduos que necessitem (BRASIL, 2017).

Entre as informações nutricionais mais procuradas pelos consumidores, destaca-se predominantemente a procura pela validade dos alimentos (52,63%), seguidos por valor calórico (17,54%) e lista de ingredientes (12,28%) (Tabela 5). Corroborando com este estudo, Lindermann *et al.* (2016) observaram que a data de validade foi a mais frequentemente consultada (73,8%), seguida de valor nutricional do alimento (18%). Assim como os resultados anteriores Soares *et al.*, (2016) e Cavada *et al.*, (2012) verificaram que o item mais procurado nos rótulos é a data de validade.

**Tabela 5.** Informações nutricionais que os frequentadores observam nos rótulos dos alimentos

Informação nutricional que observa	n*	Frequência em %
Valor Calórico	10	17,54
Tabela Nutricional	4	7,02
Lista de ingredientes	7	12,28
Validade do produto	30	52,63
Alergênicos	4	7,02
Outros	2	3,51
<b>Total de respostas</b>	<b>57</b>	<b>100</b>

Sendo assim, o consumidor prioriza a informação relacionada à segurança do alimento a curto prazo, isto é, seu prazo de validade, uma vez que esta informação diz respeito ao tempo a partir do qual o alimento já não pode mais ser consumido sem danos à saúde do consumidor (CAVADA *et al.*, 2012).

Cabe discutir que o valor calórico foi à segunda informação mais procurada, no entanto é interessante ressaltar que apenas essa informação não é suficiente para demonstrar a qualidade nutricional do alimento, para isso o usuário deve avaliar de forma integrada, toda a informação contida nos rótulos. Tal comportamento expressa a importância de observar a rotulagem nutricional por completo, visando a escolhas alimentares mais saudáveis (MARZAROTTO; ALVES, 2017; SOARES *et al.*, 2016).

É possível observar que o ingrediente mais conhecido na tabela nutricional é o carboidrato (21,12%), seguido da proteína (16,77%) e do sódio (16,15%). Vale destacar que 4,35% dos frequentadores não conheciam nenhum desses

ingredientes da tabela (Tabela 6). Além disso, quando questionados sobre a compreensão de algumas palavras presentes na rotulagem 23,27% conheciam a expressão “zero açúcar”, seguido de “light” (20,75%) e “diet” (19,50%), enquanto isso 1,89% não conhecia nenhuma dessas palavras. Fatores como não saber informações corretas para a compreensão do assunto, não confiar na declaração nutricional e o fato de que o rótulo não é legível, leva consumidores a não verificarem a informação nutricional, além de desmotivar a leitura (SOUZA *et al.*, 2011). Em face à necessidade de facilitar o acesso do consumidor às informações nutricionais de forma mais clara e simplificada, em breve entrarão em vigor novas normas sobre rotulagem nutricional de alimentos no Brasil, reguladas pela Anvisa, com intuito de garantir que a fácil identificação da concentração de nutrientes de preocupação à saúde humana (ANVISA, 2019).

**Tabela 6.** Compreensão das nomenclaturas presentes nos rótulos dos alimentos.

Nomes presentes na rotulagem	n*	Frequência em %
<b>Você conhece algum desses ingredientes?</b>		
Carboidrato	34	21,12
Proteína	27	16,77
Lipídeos	10	6,21
Sódio	26	16,15
Fibra alimentar	15	9,32
Gordura saturada	21	13,04
Gordura trans	21	13,04
Não conhece	7	4,35
<b>Total de respostas</b>	<b>161</b>	
<b>Você sabe o que significa essas palavras?</b>		
Contém/não contém glúten	25	15,72
Contém/não contém lactose	30	18,87
Zero açúcar	37	23,27
Diet	31	19,50
Light	33	20,75
Não sabe	3	1,89
<b>Total de respostas</b>	<b>159</b>	<b>100</b>

Os entrevistados utilizam principalmente a internet para buscar informações sobre alimentação e nutrição (Tabela 7). Em segundo lugar, está a televisão, seguido do nutricionista. Os meios de comunicação tiveram papel fundamental na busca de informações para a escolha e construção de hábitos alimentares, sobretudo a internet.

Alguns motivos levam a internet ser a principal fonte de informação sobre nutrição, como: agilidade, rapidez, facilidade, tempo real, bem como o custo (OLIVEIRA, 2017). A internet é o meio de comunicação mais presente na vida das pessoas, em destaque na dos jovens, fazendo uso de mídias sócias para se informar sobre todas as áreas possíveis, como moda, saúde, alimentação, exercícios, relacionamentos, além de ser uma ferramenta de trabalho (OLIVEIRA, 2017). Assim, é possível associar esse resultado com a faixa etária que mais faz o uso da rotulagem que é entre 18 a 29 anos (Tabela 2).

Meios de comunicação como televisão, livros, jornais e revistas são importantes meios de fonte de informação, porém, é importante ressaltar que a mídia sempre influenciou os hábitos alimentares da população, fazendo com que esta adquira produtos que nem sempre são ideais para o consumo, como alimentos açucarados e gordurosos (NUNES; BITTENCOURT, 2013). Em meio a tantos questionamentos sobre os alimentos e hábitos saudáveis cabe ao profissional nutricionista orientar e proporcionar maneiras em que o indivíduo possa adquirir autonomia em suas escolhas, buscando se alimentar de maneira correta e não depender de informações midiáticas que transmitem fórmulas milagrosas para alcançar determinados objetivos, sendo a leitura e compreensão da rotulagem nutricional a ferramenta primordial na escolha dos alimentos mais saudáveis e adequados para cada necessidade (MEDEIROS; GALENO, 2013).

**Tabela 7.** Fonte de informação utilizada para obter conhecimentos sobre alimentação e nutrição. Campos Verdes, Goiás.

Fonte de informação	n*	Frequência em %
Livros, revistas, jornais	6	8,00
Televisão	16	21,33
Amigos, família	6	8,00
Nutricionista	10	13,33
Internet	28	37,34
Outros	9	12,00
<b>Total de respostas</b>	<b>75</b>	<b>100</b>

## CONCLUSÕES

Pode-se concluir, pelo presente estudo, que a maioria dos consumidores não possuía o hábito de ler os rótulos dos alimentos. Foi perceptível a leitura predominante entre o gênero feminino, em indivíduos jovens e com nível de escolaridade elevado. Um dos maiores desafios dos consumidores parece estar em compreender as informações e utilizá-las de forma adequada. A leitura da rotulagem é um meio de informação ao consumidor, devendo ser acessível a todas as pessoas, quando bem compreendidas, podem servir como ferramenta para serem adotadas escolhas alimentares saudáveis. Vale destacar que a leitura dos rótulos de alimentos precisa ser popularizada seja por meio de campanhas educativas, interação entre usuários ou por profissionais de saúde. Nesse sentido, o papel da educação alimentar e nutricional é indispensável como ferramenta no desenvolvimento da autonomia dos consumidores, para saberem o que estão adquirindo no momento da compra, podendo assim, fazerem escolhas mais saudáveis.

## Understanding of nutritional labeling by Campos Verdes supermarket frequenters, Goiás

### ABSTRACT

The function of the label, among other factors, is to guide consumers about the chosen food, presenting the nutritional characteristics of the product, so that there is a healthy choice at the time of purchase. However, most consumers do not use this tool in order to make good choices, often for not understanding the nutritional information presented. This work, a cross-sectional study, evaluated the habit of reading and understanding food product labels by buyers in a supermarket in the city of Campos Verdes, Goiás. The methodology employed consisted in applying a questionnaire to a population sample of 47 randomly selected consumers, in a supermarket in the city of Campos Verdes, Goiás. It was found that 53.19% of participants do not evaluate food labels. The users of the labeling were mostly women, young people and college graduates. There was a significant association between reading habits and education level, and 55.56% of users with higher education showed greater interest in reading labels. The most sought information on labeling was expiry date, followed by caloric value. The reading of food labels needs to be popularized, either through educational campaigns, or through the interaction between users and health professionals. In this sense, food and nutrition education is an indispensable tool to develop consumer autonomy at the time of purchase, so that they know what they are buying, and thus make healthier choices.

**KEYWORDS:** food labeling; nutritional facts; food and nutrition education.

## REFERÊNCIAS

AGÊNCIA NACIONAL DE VIGILÂNCIA SANITÁRIA. **Rotulagem de alimentos**. mai 2019. Disponível em: <<http://portal.anvisa.gov.br/rotulagem-de-alimentos>>. Acesso em: 24 jul. 2020.

ASSUMPÇÃO, D.; DOMENE, S. M. Á.; FISBERG, R. M.; CANESQUI, A. M.; BARROS, M. B. A. Diferenças entre homens e mulheres na qualidade da dieta: estudo de base populacional em Campinas, São Paulo. **Revista Ciência e Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 22, n. 2, p. 347-358, 2017.

BIELEMANN, R. M.; MOTTA, J. V. S.; MINTEN, G. C.; HORTA, B. L.; GIGANTE, D. P. Consumo de alimentos ultraprocessados e impacto na dieta de adultos jovens. **Revista de Saúde Pública**, Pelotas, v.49, n.28, p. 1-10, 2015.

BRASIL. Ministério da Saúde. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. **Resolução RDC nº 136, de 08 de fevereiro de 2017**. Aprova o regulamento técnico sobre os requisitos para declaração obrigatória da presença de lactose nos rótulos de alimentos. Diário Oficial da República Federativa do Brasil, Poder Executivo, Brasília, DF, 2017.

BRASIL. Ministério da Saúde. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. **Resolução RDC nº 259, de 20 de Setembro de 2002**. Aprova o regulamento técnico sobre rotulagem de alimentos embalados. Diário Oficial da República Federativa do Brasil, Poder Executivo, Brasília, DF, 2003. Disponível em: <<http://www.ibravin.org.br/admin/arquivos/informes/1455824267-1ed.pdf>>. Acesso em: 28 set. 2019.

BRASIL. Ministério da Saúde. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. **Resolução RDC nº 359, de 23 de dezembro de 2003a**. Institui rotulagem geral de alimentos embalados. Diário Oficial da República Federativa do Brasil, Poder Executivo. Brasília, DF, 2003. Disponível em: <<http://www.cetal.com.br/wp-content/uploads/2015/12/RDC-359-2003.pdf>>. Acesso em: 24 set. 2019.

BRASIL. Ministério da Saúde. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. **Resolução RDC nº 360, de 23 de dezembro de 2003b**. Regulamento técnico sobre rotulagem nutricional de alimentos embalados, tornando obrigatória a rotulagem nutricional. Diário Oficial da República Federativa do Brasil, Poder Executivo, Brasília, DF, 2003. Disponível em: <[http://portal.anvisa.gov.br/documents/33880/2568070/res0360\\_23\\_12\\_2003.pdf/5d4fc713-9c66-4512-b3c1-afee57e7d9bc](http://portal.anvisa.gov.br/documents/33880/2568070/res0360_23_12_2003.pdf/5d4fc713-9c66-4512-b3c1-afee57e7d9bc)>. Acesso em: 24 set. 2019.

BRASIL. Ministério da Saúde. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. **Resolução RDC nº 54, de 12 de novembro de 2012**. Aprova regulamento técnico sobre informação nutricional complementar. Diário Oficial da República Federativa do

Brasil, Poder Executivo. Brasília, DF, 2012. Disponível em: <[http://bvsmis.saude.gov.br/bvs/saudelegis/anvisa/2012/rdc0054\\_12\\_11\\_2012.html](http://bvsmis.saude.gov.br/bvs/saudelegis/anvisa/2012/rdc0054_12_11_2012.html)>. Acesso em: 01 out. 2019.

BRASIL. Ministério da Saúde. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. **Lei nº 10.674 de 16 de Maio de 2003c**. Institui que os produtos alimentícios comercializados informem sobre a presença de glúten, como medida preventiva e de controle da doença celíaca. Brasília, DF, 2003. Disponível em: <[http://portal.anvisa.gov.br/documents/33916/393963/lei\\_10674.pdf/eb3ab49c-5d38-4633-8c15-2031101ae27e](http://portal.anvisa.gov.br/documents/33916/393963/lei_10674.pdf/eb3ab49c-5d38-4633-8c15-2031101ae27e)>. Acesso em: 24 set. 2019.

CAVADA, G. S.; PAIVA, F. F.; HELBIG, E.; BORGES, L. R. Rotulagem nutricional: você sabe o que está comendo? **Brazilian Journal of Food Technology**, Campinas, v. 15, n. 3, p. 84-88, 2012.

CLARO, R. M.; SANTOS, M. A. S.; OLIVEIRA, T. P.; PEREIRA, C. A.; SZWARCOWALD, C. L.; MALTA, D. C. Consumo de alimentos não saudáveis relacionados a doenças crônicas não transmissíveis no Brasil: Pesquisa Nacional de Saúde, 2013. **Revista Epidemiologia e Serviços de Saúde**, Brasília, v. 24, n. 2, p. 257-265, 2015.

FRANÇA, F. C. O.; MENDES, A. C. R.; ANDRADE, I. S.; RIBEIRO, G. S.; PINHEIRO, I. B. Mudanças dos hábitos alimentares provocados pela industrialização e o impacto sobre a saúde do brasileiro. **Anais do I Seminário Alimentação e Cultura na Bahia**, v. 1, p. 1-7, 2012.

LINDEMANN, I. L.; SILVA, M. T.; CÉSAR, J. G.; MENDOZA-SASSI, R. A. Leitura de rótulos alimentares entre usuários da atenção básica e fatores associados. **Revista Caderno de Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 24, n. 4, p. 478-486, 2016.

LIOTTI, L. G.; DA SILVA, A. F. M.; DE OLIVEIRA, B. C. M.; DE BRITO, D. R.; MARTINS, J. C. M.; SALES, J. K.; PENNISI FILHO, R. R. Preocupação dos consumidores com a alimentação saudável. **Idea**, v. 6, n. 2, 2015.

MACHADO, P. C. I.; SANTOS, A. M.; UGGIONI, P. L.; FABRI, R. K.; MULLER, J. Labeling of packaged foods in Brazil: use of terms such as homemade, traditional, and the like. **Revista de Nutrição**, Florianópolis, v. 31, n. 1, p. 83-96, 2018.

MARINS, B. R.; JACOB, S. C. Avaliação do hábito de leitura e da compreensão da rotulagem por consumidores de Niterói, RJ. **Vigilância Sanitária em Debate: Sociedade, Ciência & Tecnologia**, v. 3, n. 3, p. 122-129, 2015.

MARTINEZ, S. A nutrição e a alimentação como pilares dos programas de promoção da saúde e qualidade de vida nas organizações. **Revista o Mundo da Saúde**, São Paulo, v.37, n.2, p. 201-207, 2013.

MARZAROTTO, B.; ALVES, M. K. Leitura de rótulos de alimentos por frequentadores de um estabelecimento comercial. **Revista Ciência e Saúde**, Rio Grande do Sul, v. 10, n. 2, p. 102-108, 2017.

MEDEIROS, M.; GALENO, A. Olhares sobre a alimentação contemporânea: a gastro-anomia e os corpos de botero. **Revista de Nutrição**, Campinas, v. 26 n. 4, p. 465-472, 2013.

MORATOYA, E. E.; CARVALHAES, G. C.; WANDER, A. E.; ALMEIDA, L. M. M. C. Mudanças no padrão de consumo alimentar no Brasil e no Mundo. **Revista de Política Agrícola**, n. 1, p. 72-84, 2013.

NUNES, M. O.; BITTENCOURT, L. J. No rastro do que transtorna o corpo e desregra o comer: os sentidos do descontrole de si e das “compulsões alimentares”. **Revista Interface – Comunicação Saúde Educação**, Bahia, v. 17, n. 44, p. 145-57, 2013.

OLIVEIRA, E. S. G. Adolescência, internet e tempo: desafios para a educação. **Educar em Revista**, Curitiba, n. 64, p. 283-298, 2017.

OLIVEIRA, J. M. T. **Percepções e atitudes dos consumidores em relação aos rótulos de pães e biscoitos**. 66 f. Monografia (Bacharelado em Administração) - Centro De Ciências Sociais, Departamento de Administração, Pontifícia Universidade Católica do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, 2017.

PAIVA, N. M. N.; SILVA, C, J. **A influência da tecnologia na infância: Desenvolvimento ou ameaça?** Psicologia Pt, 2015. Disponível em: <<https://www.psicologia.pt/artigos/textos/A0839.pdf>>. Acesso em: 24 jul. 2020.

SANTOS, C. M. B. Segurança alimentar e rotulagem de alimentos sob a perspectiva do código de defesa do consumidor brasileiro. **Revista Percorso Acadêmico**, Belo Horizonte, v. 1, n. 1, p. 327-346, 2011.

SILVA, A. M. P.; SENGER, M. H. A informação nutricional na rotulagem obrigatória dos alimentos no Brasil: percepções sobre fatores motivadores e dificultadores de sua leitura e compreensão. Resultados de um estudo exploratório com grupos focais. **Revista Nutrire**, São Paulo, v. 39, n. 3, p. 327-337, 2014.

SOARES, D. J.; NETO, L. G. M.; SILVA, L. M. R. Análise do comportamento dos consumidores com relação à compreensão e entendimento das informações dos rótulos de alimentos. **Revista Agropecuária Técnica**, Paraíba, v. 37, n. 1, p. 105-111, 2016.

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. **Revista Panamericana de Salud Pública**, São Paulo, v. 29, n. 5, p. 337-343, 2011.

**Recebido:** 16 dez. 2019.

**Aprovado:** 03 ago. 2020.

**DOI:** 10.3895/rebrapa.v10n4.11420

**Como citar:**

XAVIER, D. F.; MORAIS, M. P. Compreensão da rotulagem nutricional por frequentadores de um supermercado em Campos Verdes, Goiás. **Brazilian Journal of Food Research**, Campo Mourão, v. 10, n. 4, p. 90-104, out./dez. 2019. Disponível em: <https://periodicos.ufpr.edu.br/rebrapa>

**Correspondência:**

**Daniella Francisca Xavier**

Curso de Nutrição, Escola de Ciências Sociais e da Saúde, Pontifícia Universidade Católica de Goiás, Av. Universitária 1440, Setor Leste Universitário, CEP 74175-120, Goiânia, Brasil.

**Direito autorial:** Este artigo está licenciado sob os termos da Licença Creative Commons-Atribuição 4.0 Internacional.

