

## ANÁLISE DO HÁBITO DE LEITURA E COMPREENSÃO DA ROTULAGEM DE ALIMENTOS INDUSTRIALIZADOS: UMA REVISÃO INTEGRATIVA

Ana Isabele Cabral Basílio<sup>1</sup>; Dhueycy Dyonnatan Abreu de Sousa<sup>2</sup>; Shirley Fernandes Sales<sup>3</sup>; Valênia Gomes de Assis<sup>4</sup>; Daniela Vieira de Souza<sup>5</sup>; Raquel Teixeira Terceiro Paim<sup>6</sup>

[isabelecabral24@gmail.com](mailto:isabelecabral24@gmail.com)

[dhueycy\\_mdg@hotmail.com](mailto:dhueycy_mdg@hotmail.com)

[shirley.sales@aluno.unifametro.edu.br](mailto:shirley.sales@aluno.unifametro.edu.br)

[valenia.assis@aluno.unifametro.edu.br](mailto:valenia.assis@aluno.unifametro.edu.br)

[daniela.vieira@professor.unifametro.edu.br](mailto:daniela.vieira@professor.unifametro.edu.br)

[raquel.paim@professor.unifametro.edu.br](mailto:raquel.paim@professor.unifametro.edu.br)

<sup>1</sup>Nutricionista; <sup>2</sup>Nutricionista;

<sup>3</sup>Discente - Centro Universitário Unifametro; <sup>4</sup>Discente - Centro Universitário Unifametro;

<sup>5</sup>Docente - Centro Universitário Unifametro; <sup>6</sup>Docente - Centro Universitário Unifametro

**Área Temática:** Alimentos, nutrição e saúde

**Encontro Científico:** IX Encontro de Iniciação à Pesquisa

### RESUMO

Com o tempo reduzido para preparar as refeições e o crescente consumo de alimentos industrializados, a leitura dos rótulos torna-se essencial e pode trazer ao consumidor conhecimento real acerca das características do alimento que será obtido, ajudando-o a fazer boas escolhas alimentares. Contudo, estudos apontam que muitos consumidores não leem as informações dos rótulos alimentares, e/ou pouco conseguem entendê-las integralmente. **Objetivo:** Revisar na literatura a frequência e o nível de conhecimento quanto à leitura das informações nutricionais de produtos alimentares industrializados. **Metodologia:** Trata-se de uma revisão integrativa de literatura, de estudos publicados nos últimos 10 anos, que apresentassem em sua discussão, considerações sobre a frequência de leitura de rótulos alimentares, assim como o nível de compreensão das informações contidas nesses rótulos indexados nas bases de dados SCIELO e LILACS. **Resultados:** Observou-se que, a maioria dos trabalhos apontaram que o público, majoritariamente tem o hábito de ler os rótulos alimentares, entretanto, em todos os estudos também foi possível observar que, a grande maioria não compreende completamente as informações contidas nos rótulos. Os fatores associados são o grau de escolaridade e o nível econômico da população. **Considerações finais:** Diante dos achados, conclui-se que, a população estudada costuma ler os rótulos alimentares, porém, uma parcela importante não consegue compreendê-lo completamente, mostrando a importância da ampliação da educação alimentar e nutricional. **Palavras-chave:** Rotulagem de Alimentos; Rotulagem Nutricional; Comportamento do Consumidor.

### INTRODUÇÃO

O novo estilo de vida urbano caracteriza-se pela escassez de tempo para preparar os alimentos. Com isso, a sociedade encontrou formas de se adaptar. Foram criadas novas técnicas de conservação e de preparo, mais locais disponíveis para se alimentar, maior oferta de alimentos industrializados e a disseminação de *fast foods*. Assim, com a globalização da economia, devido a uma maior variedade de produtos e serviços em escala mundial, há uma maior tendência para o consumo de alimentos com alta concentração calórica e baixa qualidade nutricional promovida pela indústria, através de alimentos saborosos (BEZERRA *et al.*, 2017).

O perfil dietético atual, com maior densidade energética, rico em gorduras e pobre em fibras, características inerentes aos produtos industrializados, juntamente com o estilo de vida sedentário, tabagismo e etilismo são as causas principais do aumento de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) como a obesidade, doenças cardiovasculares, diabetes mellitus e a síndrome metabólica, em países desenvolvidos como em desenvolvimento (BRASIL, 2014).

No intuito de aumentar as chances de as pessoas terem acessos às informações adequadas para as escolhas alimentares apropriadas, a indústria oferece alimentos, na maioria das vezes, providos de rotulagem cujo papel é de informar ao consumidor características que compõem o produto. Portanto, segundo Hall e Osses (2013), “os rótulos dos alimentos são centrais para a comunicação de informações sobre produtos alimentares aos consumidores, pois, são importantes para transmitir mensagens de segurança alimentar”.

O Decreto-Lei Federal nº 986/1969, no uso de suas atribuições e na finalidade de auxiliar o consumidor no processo de escolha de alimentos industrializados, descreve rótulo como “qualquer identificação impressa, dizeres pintados ou gravados a fogo, por pressão, aplicados sobre o recipiente, vasilhame, outro tipo de embalagem ou sobre o que acompanha o continente” (BRASIL, 1969). Assim, espera-se que as informações trazidas nos rótulos sejam “precisas, padronizadas e compreensíveis” para evitar indução ao erro (BRASIL, 2002).

Para este fim, foi criado em 2002 o regulamento técnico que traz algumas definições e obrigatoriedades acerca da rotulagem de alimentos. Segundo a RDC 259/2002, algumas informações devem constar obrigatoriamente como a denominação de venda; lista de ingredientes em ordem decrescente de quantidade; conteúdo líquido que deve estar expresso em massa (g ou kg) ou volume (ml ou l); prazo de validade; identificação de origem com o nome do fabricante e o local onde foi produzido; lote; instruções sobre o preparo e o uso do alimento e informações nutricionais (BRASIL, 2002).

O estudo teve como objetivo verificar as evidências científicas publicadas sobre a frequência da leitura de rótulos alimentares, assim como o

nível de compreensão das informações contidas nesses rótulos.

## **METODOLOGIA**

O presente estudo trata-se de uma revisão integrativa de literatura, conduzido através da seleção dos artigos nas bases de dados Scientific Electronic Library Online (SCIELO) e Literatura Latino-americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), no período de outubro a novembro de 2020, tendo como critérios de inclusão: estudos transversais, observacionais e descritivos, de livre acesso, disponíveis na íntegra, nos idiomas português e espanhol, que compreenderam o período dos últimos 10 anos. Foram excluídos os artigos duplicados, revisões de literatura e trabalhos com o público infantil.

Foram realizadas consulta aos Descritores em Ciências da Saúde (DECS), por meio de combinações entre os seguintes descritores: Rotulagem de Alimentos, Rotulagem Nutricional, Comportamento do Consumidor, Compreensão e Entendimento, utilizando os operadores booleanos “AND” e “OR”. Os termos foram cruzados como descritores e como palavras do título e do resumo.

Na base de dados SCIELO, foram encontrados 52 artigos científicos, dos quais, após a leitura dos resumos, 13 foram considerados elegíveis ao processo de leitura integral e detalhada. Na base de dados LILACS foram encontrados 195 artigos, que após a leitura dos resumos e exclusão dos artigos duplicados, 14 foram considerados elegíveis ao processo de leitura integral e detalhada. Após a leitura analítica dos 27 artigos, 12 foram selecionados por apresentarem aspectos relacionados ao assunto de interesse.

## **RESULTADOS E DISCUSSÃO**

O rótulo é a maneira utilizada pelo fabricante para indicar a composição do alimento que será comercializado ao consumidor (SANTOS, 2005). Nesse intuito, essa revisão buscou compreender na literatura a frequência de leitura e nível de compreensão dos rótulos alimentares, sendo 12 estudos selecionados, os quais 10 foram realizados no Brasil, 1 na Colômbia e 1 na Argentina. Os estudos apresentavam em sua discussão o perfil do hábito de leitura e a compreensão das informações nutricionais contidas nos alimentos, assim como relacionaram a influência das informações nas escolhas dos produtos (Quadro 1).

O ano de publicação variou entre 2011 e 2020, não havendo publicações que respondessem o objetivo da pesquisa, no ano de 2015. Quanto ao delineamento metodológico, as pesquisas utilizadas como objeto deste trabalho foram predominantemente estudos

transversais, com tamanho amostral condizentes aos desenhos de pesquisa, havendo variação de 14 a 1.246 participantes, sendo o público feminino o mais prevalente.

Foi possível observar que alguns trabalhos evidenciaram que os gatilhos motivadores da leitura de rótulos foram problemas de saúde existentes, assim sobressaindo-se a busca de informações que subsidiassem o cuidado na prevenção de doenças.

Contudo, Souza (2011) enfatiza que o baixo nível de compreensão por parte dos consumidores quanto às informações trazidas nos rótulos é muito comum. Ele realizou uma entrevista com 368 consumidores de 23 supermercados diferentes na cidade de Natal e observou que 94,6% dos entrevistados alegaram fazer leitura de rótulos, porém apenas 3,8% declararam compreender totalmente a informação nutricional. Silva e Senger (2014) confirmam este fato em seu estudo pontuando como fatores que dificultam o entendimento dos consumidores, a forma inadequada de apresentar os rótulos. Os entrevistados de seu estudo relataram que o visual dos rótulos é pouco atrativo, as palavras são complexas e difíceis de entender.

Ainda no estudo de Cavada *et al.* (2012) foi possível observar que homens, com menor grau de escolaridade, é o público que mais necessita de educação em nutrição. Talvez por faltar entendimento acerca da importância de uma alimentação mais saudável como também pela dificuldade em entender o significado dos termos em si.

Para os 400 entrevistados em um estudo realizado em Niterói-RJ, o uso de termos técnicos, palavras de língua estrangeira, abreviações, termos como “*gorduras totais, trans e saturadas*”, e unidades de medida pouco usuais os deixam desmotivados a tentar compreender o produto que estão adquirindo. Como resposta, aponta-se a urgente necessidade de simplificar os termos e informações veiculadas pelos rótulos (MARINS; JACOB; PERES, 2008).

Como limitação do estudo, podemos destacar que, a maioria das pesquisas foram realizados em redes de supermercados ou em instituições de ensino técnico ou superior, o que pode comprometer a aleatoriedade do perfil do público entrevistado, visto que parte da população não tem acesso à supermercados e/ou instituições de ensino, seja por questões geográficas ou financeiras. Dessa forma, os resultados obtidos podem não ser um reflexo da real situação acerca do tema. Além disso, a quantidade de estudos sobre a temática ainda é baixa.

**Quadro 1- Distribuição das referências incluídas na revisão integrativa, de acordo com autores/data/local publicação, sujeitos, objetivo**

Nº	Autor (Ano) / Local	Sujeitos e objetivo de pesquisa	Principais conclusões
1	Cavada <i>et al.</i> (2012) / RS	Os Frequentadores de uma rede de supermercados em Pelotas-RS. Foram avaliados quanto o hábito de leitura dos rótulos.	48,13% dos entrevistados avaliam os rótulos dos alimentos. Na maioria, mulheres, jovens e com curso superior. Houve associação significativa entre hábito de leitura e influência na compra dos produtos.
2	Veríssimo <i>et al.</i> (2019) / MG	Idosos participantes de grupos de convivência foram investigados quanto a associação entre hábito de leitura de rótulos de alimentos e fatores relacionados à saúde.	72,3% dos entrevistados, verificavam prazo de validade (90,2%), teores de gorduras (18,4%) e sódio (16,7%). O mesmo se associou ao menor consumo mediano de medicamentos, menor consumo familiar per capita de açúcar e maior frequência de consumo semanal de cereais integrais.
3	Lindemann <i>et al.</i> (2016) / RJ	Foram analisados usuários adultos e idosos de uma UBS para determinar a prevalência da leitura de rótulos de alimentos, fatores associados e informações consultadas.	Entre os 1.246 entrevistados, a leitura de rótulos foi referida por 70,9%. As informações mais consultadas foram o prazo de validade (73,8%) e o valor nutricional (18%).
4	Souza <i>et al.</i> (2020) / PR	Estudantes de uma instituição pública foram avaliados quanto o uso da rotulagem nutricional e a percepção sobre a confiabilidade das informações por consumidores.	Quanto a esta avaliação, 41,6% liam as vezes e 14,7% afirmaram que liam sempre, por interesse em saber o que estavam comprando e consumindo. A falta de paciência (29,5%) e de preocupação com a composição do alimento comprado (34,2%) foram os principais motivos pelos quais não utilizarem as informações. Muitos indivíduos confiavam nas informações presentes nos rótulos dos alimentos (61,9%), porém, 43,6% não as utilizavam no momento da compra. Não foram observadas diferenças entre a confiança das informações, os dados sociodemográficos ou de saúde dos entrevistados.
5	Souza <i>et al.</i> (2011) / RN	Frequentadores de supermercados de Natal foram avaliados para determinar a porcentagem de consumidores que consultam a declaração nutricional nos rótulos dos alimentos e a associação entre a consulta e variáveis sociodemográficas e identificar sugestões dos consumidores para que a declaração nutricional seja mais eficaz.	Dos entrevistados, 94,6% consultavam os rótulos e 96,8% consideravam a declaração nutricional importante e muito importante, mas somente 3,8% declararam que compreendiam totalmente a declaração nutricional. A verificação da declaração nutricional com a finalidade de fazer escolhas alimentares mais saudáveis associou-se de forma significativa com o nível de escolaridade e a renda familiar.
6	Souza, Lima e Alves (2014) / RN	Estudantes de uma instituição de ensino de formação técnica de Natal foram avaliados com o intuito de descrever e analisar uma medida relativa à rotulagem.	Identificou-se que, antes da intervenção 70,1% dos entrevistados consultavam as informações nutricionais apresentadas nos alimentos embalados e, após a intervenção, 78,0% deles consultavam essas informações. Constatou-se que a efetividade da rotulagem nutricional como instrumento de educação nutricional cidadã se dá através da implementação continuada de intervenções, no âmbito da promoção da saúde, envolvendo diversos atores sociais.
7	Silva e Senger (2014) / SP	Consumidores, profissionais da saúde e técnicos do governo e da indústria alimentícia foram investigados quanto ao hábito de leitura e a compreensão da rotulagem nutricional dos alimentos, assim como para identificar as percepções sobre o que dificulta	31 (70,5%) dos 47 entrevistados referiram ler os rótulos de alimentos. O estudo revelou que os principais fatores dificultadores da utilização das informações nutricionais são a forma inadequada de apresentação dos rótulos, com visual pouco atrativo e difícil de ler, e o conteúdo, considerado complexo e de difícil compreensão por todos os participantes,

		o uso das informações.	inclusive pelos profissionais de saúde e técnicos do governo e da indústria. Todos os grupos percebem que há falta de educação nutricional da população, de modo geral.
8	Gonçalves <i>et al.</i> (2013) / SC	Frequentadores de um supermercado de Santa Catarina foram avaliados quanto ao consumo e o conhecimento sobre os alimentos diet e light.	Dentre os 299 entrevistados, mais da metade (56,2%) relatou ler regularmente o rótulo dos alimentos que consomem. Apenas um terço referiu consumir alimentos diet, enquanto mais da metade da amostra (66,2%) referiu consumir alimentos light. Apesar do aumento no consumo destes produtos, o consumidor não se encontra esclarecido acerca destes termos. O desconhecimento em relação ao significado dos termos discutidos pode ser indicativo da utilização inadequada de produtos <i>diet</i> e <i>light</i> . Logo, destaca-se a importância da implementação de estratégias de educação nutricional no âmbito escolar.
9	Siqueira <i>et al.</i> (2014) /ES	Consumidores de um supermercado no município da Grande Vitória, Espírito Santo, foram avaliados quanto ao entendimento sobre as informações contidas em rótulos de produtos alimentícios comercializados nesses locais.	60,2% dos entrevistados liam os rótulos de alimentos. Concluiu-se, portanto, que os consumidores se preocupam com as informações contidas nos rótulos de alimentos, sendo aqueles com grau de escolaridade mais elevado, acesso aos meios de comunicação e mais tempo livre durante o dia.
10	Morais <i>et al.</i> (2020) / CURITIBA	Estudantes de uma universidade foram avaliados quanto ao conhecimento e o uso das informações nutricionais apresentadas nos rótulos dos alimentos.	Embora a maioria dos entrevistados afirmem ter o hábito de utilizar a rotulagem nutricional de alimentos, muitos têm dificuldade de compreender as informações e conceitos básicos. Os maiores problemas estavam relacionados aos termos "isento de gordura trans (0%)", "alimento funcional", "dieta" e "light". Uma maior conscientização de rotulagem nutricional foi observada em indivíduos mais jovens e com maior renda.
11	CANO E RESTREPO-MESA (2014) / COLÔMBIA	Consumidores em um supermercado foram analisados quanto à associação das variáveis sociodemográficas com a leitura dos rótulos e identificar a percepção dos compradores quanto à rotulagem nutricional dos alimentos.	49% dos entrevistados afirmam ler os rótulos de alimentos, sendo que a maior parte afirmou consultar apenas o número de calorias e gordura total. A falta de conhecimento sobre rotulagem nutricional, não contribuiu para o processo de seleção e compra de alimentos. Outros aspectos, como pessoais e culturais, são os determinantes na decisão de compra.
12	Gerbotto <i>et al.</i> (2019) / ARGENTINA	Jovens universitários foram avaliados com intuito de compreender a relação entre as informações dos rótulos nutricionais e nível de compreensão.	Grande parte dos jovens não leem informações nutricionais dos rótulos de alimentos. Entre as razões mencionadas estão: o vocabulário técnico que impede a compreensão, seu pequeno porte e localização e falta de tempo e interesse.

Legenda: UBS, Unidade Básica de Saúde.

Fonte: Elaborado pelos autores.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

A pesquisa constatou que a população entrevistada possuía o hábito de leitura de rótulos de alimentos e reconhecem a importância das informações ali contidas. No entanto, os dados evidenciaram que uma elevada quantidade de entrevistado não compreende completamente as informações presentes nos rótulos alimentares.

Destaca-se que, a informação frequentemente consultada é o prazo de validade dos produtos, sugerindo que a população lê basicamente o que mais lhe interessa, não levando em consideração a análise integral das informações contidas. Diante disso, fica clara a necessidade de se desenvolver projetos capazes de aproximar a comunicação entre consumidores e produtores de alimentos.

Mais estudos acerca do tema são necessários, visto que os resultados apresentados são inconclusivos e que os estudos apresentam limitações importantes.

## REFERÊNCIAS

- AGÊNCIA NACIONAL DE VIGILÂNCIA SANITÁRIA – UNIVERSIDADE DE BRASÍLIA – UnB. Rotulagem Nutricional Obrigatória: Manual de Orientação às Indústrias de Alimentos. 2. versão. Brasília: ANVISA, UnB, 2005. 44p.
- BEZERRA, I. N.; *et al.* Food consumed outside the home in Brazil according to places of purchase. **Revista Saúde Pública**, São Paulo, v. 51, p.15, 2017.
- BRASIL, Ministério da Saúde. **Doenças Crônicas não Transmissíveis: Estratégias de Controle e desafios para o Sistema de Saúde**, Brasília, v.1, p. 09-10, 2011.
- BRASIL, Ministério da Saúde. **Guia alimentar para a população brasileira**, Brasília, v.2, p. 44-50, 2014.
- BRASIL. Resolução da Diretoria Colegiada nº. 259, de 20 de setembro de 2002. Regulamento Técnico sobre Rotulagem de Alimentos Embalados. ANVISA - Agência Nacional de Vigilância Sanitária.
- CAVADA, G. S. *et al.* Rotulagem nutricional: você sabe o que está comendo? **Brazilian Journal of Food Technology**, Campinas, v. 15, n. spe, p. 84-88, 2012.
- GONÇALVEZ, J. A.; *et al.* Alimentos diet e light: consumo e conhecimento por frequentadores de supermercados de Florianópolis, SC. **Revista Higiene Alimentar**. v. 27, n. 216-217, p. 124-128, 2013.
- HALL, C.; OSSES, F. A review to inform understanding of the use of food safety messages on food labels. **International Journal of Consumer Studies**, v. 37, n. 4, p. 422-432, 2013
- INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA - IBGE. Censo Brasileiro de 2019. Rio de Janeiro, 2019.
- INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA - IBGE. Pesquisa de Orçamentos Familiares 2017-2018: análise do consumo alimentar no Brasil. Rio de Janeiro: IBGE; 2019.
- LINDEMANN, I. L.; SILVA, M. T.; CESAR, J. G.; MENDONZA-SASSI, R. A. Leitura de rótulos alimentares entre usuários da atenção básica e fatores associados. **Caderno de saúde coletiva**, Rio de Janeiro, v. 24, n. 4, p. 478-486, 2016.
- 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.
- SANTOS, L. A. S. Educação alimentar e nutricional no contexto da promoção de práticas alimentares saudáveis. **Revista de Nutrição**, Campinas, v. 18, n. 5, p. 681-692, 2005.
- SOARES, D. J.; MOURA NETO, L. G.; SILVA, L. M. R. Análise do comportamento dos consumidores com relação à compreensão e entendimento das informações dos rótulos de alimentos. **Revista Agropecuária Técnica Agrotec**, Fortaleza, v. 37, p. 105-111, 2016.
- SOUZA, S. M. F. C. Utilização da informação nutricional de rótulos por consumidores de Natal, Brasil. **Revista Panamericana de Saúde Pública**, Washington, v. 29, n. 5, p. 337-343, 2011.