

Compreensão de adolescentes sobre as informações nutricionais e suas formas de apresentação em rótulos de alimentos

Understanding of adolescents about nutritional information and its forms of presentation on food labels

Rosa Beatriz Monteiro Souza¹, Érica Queiroz Valente², Fernanda Monteiro Silva²

¹Centro universitário FIBRA, nutricionista (UFPA), mestrado em ciência e tecnologia dos alimentos (UFPA), docente do curso de nutrição do Centro universitário FIBRA

²Centro universitário FIBRA, Discente do curso de nutrição do Centro universitário Fibra

E-mail: Rosa Beatriz Monteiro Souza - rbeatrizmonteiro@gmail.com

Resumo

Objetivo: Avaliar o conhecimento dos adolescentes de uma escola pública sobre as formas de apresentação das informações nutricionais nos rótulos dos alimentos. **Métodos:** Trata-se de uma pesquisa exploratória, descritiva, baseado na utilização de um questionário pertinente as informações socioeconômicas e a compreensão dos rótulos de alimentos pelos adolescentes de uma escola pública, na faixa etária de 12 a 18 anos, de ambos os sexos, aplicado em 241 estudantes da sétima série ao terceiro ano do ensino médio. **Resultados:** Os resultados encontrados nesta população foram: 64% (n=154) não realizam a leitura dos rótulos, no entanto, 62% (n=149) entendem as informações nutricionais. Além disso, 42,7% (n=103) dos estudantes apontam as letras pequenas como a principal dificuldade na compreensão dos rótulos, 25,52% (n=85) consideram a qualidade nutricional como a mais importante no momento da compra e 39,8% (n=96) compreendem com mais facilidade o modelo tradicional vertical. **Conclusão:** A maioria dos adolescentes não têm o hábito de ler o rótulo, além de sentir dificuldade na leitura e interpretação dos rótulos e informação nutricional. Quanto aos modelos de apresentação da informação nutricional, o modelo linear foi avaliado como de mais difícil compreensão e os modelos frontais de semáforo e de advertência em triângulos apresentaram certa dificuldade de compreensão. Neste sentido, é necessário que as ações da educação alimentar e nutricional nas escolas abordem mais sobre rotulagem de alimentos.

Palavras-chave: Rotulagem Nutricional. Educação Alimentar e Nutricional. Estudantes. Alimentação Saudável.

Abstract

Objective: To evaluate the knowledge of adolescents in a public school on the ways of presenting nutritional information on food labels. **Methods:** is an exploratory research, descriptive study based on the use of a questionnaire relevant to socioeconomic information and the understanding of food labels by adolescents from a public school, aged 12 to 18 years, of both sexes applied in 241

students from the seventh grade to the third year of high school. Results: The results found in this population were: 64% (n = 154) do not read the labels, however, 62% (n = 149) understand the nutritional information. In addition, 42.7% (n = 103) of students point out the small print as the main difficulty in understanding the labels, 25.52% (n = 85) consider nutritional quality as the most important at the time of purchase and 39, 8% (n = 96) more easily understand the traditional vertical model. Conclusion: Most adolescents are not in the habit of reading the label, in addition to experiencing difficulty in reading and interpreting the labels and nutritional information. Regarding presentation models of nutritional information, the linear model was evaluated as the most difficult to understand and the frontal models of traffic light and warning in triangles presented some difficulty in understanding. In this sense, it is necessary that the actions of food and nutrition education in schools address more about food labeling.

Keywords: *Nutrition Labeling. Food and Nutrition Education. Students. Healthy eating.*

INTRODUÇÃO

A adolescência é um período complexo de transformações fisiológicas, psicossociais e nutricionais, sendo considerada a fase de maior fragilidade no desenvolvimento de uma alimentação saudável e equilibrada. Conforme a Organização Mundial de Saúde (OMS), os adolescentes compreendem a faixa etária de 10 a 19 anos, e suas escolhas e hábitos alimentares sofrem influências de alguns fatores que caracterizam a identidade do consumo desse grupo^{1,2}.

Dentre os principais fatores determinantes na construção do comportamento alimentar dos adolescentes se inserem, a família, escola, mídia e indústria alimentícia, assim como, a auto percepção, satisfação com a imagem corporal e incertezas que podem prejudicar seu crescimento e desenvolvimento^{3,4}.

Os adolescentes são considerados grupos de risco nutricional pois, apresentam consumo alimentar caracterizado pela baixa ingestão de frutas, verduras, legumes, fontes de vitaminas, minerais e fibras e consumo acentuado de bebidas com adição de açúcar, ricos em gorduras saturadas, açúcar de adição e sódio. Além do consumo de industrializados como massas, bolachas, doces, refrigerantes e leite e derivados. Estes hábitos podem estar associados ao aparecimento precoce de doenças cardiovasculares, hipertensão e diabetes mellitus⁵.

As informações contidas nas embalagens dos alimentos industrializados são regulamentadas pela Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA). A rotulagem nutricional é regulamentada pelas Resoluções de Diretoria Colegiadas

(RDCs) 359/03 e 360/03 que tratam respectivamente, das medidas de porções dos alimentos e da quantidade por porção, porcentagem de valor diário e nutriente. Sua implementação foi uma estratégia de controle sanitário na área de alimentos, visando à proteção ao consumidor, permitindo que o mesmo possa conhecer as informações nutricionais necessárias para o consumo consciente dos alimentos, promovendo, assim, benefícios a sua saúde^{6,7}.

Os anexos presentes na RDC 360 de dezembro de 2003 contemplam os modelos vertical e linear para a apresentação da rotulagem nutricional, apresentando as informações nutricionais obrigatórias em seus conteúdos, porém, essas informações presentes nos rótulos atuais ainda são exibidas de forma excessivamente técnicas e apresentam propagandas que podem dificultar a compreensão no momento da leitura pelos consumidores. Estes modelos encontram-se na parte posterior da embalagem e são obrigatórios⁸.

Atualmente no cenário mundial da rotulagem nutricional, muitos países adotaram a implementação dos modelos frontais em complemento a tabela nutricional, como forma de facilitar à utilização das informações nutricionais, propagando hábitos saudáveis a população. Os modelos frontais mais veiculados internacionalmente são o de semáforo nutricional e o de advertência, ambos ajudam a informar sobre os altos teores dos nutrientes como o açúcar, sódio e gordura mais prejudiciais na alimentação da população, auxiliando na redução do número de doenças crônicas. O modelo de semáforo nutricional abrange formato de cores, sinalizando com as cores vermelha e amarela quando algum nutriente está em excesso, já o de advertência alerta através do uso de símbolos (triângulo ou octógono) o excesso de determinado nutriente^{9,10}.

De acordo com os aspectos que possam interferir na construção do comportamento alimentar dos adolescentes, o objetivo desta pesquisa foi avaliar o conhecimento dos adolescentes de uma escola pública sobre as formas de apresentação das informações nutricionais nos rótulos dos alimentos.

MÉTODO

Trata-se de uma pesquisa exploratória, descritiva, realizada no período de setembro a outubro de 2018. O estudo foi desenvolvido em uma escola pública de ensino fundamental e médio, localizada em Belém-PA, abrangendo do 7º ano do ensino fundamental até o 3º ano do ensino médio.

A pesquisa teve a aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos da Faculdades Integradas Brasil Amazônia, com registro CAAE: 98353518.4.0000.8187. Foi considerada a população finita de estudantes matriculados na escola, totalizando 609 estudantes, de ambos os sexos. Considerando a estimativa de nível de significância de 5% e efeito do desenho de 1.0, obteve-se uma amostra de 236 estudantes, somando-se a este valor um percentual de 10% para possíveis perdas amostrais, sendo o tamanho final da amostra de 262 estudantes. Estes foram selecionados por amostragem estratificada proporcional as séries presentes na escola, com posterior seleção aleatória desses alunos.

Foi enviado aos pais e responsáveis dos alunos com idade inferior a 18 anos, e aos alunos com idade de 18 anos o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). Após a devolução do TCLE assinado pelos pais e responsáveis, foi apresentado aos alunos o Termo de Assentimento.

Foi entregue para cada aluno dois questionários estruturados autoaplicáveis. O primeiro buscou informações socioeconômicas como: sexo, idade, renda familiar e escolaridade dos pais. O segundo questionário (Quadro 1) continha perguntas sobre o nível de compreensão da leitura dos rótulos e sobre os modelos gráficos presentes nas embalagens como: modelo linear, modelo vertical e compreensão da rotulagem frontal (semáforo nutricional e modelo de advertência em triângulo) adaptado do questionário utilizado no estudo de Silva¹¹.

Quadro 1 – Questionário estruturado aplicado aos adolescentes de uma escola pública, Belém (PA).

QUESTIONÁRIO
1.Você costuma ler o rótulo dos alimentos antes de comprar? () Não () Sim
2.Você entende as informações escritas nas embalagens dos alimentos? () Não () Sim
3.O que mais lhe influencia no momento da compra dos produtos alimentícios? () Prazo de validade () Menor preço () Marca () Qualidade nutricional () Sabor () Mídia () Amigos
4.Para você o que mais dificulta a leitura dos rótulos? () Letras pequenas () Pouco conhecimento sobre os rótulos () Termos técnicos () Tempo curto para as compras
5.Você sabe o que é valor energético dos alimentos? () Não () Sim

Continua

Continuação do quadro 1

6. Marque quais elementos do rótulo nutricional que você considera importante conhecer para a manutenção de uma alimentação saudável?

- Porção? () não () sim () não sei
 Valor energético? () não () sim () não sei
 Carboidrato? () não () sim () não sei
 Proteínas? () não () sim () não sei
 Gordura totais? () não () sim () não sei
 Gordura saturadas? () não () sim () não sei
 Gordura trans? () não () sim () não sei
 Fibra alimentar () não () sim () não sei
 Sódio? () não () sim () não sei

7. Dos rótulos apresentados abaixo assinale aquele em que você acha mais fácil de entender as informações nutricionais?

MODELO LINEAR ()

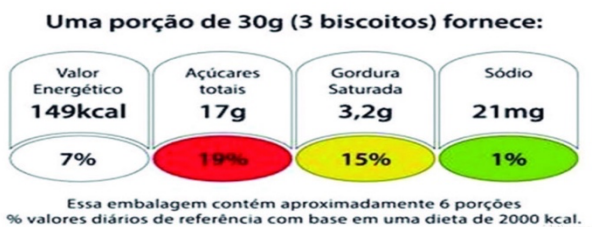
Informação Nutricional: Porção ___ g ou ml (medida caseira); Valor energético... kcal =.....kJ (...%VD); Carboidratos ...g (...%VD); Proteínas ...g(...%VD); Gorduras totaisg (...%VD); Gorduras saturadas.....g (%VD); Gorduras trans...g (VD não estabelecido); Fibra alimentar ...g (%VD); Sódio ...mg (%VD). *% Valores Diários com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8.400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.

MODELO VERTICAL ()

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção ___ g ou ml (medida caseira)		
	Quantidade por porção	%VD(*)
Valor Calórico	...kcal =...kJ	
Carboidratos	g	
Proteínas	g	
Gorduras Totais	g	
Gorduras Saturadas	g	
Gorduras Trans	g	"VD não estabelecido"
Fibra Alimentar	g	
Sódio	mg	

* % Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.

MODELO DE SEMÁFORO NUTRICIONAL ()



MODELO DE ADVERTÊNCIA EM TRIÂNGULO ()



Entretanto, dos 262 questionários entregues, somente 241 questionários foram considerados, pois 21 questionários foram desconsiderados por falta de informação e erros de preenchimento.

Foram incluídos no estudo todos os estudantes matriculados na escola, e que aceitaram participar de forma voluntária da pesquisa, com o termo de consentimento livre esclarecido assinado pelos pais ou responsáveis, ou pelo próprio estudante, no caso, de idade acima de 18 anos e também, o aceite do Termo de Assentimento. Foram excluídos aqueles que não entregaram o termo assinado pelos pais e responsáveis, apresentaram alguma condição física que impossibilitasse responder ao questionário ou não responderam corretamente o questionário.

Todos os dados dos resultados obtidos no estudo foram analisados no programa Microsoft Office Excel 2013, para a elaboração de gráficos e tabelas.

RESULTADOS

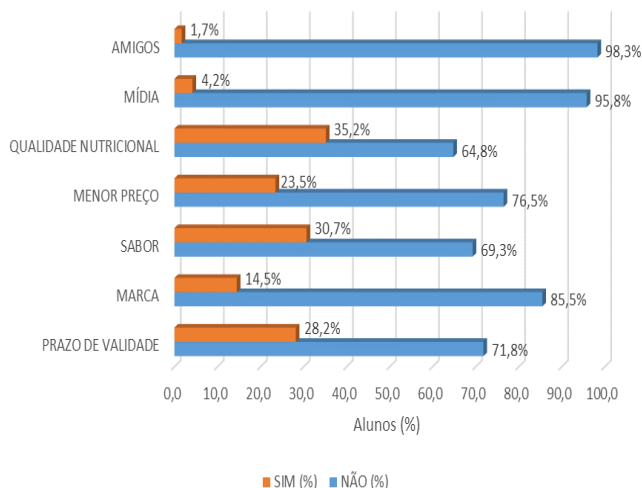
Dos 241 alunos entrevistados 52% (n=126) eram do sexo masculino, com média de idade de 15,3 anos entre a faixa etária de 13 a 18 anos, cursando a sétima série do ensino fundamental ao terceiro ano do ensino médio. Ao se tratar do nível de escolaridade dos pais, o estudo destaca a prevalência da conclusão do ensino médio pelas mães (53%), enquanto que a escolaridade da figura masculina por grande parte dos estudantes é desconhecida (35%).

As informações coletadas nesse estudo registraram que a pessoa que mais contribui para a renda familiar é a mãe, com 38% (n=92), na sequência com 32% (n=47) tanto o pai quanto a mãe são provedores. A renda mensal familiar declarada pelos estudantes, se concentra na faixa de até 1 salário-mínimo 42,7 % (n=103), seguida da faixa salarial de 1 a 3 salários-mínimos 28,6% (n=69).

O hábito da leitura dos rótulos é de suma importância na hora da escolha dos alimentos embalados. A presente pesquisa destacou que 64% (n=154) dos alunos não fazem a leitura dos rótulos, o que difere do resultado encontrado sobre o grau de entendimento sobre as informações descritas nas embalagens, o qual identificou que 62% (n=149) dos alunos informaram que entendem as informações presentes nos rótulos e ao serem questionados, quanto ao que mais influencia no momento da compra dos produtos alimentícios (Figura 1), os adolescentes marcaram mais de uma alternativa, alegando que a qualidade nutricional com 35,52% (n=85) é o fator que mais influencia suas escolhas alimentares, seguidos do item sabor com 30,7%

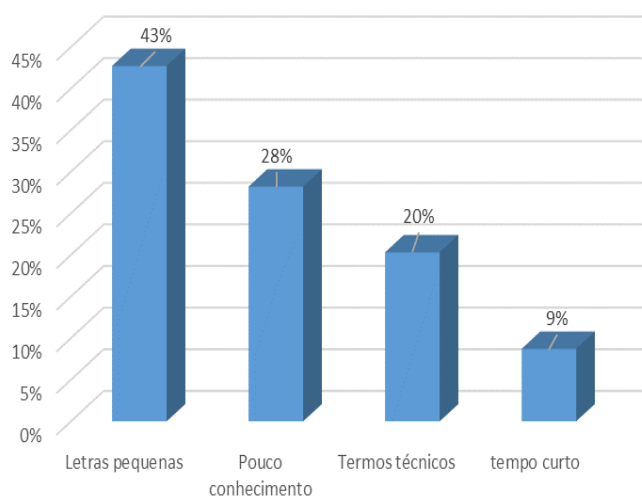
(n=74), já o atributo amigos foi apontado com 1,7% (n=4) como o que menos influencia os adolescentes.

Figura 1 – Fatores que influenciam a escolha dos alimentos no momento da compra, segundo adolescentes de uma escola pública, Belém (PA).



Em relação à dificuldade de leitura dos rótulos alimentares entre os adolescentes, 43% (n=103) informaram que as letras muito pequenas se tornam uma grande barreira desmotivadoras da leitura e compreensão dos rótulos, seguido de 28% (n=68) de pouco conhecimento e somente 9% (n=21) dos alunos afirmaram o tempo curto para leitura dos rótulos (Figura 2).

Figura 2 - Fatores que dificultam a leitura dos rótulos, segundo adolescentes de uma escola pública, Belém (PA).



No que se refere ao questionamento sobre o que é valor energético, 61% (n=146) responderam que não sabem e 39% (n=95) consideram saber o significado deste termo empregado na informação nutricional.

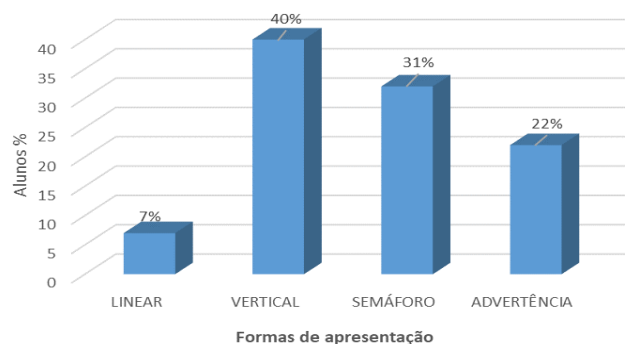
A tabela nutricional baseada na RDC 360/03 deve apresentar os elementos fundamentais que englobam a composição nutricional dos alimentos e a quantidade dos nutrientes que a compõem. Os dados obtidos sobre as informações que os adolescentes consideram mais importantes conhecer na tabela nutricional para manutenção de uma alimentação saudável, mostram que 200 adolescentes (82,99%) informaram considerar a informação dos valores de proteína mais relevante na tabela nutricional, 181 (75,1%) confirmaram os carboidratos e 160 (66,4%) os valores energéticos (Tabela 1).

Tabela 1 - Elementos contidos na tabela nutricional consideradas de maior importância serem conhecidos pelos adolescentes de uma escola pública, Belém (PA).

Informação	Não		Sim		Não Sei	
	n	%	n	%	n	%
Porção	43	17,8	126	52,3	72	29,9
Valor energético	31	12,9	160	66,4	50	20,7
Carboidrato	19	7,9	181	75,1	41	17
Proteínas	13	5,4	200	83	28	11,6
Gorduras totais	57	23,6	129	53,5	55	22,9
Gorduras saturadas	68	28,2	102	42,3	71	29,5
Gordura trans	70	29	100	41,5	71	29,5
Fibra alimentar	24	10	159	66	58	24
Sódio	37	15,4	135	56	69	28,6

Ao analisar a compreensão sobre as formas de apresentação que contemplam as informações nutricionais (Figura 3), o estudo revelou que 40% (n=96) dos adolescentes compreendem as informações nutricionais contidas na apresentação do modelo vertical que é o mais tradicional e interessante observar, que o que apresentou uma menor compreensão com 7% (n=16) foi o modelo linear de informação nutricional. Já os modelos frontais de semáforo e de advertência em triângulo tiveram resultados próximo, com respectivamente, 31% e 22%.

Figura 3 - Compreensão das formas de apresentação das informações nutricionais por adolescentes de uma escola pública, Belém (PA).



DISCUSSÃO

A rotulagem de alimentos representa a ligação entre o consumidor e o produto, sendo importante canal de comunicação acerca das características do produto, para que o consumidor possa fazer suas escolhas, auxiliando no controle da sua saúde e satisfazendo interesses pessoais.¹¹

Dados deste estudo mostram que a maioria dos adolescentes participantes não tem o hábito de ler o rótulo dos alimentos, bem como, apresentam dificuldade de compreender os formatos de advertência e semáforo, neste caso, devido principalmente a falta de familiaridade com esse formato de informação. Isso revela que, apesar das informações estarem disponíveis, elas são negligenciadas, bem como, não são compreendidas quanto ao significado.

A adesão a uma dieta saudável não pode ser alcançada, sem que se tenha disponível, uma quantidade mínima de informações sobre os constituintes desta dieta. E a compreensão destas informações, de forma geral, são influenciadas principalmente por determinantes de ordem econômica, política e social.¹²

Percebe-se que o nível de escolaridade dos pais dos adolescentes concentra-se no ensino médio, sendo observado que muitos estudantes alegaram terem sido criados sem a figura masculina ou com a parcial presença desses dentro de suas casas, no entanto, nota-se que há um avanço da educação no Brasil nos últimos anos, onde se identificam números reduzidos de taxa de analfabetismo nas populações com 15 anos ou mais de idade entre os anos de 2016 e 2017¹³.

Observa-se ainda que nas últimas décadas houve uma crescente participação das mulheres no mercado de trabalho, porém, a situação financeira em que os pais dos adolescentes encontram-se nesta pesquisa é baseada em torno de um salário

mínimo em sua predominância (43%). Este resultado é semelhante ao encontrado no estudo de Bento et al¹⁵, onde a renda mensal estava baseada entre um a dois salários mínimos com predominância de 37,7%, ressaltando a relação entre as mães como as maiores provedoras do lar, associadas a baixa escolaridade, o que conduz a menores cargos profissionais e isso promoverá uma renda mensal reduzida voltada as necessidades emergências do dia a dia como água, luz e aluguel, intervindo nas prioridades básicas como alimentação e educação^{14,15}.

O ambiente familiar, a educação dos pais, a motivação, o acesso à informação e a renda são fatores considerados de importância significativa. Os estudantes das escolas públicas em geral, sofrem o impacto negativo desses fatores sobre o desempenho escolar¹⁶.

Os resultados encontrados sobre a leitura dos rótulos pelos adolescentes apontam que 64% (n=154) destes, não fazem a leitura do rótulo, corroborando com o estudo desenvolvido por Souza¹ que avaliou o hábito de ler a tabela nutricional com alunos da sétima série com 39 entrevistados, concluindo que 77% dos alunos não costumam ler a tabela nutricional, podendo haver relação com a falta de conhecimento que os mesmos têm sobre o assunto abordado, ocasionando indiferença ao hábito de ler a tabela nutricional.

Além disso, em geral, os adolescentes não são responsáveis por realizar as compras de gêneros alimentícios para a família, não tendo ainda se formado o hábito de consultar as informações contidas no rótulo com frequência.

Já Cavada et al.¹⁷, que realizou sua pesquisa com adultos de 18 a 61 anos, constatou que a maioria desses consumidores possuía o hábito de ler os rótulos nutricionais antes da compra, demonstrando a preocupação em conhecer a qualidade nutricional dos alimentos.

O Guia alimentar para a população brasileira reforça a importância da leitura de rótulos dos alimentos, para nortear a escolha, priorizando aqueles alimentos processados que apresentam menores teores de sal, açúcar e gordura. O documento também recomenda, sobretudo, evitar o consumo de alimentos ultraprocessados, sendo possível identificá-lo a partir do rótulo, por apresentar um número elevado de ingredientes e a presença de ingredientes com nomes pouco familiares e não usados em preparações culinárias¹⁸.

Com relação ao entendimento sobre as informações descritas nas embalagens, os adolescentes informam, em sua maioria, que compreendem o conteúdo presente nos rótulos. Este achado é semelhante ao estudo feito por Barros et al.¹⁹ sobre a compreensão de informações contidas em rótulos de alimentos com adolescentes, onde um número significativo dos alunos estudados (68%) disse conhecer a rotulagem nutricional dos alimentos e 34,5% consideram muito importante sua leitura.

Reforçando os estudos anteriores, o estudo realizado por Talagala; Aranbepola²⁰, ocorrido no Sri Lanka sobre o uso de rótulos alimentares para escolhas mais saudáveis em lanches por adolescentes, que afirmam compreenderem as informações das embalagens dos alimentos, porém, neste grupo, diferente do Brasil, observou-se que os adolescentes obtêm conhecimento maior sobre alimentação e nutrição, mas esbarram na mesma dificuldade de não saberem utilizar o conteúdo das informações nutricionais dos rótulos.

No contexto atual, onde as doenças crônicas, relacionadas a práticas alimentares inadequadas, se apresentam de forma crescente e atingem desde crianças até idosos, a escola torna-se o local ideal para o desenvolvimento de ações que influenciem na melhora dos hábitos e das escolhas alimentares dos jovens²¹.

Esse ambiente pode contribuir positivamente para a formação dos hábitos alimentares saudáveis, visto que, é na escola onde a maioria das crianças e dos adolescentes permanece parte de seu dia, vivenciando experiências que promovem a formação de valores, hábitos e atitudes²². Por isso, pode-se considerar a escola como um espaço propício para implementação de ações de Educação Alimentar e Nutricional relacionadas a leitura de rótulos de alimentos.

No tocante do fator que mais influencia os adolescentes no momento da compra, a alternativa qualidade nutricional sobressaiu-se sobre os demais fatores, contrariando alguns estudos como o de Bendino et al.²³, o qual realizou a comparação com consumidores de dois supermercados de São Paulo em faixa etária de 24 a 50 anos. Este estudo confirmou o prazo de validade como o mais procurado no momento da compra com percentuais de 42% a 68%, logo, o prazo de validade é observado predominantemente devido à preocupação do consumidor relacionadas a fatores financeiros e de saúde. Barros et al.¹⁹ questionou adolescentes sobre o objetivo de se consultar o rótulo e a maioria dos estudantes (69%) respondeu que o

fazia para verificar o prazo de validade, seguido de curiosidade (53%) e depois da preocupação com os ingredientes (20,5%).

Isso demonstra que, para a maioria da população, inclusive para o grupo dos adolescentes a apresentação dos nutrientes presentes em determinado produto alimentício não é a informação prioritária para leitura dos rótulos.

Araújo et al.²⁵, através de relatos de indivíduos de idade média de 39,2 anos, notou que um dos problemas que mais dificultam a leitura dos rótulos é a forma que as informações nutricionais são inseridas na tabela nutricional com presença de letras pequenas, acompanhadas de termos muito técnicos e pouco conhecimento para a maioria dos consumidores, o que gera desinteresse e descrença das informações nutricionais contidas nos rótulos dos alimentos.

Em um estudo realizado por Martins e Jacob²⁶, com população na faixa de idade entre 21 a 40 anos, 74,8% dos entrevistados sugeriram mudanças e as mais frequentes foram: obrigatoriedade da informação nutricional; informações legíveis; objetivas; expressas em português; proibir o uso de siglas e/ou abreviações; limitar o uso de propagandas.

É necessário que haja uma interação entre os fabricantes de alimentos e consumidores para que se desenvolvam informações úteis, claras, confiáveis e acessíveis para todos os seguimentos sociais, uma vez que o rótulo serve de utilização de transmissão de suas informações a população²⁵.

Outro atributo avaliado no questionário diz respeito ao termo valor energético, o qual parece ser de difícil compreensão no ponto de vista dos estudantes, entretanto no estudo realizado por Silva¹¹ em adolescentes, constatou-se que 88% dessa população compreende o termo empregado nos rótulos, isto pode estar baseado nos argumentos propostos por Bendino et al.²³, visto que, os valores calóricos são divulgados com mais frequência pela televisão e internet e isso transmite uma assimilação ao aumento de peso e de doenças crônicas não transmissíveis.

Quando mencionou-se qual o nutriente é considerado mais importante conhecer na tabela nutricional, a fim de, manter uma alimentação saudável, os adolescentes apontaram os carboidratos e proteínas como os mais importantes na leitura dos rótulos, possivelmente associaram esses elementos respectivamente ao conceito de que o carboidrato quando consumido em excesso pode provocar problemas futuros de diabetes e as proteínas promovem o ganho de peso, o que se assemelha ao estudo

de Oliveira²⁶, no entanto, o elemento gordura trans foi o menos optado pelos alunos dessa pesquisa, possivelmente em decorrência de desconhecem seu significado e malefício para o organismo quando consumido em excesso.

A pesquisa realizada por Souza et al²⁷, que visava avaliar a influência da faixa etária na compreensão dos rótulos nutricionais, concluiu que dentre os entrevistados com faixa etária entre 14 e 39 anos, principalmente, os consumidores jovens de 14 a 17 anos, apresentam pouco interesse sobre as informações sobre colesterol, gorduras trans, fibras, gorduras saturadas e sódio, corroborando com os resultados encontrados no presente estudo, embora seja bastante preocupante, pois essas informações estão diretamente relacionadas com o surgimento e controle de doenças crônicas não-transmissíveis, principalmente na adolescência onde hábitos e práticas alimentares estão se estabelecendo e repercutem sobre a vida futura do indivíduo.

Os resultados obtidos a partir da compreensão das formas de apresentação da informação nutricional corroboram com o estudo realizado com adolescentes, por Silva¹¹, onde a forma de apresentação que apresentou maior facilidade de compreensão foi a vertical com 57% e a que apresentou maior dificuldade de compreensão foi a linear com 7%.

É interessante destacar que os resultados encontrados nesse estudo com o modelo de advertência em triângulos, possuem percentuais próximos ao do modelo de semáforo nutricional, quando relacionados à compreensão desses modelos. Essas dificuldades podem estar relacionadas a não utilização em massa destas formas complementares de apresentação da informação nutricional e a falta de familiaridade com essas informações, bem como, a falta orientação sobre o assunto.

Apesar de vigorar em mais de 40 países com diferentes padronizações²⁸, as advertências frontais ainda não eram reconhecidas pelos adolescentes, pois somente no ano de 2020 a Anvisa aprovou a nova norma de rotulagem nutricional para alimentos embalados, utilizando a advertência frontal como recurso, sendo escolhido o modelo de lupa para alertar o consumidor sobre a presença de excesso de nutrientes prejudiciais no produto ²⁹.

A abordagem sobre este assunto ainda é escassa em artigos publicados no Brasil. A produção de novas pesquisas poderia contribuir para verificar possível redução do número de escolhas alimentares inadequadas, como já aconteceu no Chile³⁰, onde pesquisas foram feitas logo após a implantação da rotulagem frontal, identificando

uma redução nas compras por determinados produtos industrializados pela população local.

Em um estudo posterior, realizado também no Chile, com maiores de idade e responsáveis por crianças na fase escolar afirma que grande parte da população reconhece a advertência frontal dos alimentos e os associa corretamente a características relacionadas à saúde além de utilizar esses critérios na seleção dos alimentos para as crianças em seu domicílio³¹. Resultado que contribui para a percepção da influência que o hábito e escolhas alimentares de familiares tem nas escolhas alimentares de crianças e adolescentes, em especial, das escolhas dos alimentos industrializados.

Durante a coleta de dados, os alunos mostraram-se confusos perante a importância de alguns elementos presentes na tabela nutricional, contestaram que o tema rotulagem nutricional é pouco abordado em seu cotidiano e solicitaram a divulgação do assunto com mais frequência nas escolas.

Além disso, devido a existência reduzida de pesquisas que abordem esta temática tendo como população estudada os adolescentes, uma boa parte das pesquisas utilizadas na discussão deste estudo foram realizadas com adultos, que geralmente são responsáveis economicamente pela família e por isso, estão envolvidos mais ativamente do processo de escolha e aquisição de gêneros alimentícios para a alimentação da família, apresentando maior familiarização e compreensão sobre os rótulos dos alimentos²⁷.

O estudo apresentou limitações por ter sido realizado em uma amostra pequena, de uma única escola pública, impossibilitando uma abordagem mais ampla voltada principalmente para a interferência que os fatores socioeconômicos podem exercer sobre a compreensão da leitura da informação nutricional pelos adolescentes.

CONCLUSÃO

Percebeu-se com o estudo que a maioria dos alunos não possui o hábito de ler os rótulos dos alimentos e que os mesmos possuem um maior grau de conhecimento sobre as informações das embalagens, mas isso não quer dizer que eles saibam utilizar as informações nutricionais corretamente.

Foi perceptível que os principais fatores que dificultam o entendimento dos rótulos pelos consumidores são a forma de como ele vem sendo apresentado pouco visível, menos atrativo e com termos muito técnicos, o que dificulta a compreensão dos

participantes. Com relação a compreensão da forma de apresentação da informação nutricional, a maioria compreende mais o modelo vertical, mais tradicional, em detrimento às formas de apresentação frontal de semáforo e advertência em triângulo, isto se deve à falta de familiaridade e conhecimento sobre estas formas complementares de apresentação da informação nutricional, que estão sendo inserida no país.

Portanto, analisando os resultados na pesquisa, notou-se que é de suma importância que mais pesquisas sejam feitas com a faixa etária das crianças e adolescentes. Assim como sejam realizadas em maior volume ações de educação alimentar e nutricional nas escolas e que estas também estejam voltadas a ensinar e esclarecer a leitura dos rótulos dos alimentos, com o propósito de favorecer as mudanças de práticas alimentares neste grupo.

REFERÊNCIAS

1. Souza C. Estudo da tabela nutricional com alunos da 7º série. [monografia] Foz do Iguaçu: Universidade Tecnológica Federal do Paraná; 2011.
2. Carbonell CS, Ressel LB, Alves CN, Welhem LA, Stumm KE, Silva SC. A influência da cultura no comportamento alimentar dos adolescentes: uma revisão integrativa das produções em saúde. *Rev. Adolescência & Saúde* 2012; 9(4):37-43.
3. Moraes RW. Determinantes e construção do comportamento alimentar: uma revisão da narrativa da literatura. [monografia] Porto Alegre: Universidade Federal do Rio Grande do Sul; 2014.
4. Silva S, Vieira, AP. Comportamento alimentar dos adolescentes: uma proposta de reeducação alimentar. *Caderno PDE*, 2014;
5. Eloí, A., Souza, a., Lima, T., Vasconcelos, J., Prazeres, F., Araújo, F. Aspectos do crescimento e hábito alimentar em adolescentes. *Revista de trabalhos acadêmicos - Universo recife, América do Norte*, 4, set. 2017.
6. Brasil. Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA). Resolução RDC nº 359, de 23 dezembro de 2003. Aprova Regulamento Técnico de Porções de Alimentos Embalados para Fins de Rotulagem Nutricional. *Diário oficial da união* 2003; 24 dez.
7. Brasil Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA). Resolução RDC nº 360, de 23 de dezembro de 2003. Aprova Regulamento Técnico Sobre Rotulagem Nutricional de Alimentos Embalados, Tornando Obrigatória a Rotulagem Nutricional. *Diário oficial da união* 2003; 24 dez.
8. Brasil, Ministério da Saúde (MS). Política Nacional de Alimentação e Nutrição- PNAN. Brasília: MS; 2012.
9. Brasil, Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA). Queremos rótulos que ajudem o consumidor comer bem. *Ascom. ANVISA*; 2017.

10. Brasil, Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA). Relatório Preliminar de Análise de Impacto Regulatório sobre Rotulagem Nutricional. Brasília: ANVISA; 2018.
11. Silva MCF. Avaliação Da Compreensão Da Representação Gráfica Das Informações Nutricionais De Rótulos De Alimentos Em Adolescentes. [dissertação]. São Leopoldo: Universidade do Vale Rio dos Sinos; 2015.
12. Marins BR, Jacob SC, Peres F. Avaliação qualitativa do hábito de leitura e entendimento: recepção das informações de produtos alimentícios. *Ciência e Tecnologia de Alimentos*. 2008. 28(3): 579-585.
13. Brasil. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios Contínua. Notas técnicas - v. 1.5 - 4. 2019
14. Baylão ALS, Schettino EMO. A inserção da mulher no mercado de trabalho brasileiro. In: Anais do XI Simpósio de Excelência em Gestão e Tecnologia; 2014, Rio de Janeiro.
15. Bento IC, Esteves JMM, França TE. Alimentação saudável e dificuldades para torná-la uma realidade: percepções de pais/responsáveis por pré-escolares de uma creche em Belo Horizonte/MG, Brasil. *Cien Saude Colet* 2015; 20(8): 2.389-2400.
16. Sampaio B, Guimarães J. Diferenças de eficiência entre ensino público e privado no Brasil. *Economia Aplicada*. 2009, 13 (1): 45-68
17. Cavada GS, Paiva FF, Helbig E, Borges LR. Rotulagem Nutricional: você sabe o que está comendo. *Braz. J. Food Technol* 2012; 15(4): 84-88.
18. Brasil. Ministério da Saúde (MS). Guia alimentar para a população brasileira. 2. ed. 2014.
19. Barros LS, Rêgo MC, Montel DC, Santos GFFS, Paiva TV. Rotulagem nutricional de alimentos: utilização e compreensão entre estudantes. *Braz. J. of Develop*. 2020; 6(11): 90688-90699
20. Talagala IA, Arambepola C. *Use of food labels by adolescents to make healthier choices on snacks: a cross-sectional study from Sri Lanka*. *BMC Public Health* 2016; 16(1):739.
21. Schmitz BDAS, Recine E, Cardoso GT, Silva JRM, Amorim NFA, Bernardon R, Rodrigues MLCF. A escola promovendo hábitos alimentares saudáveis: uma proposta metodológica de capacitação para educadores e donos de cantina escolar. *Caderno de Saúde Pública*. 2008; 24(20): S312-S322.
22. Danelon MAS, Danelon MS, Silva, MV. Serviços de alimentação destinados ao público escolar: análise da convivência do Programa de Alimentação Escolar e das cantinas. *Segurança Alimentar e Nutricional*. 2006; 13(1): 85-94.
23. Bendino NI, Popolim WD, Oliveira CRA. Avaliação do Conhecimento e dificuldades de consumidores frequentadores de supermercado convencional em relação à rotulagem de alimentos e informação nutricional. *J Healt Sci Inst*. 2012; 30(3):261-5.
24. Instituto Brasil de Defesa do Consumidor (IDEC). O rótulo pode ser melhor. 2016. [acessado 2018 Mar 27] Disponível em: <https://www.idec.org.br/em-acao/revista/rotulo-mais-facil/materia/o-rotulo-pode-ser-melhor>.

25. Araújo CSB, Monteiro RA, Toral N, Gubert M. "Acho difícil entender o rótulo": a rotulagem nutricional na percepção dos consumidores do Distrito Federal. [monografia] Brasília: Faculdade de Ciências da Saúde; 2012.
26. Oliveira, TPD. Bebidas artificiais não alcoólicas: adolescentes leem e compreendem seus rótulos? *Revista Urutágua* 2014; 29:55-63.
27. Souza EF, Silva KCN, Santos AR, Oliveira FLN, Guedes JPS, Azerêdo GA. Faixa etária exerce influência na leitura e compreensão de rótulos nutricionais. In: *Anais do XXV congresso Brasileiro de ciência e tecnologia dos alimentos*. 2016. Rio Grande do Sul/Ribeiro B, Prates V. Rotulagem Nutricional Entenda O Debate. *Boletim BMJ* 2017; 3(1):11-19.
28. Brasil. Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA). Resolução RDC nº 459, 8 de Outubro de 2020. Dispõe sobre a rotulagem nutricional dos alimentos embalados. *Diário oficial da união* 2020; 09 out.
29. Baladia E, Basulto J. *Sistema de clasificación de los estudios en función de la evidencia científica. Dietética y nutrición aplicada basadas en la evidencia (DNABE): una herramienta para el dietista-nutricionista del futuro*. *Act Diet.* 2008;12(1):11-9.
30. Alaniz-Salinas, N, Castillo-Montes, M. *Evaluación del etiquetado frontal de advertencia de la Ley de Alimentos en adultos responsables de escolares de las comunas de La Serena y Coquimbo*. *Revista chilena de nutrición*. 2020; 47(5), 738-749.

Submissão: 08/02/2020

Aprovação: 17/11/2021