



## **AValiação DO CONHECIMENTO GERAL SOBRE ROTULAGEM NUTRICIONAL EM ALIMENTOS DIET LIGHT E ZERO.**

### **RESUMO**

Este artigo tem como objetivo avaliar o grau de conhecimento de frequentadores comuns de redes de supermercados a respeito da rotulagem nutricional dos alimentos, em especial de alimentos com alegação *diet*, *light* e zero. O estudo transversal de abordagem quantitativa foi feito por meio de um questionário elaborado e executado em uma dada plataforma de confecção de formulários, e compartilhado por meio de redes sociais de forma aleatória em Belo Horizonte- MG, com perguntas abertas e fechadas somando 17 perguntas sobre: nome, idade, grau de escolaridade, confiabilidade no produto, critério de compra, consumo de alimentos diet, *light* e zero, grau de conhecimento de cada produto. Os resultados obtidos mostraram equivalência na porcentagem de consumidores que tinham conhecimento sobre a rotulagem nutricional, porém, os mesmos apontaram problemas presentes nas embalagens que dificultam a leitura e compreensão adequada das informações. Pode-se concluir com o presente estudo, que a maioria dos participantes buscam alimentos mais saudáveis e estão sempre buscando avaliar as informações nutricionais contidas nos rótulos.

Palavras - chave: rotulagem nutricional; alimentos *diet*; alimentos *light*; alimentos zero; embalagens de alimentos; nutrição e marketing.

## INTRODUÇÃO

A rotulagem nutricional tem como objetivo central informar ao consumidor todas os aspectos nutricionais de um determinado alimento, contendo caráter de entendimento por qualquer indivíduo que a leia, contemplando um direito assegurado pelo Código de Defesa do Consumidor (Braz. J. Food Technol., IV SSA, maio 2012). De acordo com as Resoluções de Diretoria Colegiada (RDCs) 360/03 e 359/03 da Agência Nacional de Vigilância Sanitária (BRASIL, 2003):

“Nesse sentido, devem ser declaradas, segundo a RDC 360/03, as quantidades por porção e a porcentagem do valor diário dos seguintes componentes: valor energético, teor de carboidratos, proteínas, gorduras totais, gorduras saturadas, gorduras trans, fibras alimentares e sódio. A RDC 359/03 estabelece as medidas e porções, incluindo a medida caseira e sua relação com a porção correspondente em gramas ou mililitros, detalhando também os utensílios utilizados com suas capacidades aproximadas. As porções indicadas nos rótulos de alimentos e bebidas foram determinadas com base em uma dieta de 2.000 kcal, considerando uma alimentação saudável”

Em concordância com Cavada et al (2012), as informações fornecidas através da rotulagem abrangem um direito assegurado pelo Código de Defesa do Consumidor, indicando que a informação sobre os produtos deve ser clara e especificando corretamente a quantidade, composição e qualidade, além de apresentar os possíveis riscos ao consumidor (2012 **apud** BRASIL, 1990; CÂMARA et al., 2008). Alguns alimentos que se destacam são aqueles classificados como classificados em *diet*, *light* e *zero*, considerados como versões que se diferem por mudanças em sua composição.

Segundo Rorato, et al (2006, **apud** Cândido e Campos, 1995), os alimentos *diet* são aqueles que ao serem produzidos possuem restrição de algum nutriente. São formulados de maneira que a sua composição vá atender a necessidades específicas. Já os alimentos *light*, explica Lohn et al (2017, **apud** Hara, 2003) ,que são aqueles que têm redução de pelo menos 25% de algum componente presente no alimento, essa redução pode ser feita tanto no valor energético quanto em açúcares, sódio, gorduras, entre outros. Os alimentos zero, estabelecidos pela Portaria SVS/MS 27/1998 são isentos de algum nutriente, contrastado com a versão original do produto. Para que o alimento seja considerado zero, deve apresentar no

máximo 0,5 gramas do nutriente. Por exemplo: em um alimento “zero açúcar”, o produto pode apresentar no máximo 0,5 gramas de açúcar em 100 gramas do alimento pronto para o consumo.

Em função da possibilidade de uma alimentação inadequada trazer inúmeros riscos à saúde, é de extrema importância analisar o conhecimento da população frente à rotulagem. Dessa forma, o objetivo do estudo foi avaliar o conhecimento de um grupo de consumidores de redes de supermercados em Belo Horizonte, residentes em Belo Horizonte- Minas Geras, sobre a rotulagem dos alimentos *light*, *diet* e zero.

## **METODOLOGIA**

O presente trabalho trata-se de um estudo de pesquisa de característica descritiva e de abordagem quantitativa que contrasta diferentes estudos sobre a importância do conhecimento referentes aos rótulos, bem como avaliar o conhecimento dos consumidores a respeito dos rótulos de alimentos. Foi elaborado um questionário *online*, através da plataforma *Google forms* e enviado no período de 28 de Outubro a 10 de Novembro de 2020, para um grupo de pessoas aleatórias residentes em Belo Horizonte e região metropolitana, através dos aplicativos: *whatsapp* e *instagram*.

O questionário foi elaborado com questões fechadas abordando dados socioeconômicos (idade, escolaridade, sexo) e dados sobre conhecimento e interpretação da rotulagem nutricional (diferença de produtos Light, diet e zero, e perguntas sobre a leitura de rótulos e compra de produto). Para otimização do tempo e praticidade dos participantes da pesquisa optou-se pela forma de múltipla escolha para as respostas contidas no formulário. A partir da coleta de dado, utilizou-se ainda o programa *Google forms* bem como o Excel para apresentação e discussão dos achados.

Para o avanço do estudo e apoio fidedigno de literaturas, foram utilizados os seguintes descritores: rotulagem de alimentos; Informação nutricional; rotulagem nutricional, nas seguintes bases de dados: *Scielo*, Lilacs e Pubmed. Apurou-se 13 materiais científicos. Após a seleção dos mesmos por meio de descritores e a leitura

dos resumos, os que mais se encaixavam ao tema, foram antepostos para a elaboração do trabalho.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

Segundo a (RDC Nº 259, DE 20 DE SETEMBRO DE 2002, ANVISA) a rotulagem nutricional se aplica aos produtos alimentícios produzidos, comercializados e embalados na ausência do consumidor. Dentre outros, a descrição do rótulo objetiva, principalmente, informar sobre os constituintes nutricionais do alimento, e suas quantidades no mesmo.

A amostra estudada compõe-se de 140 indivíduos, sendo 105 (75%) do sexo feminino, e 35 (25%) masculino (Tabela I). As idades variam de 15 anos e a máxima 82 anos com predominância a faixa etária acima de 19 anos.

Sexo	n	%
Feminino	105	75
Masculino	35	25
Total	140	100

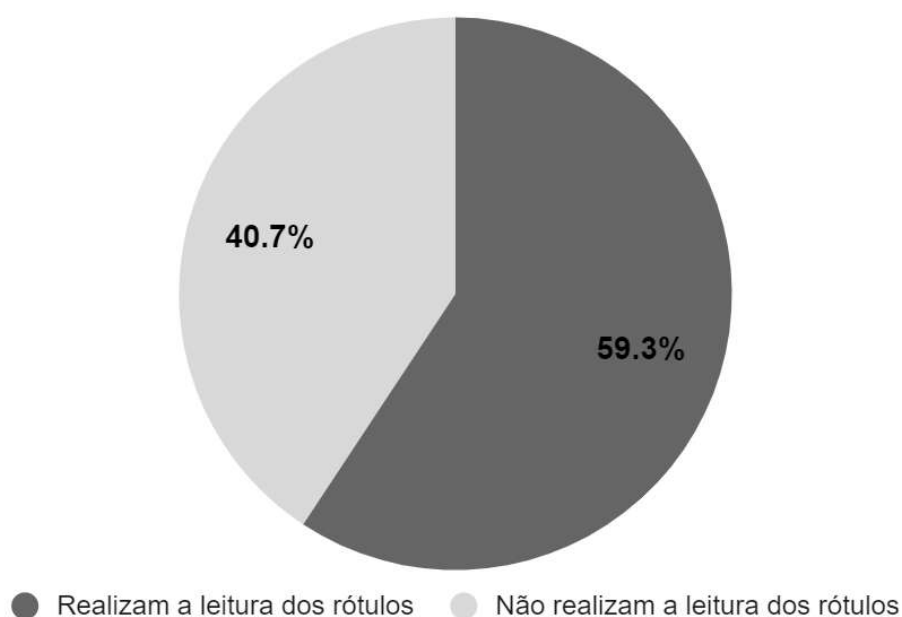
**Tabela I** - Disposição segundo o sexo dos consumidores entrevistados.

Quanto ao grau de escolaridade, é importante salientar que nenhum dos entrevistados era analfabeto e a maior parte dos entrevistados, 39,3%, tinham grau superior incompleto, seguido de 27,9% com ensino superior já completo (Tabela II). Destarte, podemos concluir que a maior parte possui grau de instrução e formação suficiente para realizar a busca por mais informações nutricionais realizando a leitura de rótulos.

<b>Escolaridade</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
Ensino Superior completo	39	27,9
Ensino Superior incompleto	55	39,3
Ensino Médio completo	30	21,4
Ensino Médio incompleto	7	5
Ensino Fundamental completo	9	6,4
Ensino Fundamental incompleto	0	0
Total	140	100

**Tabela II** - Disposição segundo o grau de escolaridade dos consumidores entrevistados.

Conforme Cavada et al. (2012) evidenciou em seu trabalho de campo a maior parte de seus entrevistados também faziam a leitura dos rótulos antes de realizar suas compras. Segundo a amostra, a maioria dos entrevistados confirmaram que fazem conforme mostra o Gráfico 1 abaixo.



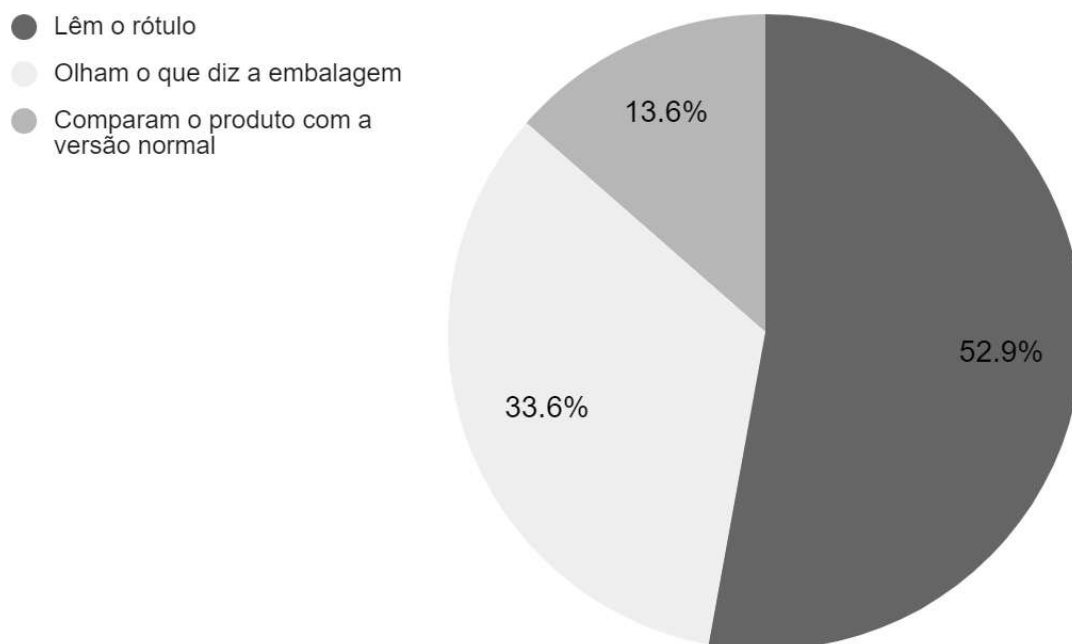
**Gráfico 1** - Disposição segundo a prática de leitura dos rótulos dos alimentos

Sendo assim, podemos verificar junto aos outros estudos que os consumidores estão cada vez mais em busca de conhecimento sobre aquilo que vão consumir, resultando num consumo alimentar mais consciente.

Atualmente, diversos produtos têm características diferentes em suas embalagens, tais produtos são determinados diet, light e zero. Porém, parte da população não conhece suas diferenças, ou se encontra confuso entre suas

definições. Os participantes da pesquisa ao serem indagados se sabem ou não a diferença dos produtos citados acima, em sua maioria (59,3%) responderam que sabem a diferença de ambos, enquanto o restante (40,7%) alegam não saber. Em concordância com Lohn, Eskelsen e Ramos (2017) que mostrou nos resultados que a grande maioria tinha discernimento das diferenças entre produtos diet e light, não deixando de salienta a importância da minoria visto que eventualmente erram quando diferenciar um produto do outro.

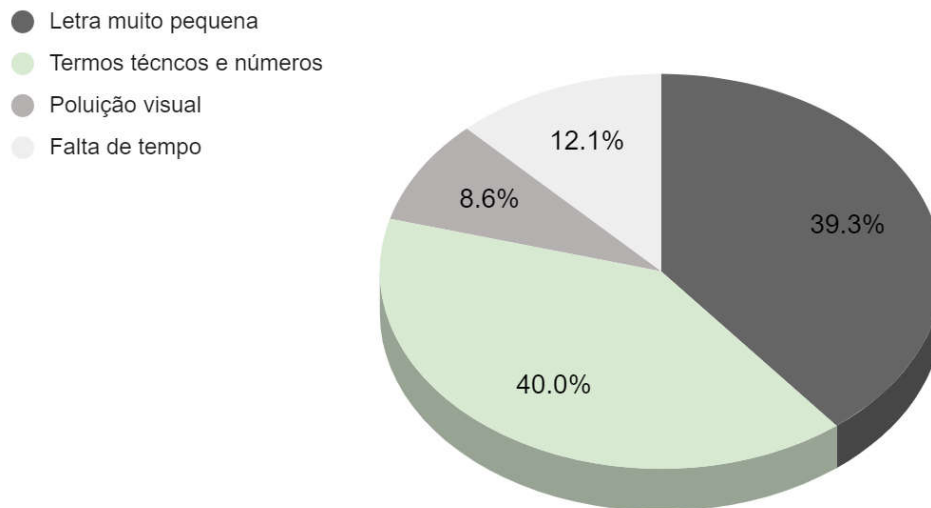
Segundo Lohn, Eskelsen e Ramos (2017) mesmo com crescimento no consumo de alimentos diet e light no Brasil, a definição dos termos ainda não é clara para a maioria dos consumidores, e em suas compras eles não sabem, ou se confundem em suas diferenças. Segundo a pesquisa a maioria dos participantes tem o hábito de se certificar sobre o produto olhando o rótulo e poucos são os que utilizam da comparação com a versão normal para se certificar (Gráfico 2).



**Gráfico 2** - Disposição segundo a certificação de produtos

Embora os resultados sejam positivos para a leitura dos rótulos, os consumidores ainda encontram dificuldades para realizar esta prática. Dentre essas dificuldades, podemos incluir: a letra muito pequena, a poluição visual, os termos técnicos e números utilizados bem como a falta de tempo do consumidor.

Sendo os termos técnicos e números utilizados e letras pequenas os motivos mais votados pelos participantes das pesquisas (Gráfico 3). Além disso, 92,1% dos participantes afirmaram se deparar com nomes desconhecidos na maioria dos rótulos.



**Gráfico 3** - Disposição segundo as dificuldades de leitura de rótulos.

É sabido que com o passar do tempo a qualidade de vida vem sendo cada vez mais procurada, e os consumidores dos alimentos industrializados têm se preocupado com a qualidade nutricional dos mesmos (CIANCI, 2005). Deste modo, Pinheiro et al. (2011), apontam que os rótulos dos alimentos têm um grande papel na seleção das compras, sendo a maior fonte de informação.

Ainda sobre o perfil dos consumidores participantes da pesquisa, foi possível notar que embora 49,3% alegam não comprar produtos alimentícios importados, 53,6% já comprou ou compra produtos com informações nutricionais em um idioma distinto do português.

De acordo com a pesquisa, a maioria dos participantes (41,4%) só confia no que o produto diz ofertar na embalagem, após ler a lista de ingredientes, enquanto 33,6% confia no produto e no que diz em sua embalagem, sendo que 25% não confiam no que diz as embalagens. Gonçalves et al. (2015) avaliam também a confiabilidade dos consumidores de acordo com as informações nutricionais, o

resultado e a maioria dizem não confiar, enquanto o restante se divide em confiam ou nem sempre confiam.

Mediante os resultados positivos apresentados é necessário chamar a atenção para veracidade da escrita nos rótulos, bem como a fidedignidade da condição nutricional do produto colocado no mercado, visto que a maioria dos consumidores participantes desta pesquisa utilizam como parâmetro de comparação e escolha de compra o rótulo dos alimentos. Sendo ainda mais importante para as pessoas que fazem o consumo de alimentos diet, light e zero visto que os mesmos se diferem em sua composição comparado à versão tradicional.

Vale salientar que as maiores dificuldades dos consumidores são os termos técnicos e números utilizados bem como a falta de tempo. Dessa forma, a fim de resolver os problemas a respeito das dificuldades presentes na rotulagem nutricional dos alimentos a Agência Nacional de Vigilância Sanitária, foram empregadas melhorias quanto a clareza e legibilidade das informações como o alto teor de nutriente presente no alimento e reformulação do designer de cores da tabela nutricional com letras pretas e fundo branco para uma melhor clareza na leitura.

## **CONCLUSÃO**

Pode-se concluir com o presente estudo, que a maioria dos participantes buscam alimentos mais saudáveis e estão sempre buscando avaliar os rótulos nutricionais. Sendo predominante o número de mulheres, e com ensino superior, possuem o hábito de ler os rótulos presentes nos alimentos, bem como diferenciar alimentos *light*, *diet* e zero através da leitura, comparação de embalagens e avaliação da propaganda. A maioria também deixa claro a verificação da validade do produto, e que ao encontrar um produto vencido, o descarta de imediato. Também se conclui que são encontrados fatores que dificultam a leitura dos rótulos durante a rotina das compras, o que pode vir a prejudicar a saúde de consumidores por não conhecerem ou conseguirem distinguir o que realmente possui naquela embalagem.



Com a grande importância que os rótulos possuem, devem sempre estar presentes nas embalagens, de maneira legível e acessível. Devem haver padrões para os alimentos oferecidos, e sempre avaliar o nível de conhecimento perante os rótulos, trazendo maior segurança alimentar, visando a melhor rotina de compras e saúde dos consumidores.

## REFERÊNCIAS

CÂMARA, Maria Clara. Análise Crítica da Rotulagem de Alimentos Diet e Light no Brasil. Dissertação (Mestrado em Saúde Pública) - Escola Nacional de Saúde Pública Sergio Arouca ENSP, Rio de Janeiro, 2007. Disponível em:<<https://www.arca.fiocruz.br/bitstream/icict/5311/2/973.pdf>>. Acesso em: 06 de out. 2020

CÂMARA, Maria Clara. et al. A produção acadêmica sobre a rotulagem de alimentos no Brasil. **Rev Panam Salud Publica**, 2008. Disponível em:<<https://www.scielosp.org/pdf/rpsp/2008.v23n1/52-58/pt>>. Acesso em: 06 de out. 2020

CAVADA, Giovanna. et al. Rotulagem nutricional: você sabe o que está comendo?. **Braz. J. Food Technol**, p. 84-88, maio, 2012. Disponível em: <[https://www.scielo.br/pdf/bjft/v15nspe/aop\\_bjft\\_15e0115.pdf](https://www.scielo.br/pdf/bjft/v15nspe/aop_bjft_15e0115.pdf)>. Acesso em: 06 de out. 2020

CIANCI, Fernando. et al. Classificação e concentração de suco de caju por processos com membranas. **Ciênc. Tecnol. Aliment.**, Julho/Setembro, 2005. Disponível em: <<https://www.scielo.br/pdf/cta/v25n3/27030.pdf>> . Acesso em: 21 de out. 2020

DIREITOS DO CONSUMIDOR. **Código de defesa do consumidor**. Disponível em:<<http://www.normaslegais.com.br/guia/clientes/publicidade-enganosa-direito-consumidor.htm>>. Acesso em: 21 de out. 2020

GONÇALVES, Nicolas. et al. Rotulagem de alimentos e consumidor. **Nutrição Brasil**, vol.14, nº 4, Praia Grande, São Paulo, 2015. Disponível em:<<https://portalatlanticaeditora.com.br/index.php/nutricaoobrasil/article/viewFile/49/65>>. Acesso em: 06 de out. 2020

ISHIMOTO, Emília; NACIF, Marcia. Propaganda e marketing na informação nutricional. **Brasil Alimentos**, nº 11, Novembro/Dezembro, 2001. Disponível em:<<http://www.signuseditora.com.br/ba/pdf/11/11%20-%20propaganda.pdf>> Acesso em: 06 de out. 2020

LOHN, Simone; ESKELSEN, Melissa; RAMOS, Roberta. Avaliação do conhecimento sobre produtos diet e light por funcionários e universitários de instituição de ensino superior. **Higiene Alimentar**, Vol.31, nº 264/265, Janeiro/Fevereiro, 2017. Disponível em:<<http://docs.bvsalud.org/biblioref/2017/03/832657/264-265-sitecompressed-30-37.pdf>> Acesso em: 06 de out. 2020

MARINS, Bianca; JACOB, Silvana; PERES, Frederico. Avaliação qualitativa do hábito de leitura e entendimento: recepção das informações de produtos alimentícios. **Ciênc. Tecnol. Aliment.**, Campinas, Julho/Setembro, 2008. Disponível em: <<https://www.scielo.br/pdf/cta/v28n3/a12v28n3.pdf>> Acesso em: 21 de out. 2020

MINISTÉRIO DA SAÚDE. Rotulagem de Alimentos. **Agência Nacional de Vigilância Sanitária**, outubro, 2020. Disponível em:<<https://www.gov.br/anvisa/pt-br/assuntos/alimentos/rotulagem>>. Acesso em: 06 de out. 2020

MINISTÉRIO DA SAÚDE. Rótulo de Alimentos. **Agência Nacional de Vigilância Sanitária**, Outubro, 2020. Disponível em:<<https://www.gov.br/anvisa/pt-br/assuntos/alimentos/rotulagem/arquivos/4701json-file-1>>. Acesso em: 06 de out. 2020

PINHEIRO, Flávia. et al. Relação de consumidores em relação a qualidade de alimentos e hábitos de compras. **UNOPAR Cient. Ciênc. Biol. Saúde**, Minas Gerais, 2011. Acesso em: 21 de out. 2020

RORATO, Fernanda; DEGÁSPARI, Claudia; MOTTIN, Fátima. Avaliação do nível de conhecimento de consumidores de produtos diet e light que frequentam um supermercado de Curitiba. **Revista visão acadêmica**, v. 7, n. 1, Curitiba, 2006.

Disponível em: <<https://revistas.ufpr.br/academica/article/view/9011/6312>>.  
Acesso em: 06 de out. 2020

## APÊNDICES

### APÊNDICE A- TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Prezado (a) Senhor (a):

Você foi selecionado para participar de uma pesquisa cujo título é "Questionário de avaliação do conhecimento geral sobre rotulagem nutricional em alimentos diet, Light e zero".

Na condição de estudantes do curso de Nutrição do 8º período, estamos realizando essa pesquisa com o objetivo de avaliar o conhecimento de um grupo de pessoas a respeito da rotulagem nutricional de alimentos diet, *Light* e zero.

Você está sendo convidado a participar desta pesquisa, sendo assim, faz-se necessária sua autorização. A participação no estudo é voluntária e não há remuneração. O senhor pode se recusar a participar do estudo ou desistir a qualquer momento e, independente da decisão, você não terá nenhum prejuízo.

Nesse estudo, você será submetido a um questionário online com perguntas de múltipla escolha e abertas. Ao participar desse estudo o senhor estará contribuindo para melhor avaliação sobre os conhecimentos dos alimentos comprados pelos consumidores e frequentadores de supermercados. Ninguém saberá que o (a) senhor (a) está participando da pesquisa, não falaremos a outras pessoas, nem repassaremos as informações que você nos der a outras pessoas. Elas serão usadas somente pelos pesquisadores, de forma sigilosa.

### APÊNDICE B- QUESTIONÁRIO

- Qual a sua idade?
  
- Sexo:
  - ( ) Feminino
  - ( ) Masculino
  
- Grau de escolaridade:
  - ( ) 1º grau (ensino fundamental)
  - ( ) 2º grau (ensino médio)
  - ( ) 2º grau incompleto(ensino médio)
  - ( ) 3º grau (ensino superior)
  - ( ) 3º grau incompleto (ensino superior).

- Você confia no que o produto diz ofertar em sua embalagem?  
 Sim  
 Não  
 Somente após ler a lista de ingredientes
  
- O que leva você a comprar um produto?  
 Preço  
 Qualidade/valor  
 Marca
  
- Você sabe a diferença de produtos Light, diet e zero?  
 Sim  
 Não
  
- Você faz uso de produtos Light, diet ou zero?  
 Sim  
 Não
  
- Como você se certifica que um produto é Light, diet ou zero?  
 Olhando o que diz a propaganda da embalagem.  
 Olhando o rótulo  
 Comparando o rótulo com a versão normal.
  
- Você costuma ler os rótulos dos produtos antes de comprá-los?  
 Sim  
 Não
  
- Você já se deparou com nomes nunca vistos na lista de ingredientes?  
 Sim  
 Não
  
- Você tem o hábito de conferir a data de validade dos produtos antes de comprá-los?  
 Sim  
 Não
  
- Ao se deparar com um produto de sua dispensa, vencido, o que você faz?  
 Descarto  
 Utilizo da mesma forma
  
- Você já comprou/compra algum produto alimentício importado em que o rótulo e/ou embalagem esteja em outra língua?  
 Sim  
 Não
  
- Você já comprou/compra produtos com as informações nutricionais em uma língua distinta da sua?  
 Sim  
 Não

- Na sua opinião, o que mais dificulta a leitura dos rótulos?
  - ( ) Letra muito pequena
  - ( ) Termos técnicos e números
  - ( ) Poluição visual
  - ( ) Falta de tempo
  
- Você já comprou algum alimento que não continha informações nutricionais?
  - ( ) Sim
  - ( ) Não
  
- Como você costuma escolher os produtos?
  - ( ) Através da embalagem.
  - ( ) Através da leitura dos rótulos.
  - ( ) Mais barato
  - ( ) Mais caro