

# CONHECIMENTO E INFLUÊNCIA DA ROTULAGEM DE ALIMENTOS EM CONSUMIDORES BRASILEIROS: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA

III Simpósio de Saúde e Meio Ambiente, 3ª edição, de 16/11/2022 a 18/11/2022

ISBN dos Anais: 978-65-5465-006-9

DOI: 10.54265/LBTP3758

NEVES; Ingrid Barcelos<sup>1</sup>, BORGES; Graciely Nunes Rosa<sup>2</sup>

## RESUMO

## INTRODUÇÃO

O estilo de vida da população brasileira tem sofrido muitas alterações nas últimas décadas. Dentro dessas mudanças, observa-se um aumento no consumo de alimentos ultraprocessados, bem como a diminuição do consumo de alimentos in natura, o aumento preocupante do número de indivíduos sedentários, que passam a maior parte do tempo em casa e se movimentam pouco, além do aumento do número de pessoas que não realizam refeições em casa. Essas mudanças colaboram fortemente para uma maior incidência de várias doenças crônicas não transmissíveis (ABESO, 2018).

Nesse contexto, é necessário conscientizar e dar autonomia aos consumidores. A rotulagem nutricional é relevante nesse aspecto, pois possui como propósito descrever as informações e propriedades nutricionais de um produto alimentício para o consumidor. Dessa forma, o rótulo deve possibilitar que o consumidor entenda, entre várias outras informações citadas a seguir, quais ingredientes foram utilizados, o valor energético da porção, os principais nutrientes, sendo necessária uma descrição clara e de fácil entendimento (BRASIL, 2020).

O consumidor consciente da importância dos rótulos na tomada de decisões consegue evitar os produtos mais deletérios à saúde e dar preferência aos produtos mais nutritivos, melhorando o estado nutricional, saúde intestinal, humor, sono e diminuindo o risco de distúrbios metabólicos que acarretam em doenças crônicas não transmissíveis. Para que isso aconteça, o consumidor deve realizar a leitura de rótulos com efetividade, compreendendo integralmente as características de cada produto (CAVADA *et al.*, 2012).

No entanto, não se sabe se a maior parte dos consumidores entendem sobre a leitura de rótulos, se possuem interesse nesse assunto, e se, caso entendam e se interessem, como a interpretação de rótulos impacta em suas decisões no dia a dia. Em vista dessas questões e da importância desse assunto para combater os problemas crescentes de saúde pública, o presente estudo buscou realizar uma revisão sistemática da literatura científica disponível para entender o impacto e a relevância da rotulagem alimentar para o consumidor brasileiro na atualidade, analisando o grau de compreensão dos consumidores acerca dos rótulos e como estes influenciam nas decisões, além de compreender as dificuldades enfrentadas pelos consumidores.

## MATERIAIS E MÉTODOS

Foi realizada uma revisão de caráter bibliográfica, sistemática, descritiva e retrospectiva. A pesquisa dos artigos na literatura científica ocorreu no mês de setembro de 2022. A busca foi realizada por meio da pesquisa de artigos online indexados nas bases de dados Google Acadêmico e SciELO.

Para efetuar a pesquisa, foram utilizados os termos “rotulagem de alimentos” e “rotulagem nutricional” e “compreensão do consumidor” e “influência sobre o consumidor”, e desconsiderados da busca os artigos com os termos “revisão narrativa”. Os artigos encontrados foram pré-selecionados de acordo com os títulos, sendo efetuada a leitura dos resumos e a leitura completa dos aprovados nos critérios de inclusão.

<sup>1</sup> Centro Universitário Uniredentor/Atya, Itaperuna, Rio de Janeiro., ingridbarcelosneves@gmail.com

<sup>2</sup> Centro Universitário Uniredentor/Atya, Itaperuna, Rio de Janeiro., graciely.rosa@uniredentor.edu.br

Foram considerados os seguintes critérios de inclusão: artigos redigidos no idioma português (Brasil); publicados entre 2012 e 2022 (últimos 10 anos); possuir objetivo de avaliar o interesse, influência ou compreensão dos rótulos de produtos alimentícios; metodologia com coleta de informações de consumidores; apenas estudos com amostra superior à 30 pessoas; apresentar na metodologia a descrição e aplicação do método. Os artigos encontrados foram pré-selecionados de acordo com os títulos. Em seguida, foi efetuada a leitura dos resumos. Foi realizada a leitura completa dos artigos selecionados dentro dos critérios de inclusão.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

Foram encontrados inicialmente 1.890 artigos. A partir da avaliação do título e da leitura dos resumos, 24 foram aprovados por se enquadrar em todos os critérios de inclusão definidos anteriormente.

A maior parte dos estudos analisam a perspectiva dos consumidores em relação à rotulagem e a compra de alimentos. Houve uma tendência para amostras formadas majoritariamente por mulheres, que, comparando com homens, apresentaram mais interesse pela leitura de rótulos. Tomando em conta que muitos estudos abordaram os consumidores de maneira aleatória em supermercados, isso pode ter acontecido pelo fato das mulheres se preocuparem mais com a qualidade de vida e pela responsabilidade sobre a aquisição de alimentos ainda ser uma tarefa predominantemente feminina (FERREIRA *et al.*, 2020).

Uma informação bastante presente nos artigos é a taxa de indivíduos que afirmam possuir hábito de leitura de rótulos. Dos 22 estudos com essa informação, 18 apresentaram a maior parte dos participantes afirmando realizar a leitura (considerando “sempre, frequentemente e raramente”). Os únicos 4 estudos dissonantes foram os de Nascimento (2013), de Rodrigues (2014), de Souza (2018) e em Lima (2020).

Os rótulos são os principais meios pelos quais o consumidor pode analisar os produtos disponíveis e tomar decisões mais conscientes, por isso, apesar desses quatro achados serem minoria, essa falta de interesse na leitura dos rótulos é preocupante. Quando perguntados os motivos de não fazer a leitura, foram alegados problemas na compreensão (NASCIMENTO *et al.*, 2013), falta de interesse, pouca legibilidade e alguns deram outras justificativas, como confiança cega na marca e a descrença nas informações presentes no rótulo (MARTINS & JACOB, 2015).

Já entre os consumidores que justificaram o hábito da leitura, o motivo mais relatado foi a busca por uma alimentação saudável, seguida de redução de peso. Acerca de quais informações eram priorizadas na consulta, observou-se um interesse maior no prazo de validade, seguido da informação nutricional (calorias, gorduras, fibras, carboidratos e sódio) e ingredientes. A constatação da preferência pelo prazo de validade demonstra que, além de ser mais fácil de ser compreendido, é bastante útil visando a segurança, visto que um produto vencido expõe o consumidor a inúmeros riscos. As informações nutricionais foram bem menos citadas, mostrando que poucos sabem interpretar as mesmas. Já a lista de ingredientes fornece informações essenciais sobre a composição do produto e deveria ser utilizada pelo consumidor para identificar quais ingredientes estão presentes no alimento.

A respeito da capacidade de compreensão dos rótulos, observou-se uma relação persistente entre maiores graus de formação e maior capacidade de interpretar, analisar e julgar a qualidade dos produtos devidamente. O impacto e a influência dos rótulos na tomada de decisões tiveram resultados heterogêneos entre os estudos. Estudos como os de Gonçalves (2015), mostraram mais consumidores alegando que não mudariam suas decisões após a leitura, enquanto outros, como os de Cavada (2012) e Lennon (2020), mostraram o contrário. Isso pode ter acontecido por causa da falta de conscientização quanto à importância da rotulagem ou pela falta de capacidade de interpretar as informações.

<sup>1</sup> Centro Universitário Uniredentor/Afya, Itaperuna, Rio de Janeiro., ingridbarcelosneves@gmail.com

<sup>2</sup> Centro Universitário Uniredentor/Afya, Itaperuna, Rio de Janeiro., graciely.rosa@uniredentor.edu.br

O estudo de Souza (2016), que aplicou uma intervenção educativa, mostrou que 44,1% da amostra acreditava que o rótulo auxilia na escolha de alimentos saudáveis antes da intervenção, aumentando para 55,9% após a intervenção. No entanto, essa heterogeneidade também pode ter acontecido porque em alguns estudos houve taxas bem mais altas de desconfiança quanto à rotulagem. A desconfiança na rotulagem faz com que o consumidor enxergue a rotulagem como algo ilustrativo, acreditando que as informações presentes nos rótulos são definidas de acordo com os desejos monetários da indústria.

Alguns estudos (SOUZA *et al.*, 2018; LIMA *et al.*, 2020) também mostraram alta taxa de preferência por sabor e preços atrativos durante a tomada de decisões, evidenciando a preferência por alimentos ultraprocessados, que possuem mais sódio, açúcar, gorduras, componentes que realçam o sabor e dão prazer para o consumidor. Em nossa sociedade, cada vez mais estressante, o consumidor leigo pode preferir esses produtos em momentos ocasionais de estresse, ignorando os impactos que esses produtos podem ter a longo prazo na saúde.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os rótulos são a via de comunicação entre a indústria e o consumidor, e para que os mesmos sejam utilizados pelos consumidores, é indispensável que possuam uma comunicação simples, direta e eficaz. Nessa revisão, foi possível observar preocupação entre boa parte dos consumidores que fazem a leitura dos rótulos, visando a manutenção da saúde, o controle de peso e a compreensão da qualidade nutricional dos produtos. No entanto, entre os que não se interessam pela consulta dos rótulos, foi constatada pouca compreensão quanto a importância da rotulagem, o que pode estar induzindo decisões que acarretam em inúmeros prejuízos à saúde de boa parte dos consumidores.

A falta de hábito de leitura dos rótulos, principalmente das informações nutricionais, ainda é comum para muitos consumidores, que relataram várias dificuldades, como a falta de compreensão, de conhecimento básico sobre nutrição e termos técnicos, além da desconfiança para com a veracidade dos rótulos. Por isso, a educação nutricional é essencial, seja em supermercados, feiras, canais da mídia, postos de saúde, restaurantes, unidades básicas de saúde, hospitais e escolas, para que os consumidores desenvolvam conhecimentos básicos sobre nutrição, gerando independência e capacidade de tomada de decisões conscientes pelos consumidores.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ABESO. Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade e da Síndrome Metabólica. **Diretrizes Brasileiras de Obesidade**. Mapa da obesidade, 2018.

BRASIL. Ministério da Saúde. Anvisa – Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Instrução Normativa nº 75 de 8 de outubro de 2020. **Estabelece os requisitos técnicos para declaração da rotulagem nutricional nos alimentos embalados**. Diário Oficial da União, Brasília, DF, 2020.

CAVADA, S. C. Rotulagem nutricional: você sabe o que está comendo? **Brazilian Journal of Food Technology**. 2012, v. 15, n., pp. 84-88.

LIMA, A. B. Comportamento do consumidor frente à informação nutricional em rotulagem de produtos alimentícios. **Connection Line-Revista Eletrônica do Univag** (2020).

<sup>1</sup> Centro Universitário Uniredentor/Atya, Itaperuna, Rio de Janeiro., ingridbarcelosneves@gmail.com

<sup>2</sup> Centro Universitário Uniredentor/Atya, Itaperuna, Rio de Janeiro., graciely.rosa@uniredentor.edu.br

FERREIRA, R. M. Conhecimento de universitários sobre a rotulagem dos alimentos e informações nutricionais. **Research, Society and Development** **9.8** (2020): e328985367-e328985367.

GONÇALVES, N. A. Rotulagem de alimentos e consumidor. **Nutrição Brasil**, v. 14, n. 4, 2015.

LENNON, S. B. Rotulagem nutricional de alimentos: utilização e compreensão entre estudantes. **Brazilian Journal of Development** 6.11. 2020.

MARTINS, B. R; JACOB, S. C. Avaliação do hábito de leitura e da compreensão da rotulagem por consumidores de Niterói, RJ. **Vig Sanit Debate** 2015 3(3): 122-129.

NASCIMENTO, C. Conhecimento de consumidores idosos sobre rotulagem de alimentos. **Revista de Epidemiologia e Controle de Infecção** **3.4** (2013): 144-147.

RODRIGUES, A. M. S. Análise do comportamento e hábitos de consumo de frequentadores de um supermercado no município de Barra Mansa – RJ. **Revista Verde de Agroecologia e Desenvolvimento Sustentável**. V. 9, n. 2, p. 185-194, abr-jun, 2014.

SOUZA, D. S. Entendimento de rotulagem alimentar por estudantes de fisioterapia de uma universidade de Salvador-BA: um estudo transversal. **SEMOC-Semana de Mobilização Científica-Alteridade, Direitos Fundamentais e Educação** (2018).

SOUZA, S. M. F. C. A rotulagem nutricional na promoção de escolhas alimentares mais saudáveis. (2016). <https://repositorio.ufrn.br/jspui/handle/123456789/23305>

**PALAVRAS-CHAVE:** Rotulagem nutricional, escolhas alimentares, consumidor

<sup>1</sup> Centro Universitário Uniredentor/Afya, Itaperuna, Rio de Janeiro., ingridbarcelosneves@gmail.com

<sup>2</sup> Centro Universitário Uniredentor/Afya, Itaperuna, Rio de Janeiro., graciely.rosa@uniredentor.edu.br