

**FUNDAÇÃO OSWALDO ARANHA
CENTRO UNIVERSITÁRIO DE VOLTA REDONDA
CURSO DE GRADUAÇÃO EM NUTRIÇÃO
TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO**

MARCELLI MELLO FERREIRA

**COMPREENSÃO DA ROTULAGEM DE ALIMENTOS POR ADOLESCENTES DE
UMA ESCOLA PÚBLICA DE VOLTA REDONDA – RJ**

VOLTA REDONDA - RJ

2019

**FUNDAÇÃO OSWALDO ARANHA
CENTRO UNIVERSITÁRIO DE VOLTA REDONDA
CURSO DE GRADUAÇÃO EM NUTRIÇÃO
TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO**

**COMPREENSÃO DA ROTULAGEM DE ALIMENTOS POR ADOLESCENTES DE
UMA ESCOLA PÚBLICA DE VOLTA REDONDA – RJ**

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado ao curso de Nutrição do
UniFOA, como requisito à obtenção do título
de Bacharel em Nutrição.

Acadêmica: Marcelli Mello Ferreira
Orientadora: Profa. Dra. Margareth Lopes Galvão Saron

VOLTA REDONDA - RJ

2019

FICHA CATALOGRÁFICA

Bibliotecária: Alice Tacão Wagner - CRB 7/RJ 4316

F383c Ferreira, Marcelli Mello
Compreensão da rotulagem de alimentos por adolescentes de
uma escola pública de Volta Redonda - RJ. / Marcelli Mello Ferreira. –
Volta Redonda: UniFOA, 2019.

31 p. II.

Orientador (a): Dra. Margareth Lopes Galvão Saron

Monografia (TCC) – UniFOA / Curso de Nutrição, 2019

1. Nutrição - TCC. 2. Rotulagem. 3. Informação nutricional. 4. Rotulagem de alimentos – adolescentes. I. Saron, Margareth Lopes Galvão II. Centro Universitário de Volta Redonda. III. Título.

CDD 613

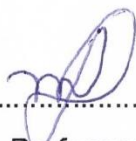
FOLHA DE APROVAÇÃO

Trabalho de Conclusão de Curso intitulado:
**Compreensão da rotulagem de alimentos em adolescentes de
uma escola pública de Volta Redonda – RJ**

Elaborado por Marcelli Mello Ferreira, apresentado publicamente
perante a Banca Avaliadora, como parte dos requisitos para conclusão do
Curso de Nutrição.

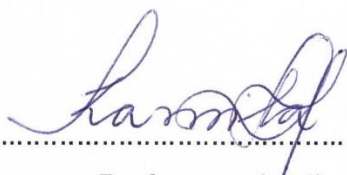
Aprovada em 07 de Outubro de 2019

Banca Avaliadora:



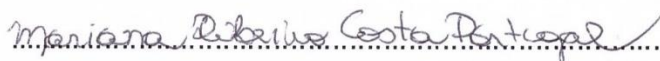
Professora Orientadora

Margareth Lopes Galvão Saron, Doutora, Centro Universitário de
Volta Redonda



Professora Avaliadora

Kamila de Oliveira do Nascimento, Pós-doutorado, Centro
Universitário de Volta Redonda



Professora Avaliadora

Mariana Ribeiro Costa Portugal, Doutora, Centro Universitário de
Volta Redonda

Dedico este trabalho à Professora Dra. Margareth Saron, à minha família e todos que me ajudaram a concluir esta etapa da minha vida.

AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente à Deus por ter me permitido chegar até aqui mesmo com todas as dificuldades.

À minha orientadora Dra. Margareth Saron que me ajudou em toda essa caminhada com toda paciência e atenção.

Aos meus pais e família pelo apoio e incentivo.

E a todos que agregaram de alguma forma na minha formação.

“A paciência é um dos elementos chave para o sucesso.”

Bill Gates

RESUMO

Os adolescentes em sua maioria têm preferência por alimentos com quantidade excessiva de açúcares e gorduras, não se atentando para a importância de conhecer a composição dos alimentos. Com isso, o objetivo do trabalho foi avaliar a compreensão dos adolescentes do ensino médio de uma escola estadual do município de Volta Redonda em relação à rotulagem nutricional. Trata-se de uma pesquisa descritiva e transversal, com abordagem quantitativa. O instrumento utilizado foi um questionário que abordou o perfil dos estudantes, classe socioeconômica, frequência de leitura dos rótulos e conhecimento sobre a rotulagem de alimentos. Os resultados mostraram que apenas 14,29% dos participantes sempre fazem a leitura dos rótulos, porém, 95,51% consideram a rotulagem de alimentos importante, demonstrando assim, um interesse por parte dos adolescentes principalmente para uma alimentação saudável (43,67%). Além disso, para 65,71% dos alunos, expressões como “light”, “diet”, “transgênico” e “zero gordura trans” presentes nas embalagens, influenciam no momento da aquisição dos alimentos, principalmente para os alunos pertencentes à classe B (39,18%) e os que apresentam 17 anos (22,45%). Quanto à associação do hábito de leitura e a classe socioeconômica dos alunos, a classe B (3,67%), tem menor frequência de leitura, assim como, os estudantes do 2º ano (3,67%). Pode-se concluir que existe ainda uma falta de interesse pela leitura dos rótulos por parte dos adolescentes entrevistados, mesmo que procurem por um estilo de vida mais saudável.

Palavras-chave: Adolescentes; Rotulagem; Informação Nutricional.

ABSTRACT

Most adolescents have a preference for foods with excessive amounts of sugars and fats, not paying attention to the importance of knowing the composition of foods. Thus, the objective of this paper was to evaluate the understanding of high school adolescents from a state school in the city of Volta Redonda regarding nutritional labeling. This is a descriptive and cross-sectional research with quantitative approach. The instrument used was a questionnaire that addressed the students' profile, socioeconomic class, reading frequency of labels and knowledge about food labeling. The results showed that only 14.29% of participants always read labels, however, 95.51% consider the food labeling important, thus showing an interest of adolescents especially for healthy eating (43.67%). In addition, for 65.71% of the students, expressions such as "light", "diet", "transgenic" and "zero trans fat" present in the packaging influence the moment of food acquisition, especially for students in class B (39,18%) and those who are 17 years old (22.45%). As for the association between reading habits and students' socioeconomic class, class B (3,67%) has lower reading frequency, as did students in the 2nd year (3.67%). It can be concluded that there is still a lack of interest in reading the labels by the interviewed adolescents, even if they are looking for a healthier lifestyle.

Keywords: Teenagers; Labeling; Nutritional information

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO.....	13
2. MATERIAIS E MÉTODOS.....	15
3. RESULTADOS.....	17
4. DISCUSSÃO.....	26
5. CONCLUSÕES	28
REFERÊNCIAS.....	29

LISTA DE TABELAS

Tabela 1. Cortes do Critério Brasil.....	15
Tabela 2. Perfil dos estudantes participantes do estudo.....	17
Tabela 3. Associação entre a classe socioeconômica e a ano escolar.....	18
Tabela 4. Interesse e importância da rotulagem nutricional.....	20
Tabela 5. Conhecimento sobre termos técnicos dos rótulos.....	21

LISTA DE FIGURAS

- Figura 1.** Associação entre a leitura dos rótulos e a classe socioeconômica dos adolescentes..... 22
- Figura 2.** Associação entre o hábito da leitura e ano escolar dos adolescentes..... 23
- Figura 3.** Associação da influência das expressões e classe socioeconômica dos adolescentes..... 24
- Figura 4.** Associação da influência das expressões e idade dos adolescentes..... 25

LISTA DE SIGLAS

ABEP	Associação Brasileira de Empresas de Pesquisa
ANVISA	Agência Nacional de Vigilância Sanitária
OMS	Organização Mundial da Saúde
RDC	Resoluções da Diretoria Colegiada

1. INTRODUÇÃO

A fase da adolescência é marcada por intensas mudanças biológicas, psicológicas, cognitivas e comportamentais que influenciam diretamente no comportamento dos adolescentes em relação aos alimentos. Sendo que, por conta das mudanças relacionadas ao crescimento acelerado, é imprescindível um aporte energético e proteico adequado, como também, de ferro, cálcio e vitaminas, para que seja possível um desenvolvimento adequado sem a presença de carências nutricionais (VITOLLO, 2015).

De acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS) o período da adolescência corresponde de 10 a 19 anos, sendo que os adolescentes jovens são considerados os que apresentam entre 15 e 19 anos (BRASIL, 2007).

Os estudos têm demonstrado que os adolescentes apresentam uma alimentação inadequada, com uma quantidade excessiva e qualidade inadequada, por conta do excesso de calorias, gorduras saturadas, açúcares e sódio, como refrigerantes e salgados fritos, e deficiência de alimentos ricos em micronutrientes e fibras, como as frutas (MAHAM; ESCOTT-STUMP, 2013; SILVA et al., 2018).

Devido à globalização a população começou a apresentar um novo estilo alimentar baseado, principalmente, em alimentos industrializados, que são basicamente os ultraprocessados, os quais apresentam alto teor de gorduras, sódio e açúcares. Dessa forma, por conta destas mudanças, ocorreu o aumento da ocorrência de doenças crônicas não transmissíveis, como hipertensão e diabetes (ARAÚJO, 2017).

Para que seja possível conhecer o alimento consumido, é importante que se observe os rótulos dos alimentos, ocorrendo então a comunicação entre os produtos e os consumidores, já que na embalagem devem estar contidas todas as informações necessárias e de fácil entendimento para a compreensão do produto pelo consumidor, sendo possível optar por escolhas alimentares mais saudáveis (BRASIL, 2005).

Existem algumas informações que são obrigatórias, como a lista de ingredientes, que deve estar presente na embalagem e estar em ordem decrescente, ou seja, o primeiro ingrediente é o que está em maior quantidade no produto, sendo que alimentos que apresentam apenas um ingrediente, não necessitam de uma lista,

como por exemplo, açúcar e vinho. Outra informação obrigatória é o prazo de validade, que quando for menor de três meses, pode conter somente o dia e o mês, porém, se o prazo for maior que três meses, devem estar descritos o mês e o ano do vencimento do produto (BRASIL, 2008).

No Brasil, a rotulagem de alimentos tornou-se obrigatória em 1999, quando a Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA) foi criada, apresentando então resoluções da diretoria colegiada RDC 259/02 e RDC 360/03. Sendo que a RDC 359/03 define medidas caseiras e porções e a RDC 360/03 define as informações obrigatórias que devem estar contidas nas embalagens como o valor energético e o teor de sódio do produto (LOBANCO et al, 2009).

Entretanto, é recorrente que algumas indústrias de alimentos ocultem informações obrigatórias que deveriam estar contidas nos rótulos, influenciando assim, o entendimento do consumidor em relação ao que está descrito nos rótulos, dificultando então a interpretação no momento da aquisição dos produtos (JARDIM et al, 2016).

Dessa forma, torna-se importante avaliar se os adolescentes, que têm necessidades nutricionais específicas, têm interesse pela leitura dos rótulos e se conseguem entender o que está exposto nos rótulos dos produtos para que seja possível ter hábitos alimentares saudáveis. Diante do exposto, este trabalho tem como objetivo verificar a compreensão dos adolescentes do ensino médio de uma escola estadual do município de Volta Redonda em relação à rotulagem nutricional.

MATERIAIS E MÉTODOS

Este trabalho caracterizou-se por uma pesquisa descritiva e transversal, com abordagem quantitativa, realizada com estudantes do ensino médio de uma escola estadual localizada no município de Volta Redonda, estado do Rio de Janeiro.

Foram incluídos todos os estudantes adolescentes regularmente matriculados no ensino médio que os pais autorizaram a sua participação. Os alunos com idade superior a 19 anos responderam o questionário e na tabulação dos dados foram excluídos, sendo um total de 3 alunos.

Aplicou-se um questionário baseado no estudo de Nascimento (2004) que foi adaptado contendo os seguintes itens: o perfil dos estudantes, incluindo a idade e ano escolar, o interesse e a compreensão em relação à rotulagem de alimentos.

Também foi verificado o estrato socioeconômico a partir do Critério de Classificação Econômica Brasil, realizado pela Associação Brasileira de Empresas de Pesquisa (ABEP), no qual é avaliado a quantidade de itens dos praticantes da pesquisa, como banheiros e geladeiras, sendo realizado um somatório de pontos para definição da classe de acordo com classificação proposta pela ABEP (2018).

Tabela 1. Cortes do Critério Brasil

Classe	Pontos
A	45 - 100
B1	38 - 44
B2	29 - 37
C1	23 - 28
C2	17 - 22
D - E	1 - 16

Fonte: ABEP (2018).

O projeto foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa em Seres Humanos sob CAAE: 08626119.3.0000.5237 do Centro Universitário de Volta Redonda - UniFOA.

As associações foram avaliadas com o auxílio do programa de computador *Statistical Package for the Social Sciences* - SPSS® versão 23.0. As variáveis categóricas foram apresentadas através das frequências e porcentagem e as variáveis descritivas por meio das médias, desvios padrão, mínimo e máximo.

2. RESULTADOS

Participaram do estudo 245 estudantes do Ensino Médio, com média de idade de $16,44 \pm 1,13$ anos, com idades entre 14 e 19 anos. A maioria deles era do sexo feminino (55,51%), considera-se pardo (30,61%), seguido por preto (28,98%) e branco (28,59%). A distribuição destes estudantes quanto ao ano escolar mostrou que 36,73% deles estavam cursando o 1º ano, 25,71% e 37,55% cursando o 2º ano e o 3º ano, respectivamente, conforme demonstrado na Tabela 2.

Tabela 2. Perfil dos estudantes participantes do estudo.

Variáveis		N	%
Sexo	Masculino	109	44,49
	Feminino	136	55,51
Cor	Branco	70	28,59
	Pardo	75	30,61
	Preto	71	28,98
	Amarelo	14	5,71
	Indígena	5	2,04
	Não declarou	7	2,86
	Não respondeu	3	1,22
Ensino Médio	1º ano	90	36,73
	2º ano	63	25,71
	3º ano	92	37,55

Fonte: Autores (2019).

Em relação à classe socioeconômica dos estudantes, as classes C1, C2 e D-E foram agrupadas (n=41), sendo que a maior parte dos alunos pertence à classe B2, correspondendo à 33,47%, seguido pela classe A (26,12%), e a classe B1, com 23,67% dos alunos, e somente 16,74% se incluem nas classes CDE, como pode ser observado na Tabela 3.

Na associação entre a classe socioeconômica e o ano escolar, verificou-se que a maioria dos alunos pertence à classe B, quando estratificado, a classe B2 foi predominante no 1º ano, com 12,65%, assim como, os estudantes do 2º ano, com 8,98% e 3º ano 11,84%. Porém, a quantidade de alunos pertencentes à classe A que estão no 1º ano é de 12,24%, se diferenciando dos demais, já que no 2º ano corresponde à 6,12% e no 3º ano, 7,76%. Com relação às classes CDE, o 3º ano tem maior número de alunos se enquadrando nessas classes (8,58%), sendo que 4,49% são alunos do 1º ano e 3,68% são alunos do 2º ano (Tabela 3).

Tabela 3. Associação entre a classe socioeconômica e a ano escolar.

	1º ano		2º ano		3º ano		Total	
	N	%	N	%	N	%	N	%
Classe A	30	12,24	15	6,12	19	7,76	64	26,12
Classe B	49	20	39	15,92	52	21,23	140	57,14
Classe B1	18	7,35	17	6,94	23	9,39	58	23,67
Classe B2	31	12,65	22	8,98	29	11,84	82	33,47
Classe CDE	11	4,49	9	3,68	21	8,58	41	16,74

Fonte: Autores (2019).

Para que seja possível ter uma alimentação saudável, é importante que se tenha uma preocupação desde obtenção dos alimentos, o que é evidenciado na pesquisa, já que 71,02% dos alunos acompanham as compras de casa, tendo então participação nas compras dos produtos alimentícios. Além disso, fazer a leitura dos rótulos antes de adquirir os alimentos é um hábito indispensável para que se conheça o produto, sendo que 63,67% dos participantes responderam que leem “às vezes” os rótulos, 14,29% leem sempre e 21,04% nunca fazem a leitura. A maior parte dos alunos tem esse hábito devido à busca por uma alimentação saudável (43,67%), tendo então uma preocupação com os alimentos que irão consumir (Tabela 4).

Para 57,14% dos participantes do estudo, os modelos dos rótulos dos produtos alimentícios em geral não estão adequados quanto à descrição e ao tamanho das letras. Em relação à importância da rotulagem, 95,51% dos alunos consideram importante, sendo que 61,22% não confiam nas informações descritas nas embalagens. Entretanto, 90,2% costumam verificar o prazo de validade e a primeira informação que procuram são as vitaminas (29,8%), seguido por gorduras (20,82%) e valor energético (19,18%). Além disso, 53,88% nunca deixaram de comprar um produto devido às informações contidas nas embalagens, como é demonstrado na Tabela 4.

É possível observar que nas embalagens dos produtos alimentícios em geral, estão presentes alguns termos que nem sempre são compreendidos pelos consumidores. Em relação às expressões “light” e “diet”, 83,27% dos participantes responderam que sabem o significado dessas expressões, assim como, 62,04% relacionam “light” à “baixo valor calórico”, enquanto 73,06% relacionam “diet” à “baixo teor de açúcares” (Tabela 5).

No que se refere às expressões “sem glúten” e “sem lactose”, 79,18% os participantes responderam que sabem o que significa, porém, 51,43% não sabem o significado das expressões “transgênico” e “zero gordura trans”. Pode-se constatar também, a preocupação com o sódio, já que 61,63% dos participantes responderam que se tiver a presença da expressão “muito sódio” no rótulo, influenciará no consumo do produto. Com isso, todas as expressões influenciam na hora da compra para 65,71% dos participantes da pesquisa, como pode ser observado na Tabela 5.

Tabela 4. Interesse e importância da rotulagem nutricional.

VARIÁVEL		N	%
Você acompanha as compras de casa?	Sim	174	71,02
	Não	70	28,57
	Não respondeu	1	0,41
Costuma ler os rótulos dos alimentos antes de comprar?	Sempre	35	14,29
	Às vezes	156	63,67
	Nunca	54	21,04
O que te leva a ler os rótulos?	Perda de peso	10	4,08
	Ganho de peso	18	7,35
	Alimentação saudável	107	43,67
	Não leio	61	24,9
	Outro motivo	43	17,55
	Não respondeu	6	2,45
Considera os modelos de rotulagens adequados em relação à descrição/tamanho das letras?	Sim	99	40,41
	Não	140	57,14
	Não respondeu	6	2,45
Considera a rotulagem nutricional importante?	Sim	234	95,51
	Não	11	4,49
Confia nas informações escritas nas embalagens dos alimentos?	Sim	92	37,55
	Não	150	61,22
	Não respondeu	3	1,22
Costuma verificar o prazo de validade contido nos rótulos?	Sim	221	90,2
	Não	24	9,8
Já deixou de comprar um alimento pelas informações contidas no rótulo?	Sim	113	46,12
	Não	132	53,88
Qual a primeira informação que você procura nos rótulos?	Valor calórico	47	19,18
	Carboidratos	20	8,16
	Gorduras	51	20,82
	Proteínas	25	10,2
	Sódio	12	4,9
	Fibras	1	0,41
	Vitaminas	73	29,8
Não respondeu	16	6,57	

Fonte: Autores (2019)

Para 76,33% dos alunos, a informação de que a lista de ingredientes presente nas embalagens apresenta os ingredientes em ordem decrescente, é novidade, já que não sabiam dessa informação. Assim como, 47,35% responderam que as informações nutricionais contidas nos rótulos são referentes ao produto como um todo e não à uma porção definida do produto (Tabela 5).

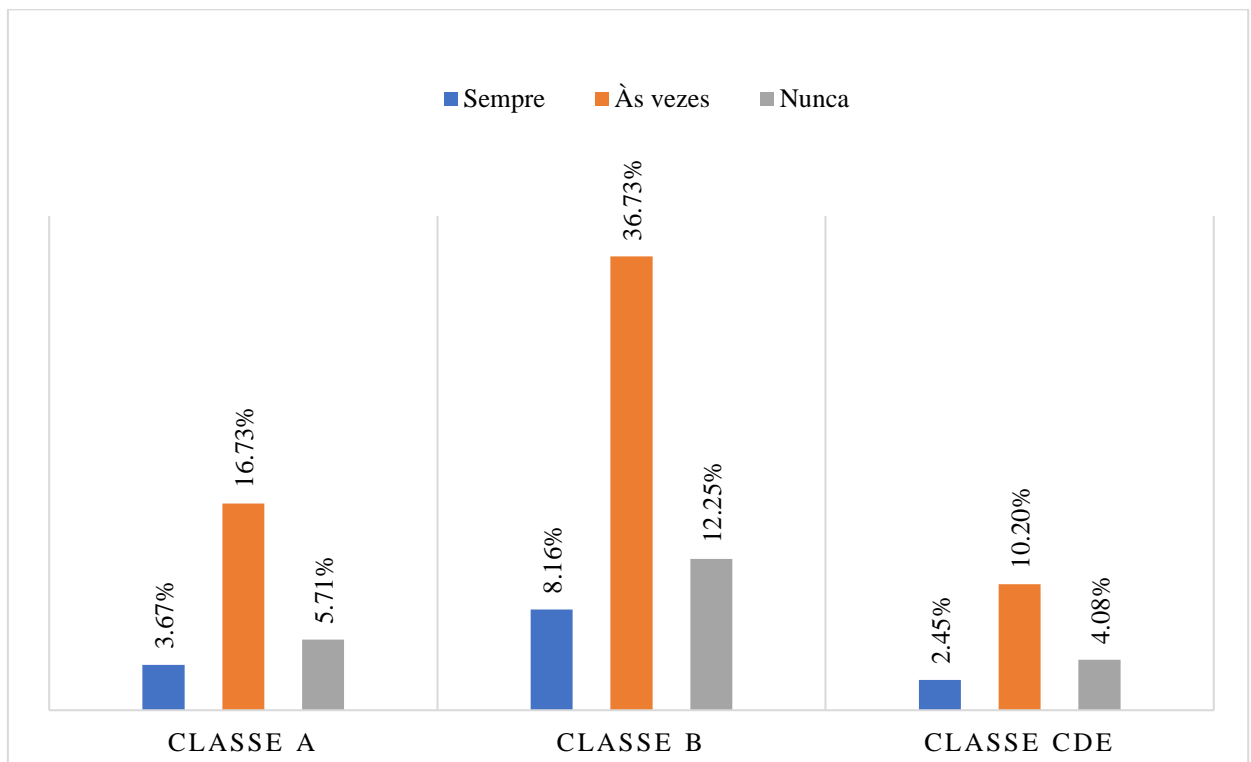
Tabela 5. Conhecimento sobre termos técnicos dos rótulos.

VARIÁVEL		N	%
Você sabe o que significa as expressões: “light” e “diet”?	Sim	204	83,27
	Não	39	15,92
	Não respondeu	2	0,82
Se apresentar o termo “baixo valor calórico”, é considerado “light”?	Sim	152	62,04
	Não	87	35,51
	Não respondeu	6	2,45
Se apresentar o termo “baixo teor de açúcares”, é considerado “diet”?	Sim	179	73,06
	Não	62	25,31
	Não respondeu	4	1,63
Você sabe o que significa as expressões: “sem glúten” e “sem lactose”?	Sim	194	79,18
	Não	46	18,78
	Não respondeu	5	2,04
Você sabe o que significa as expressões: “transgênico” e “zero gordura trans”?	Sim	113	46,12
	Não	126	51,43
	Não respondeu	6	2,45
Se no rótulo estiver a expressão “muito sódio”, isso influencia no consumo?	Sim	151	61,63
	Não	85	34,69
	Não respondeu	9	3,67
Se um alimento é baixo em açúcar, tem menos calorias?	Sim	136	55,51
	Não	104	42,45
	Não respondeu	5	2,04
Esses tipos de expressões influenciam na hora da compra?	Sim	161	65,71
	Não	78	31,84
	Não respondeu	6	2,45
Você sabia que a lista de ingredientes deve estar em ordem decrescente, ou seja, o primeiro ingrediente é aquele que está em maior quantidade e o último, em menor?	Sim	58	23,67
	Não	187	76,33
A informação nutricional contida no rótulo é referente ao produto como um todo ou à uma porção definida?	Produto como um todo	116	47,35
	Porção definida	109	44,49
	Não respondeu	20	8,16

Fonte: Autores (2019).

Quando associado o hábito da leitura dos rótulos e a classe, pode-se perceber que os alunos pertencentes à classe B têm maior hábito de leitura dos rótulos (36,73%), mesmo não tendo maior frequência, já que apenas 8,16% leem sempre os rótulos e 12,25% nunca leem. Porém, como é demonstrado na Figura 1, as classes A e CDE têm menor frequência, sendo que na classe A, 3,67% leem sempre, enquanto que 16,73% leem às vezes e 5,71% nunca fazem a leitura. As classes CDE têm menor frequência de leitura, visto que 2,45% sempre leem, enquanto 10,20 leem às vezes e 4,08% não leem.

Figura 1. Associação entre a leitura dos rótulos e a classe socioeconômica dos adolescentes.

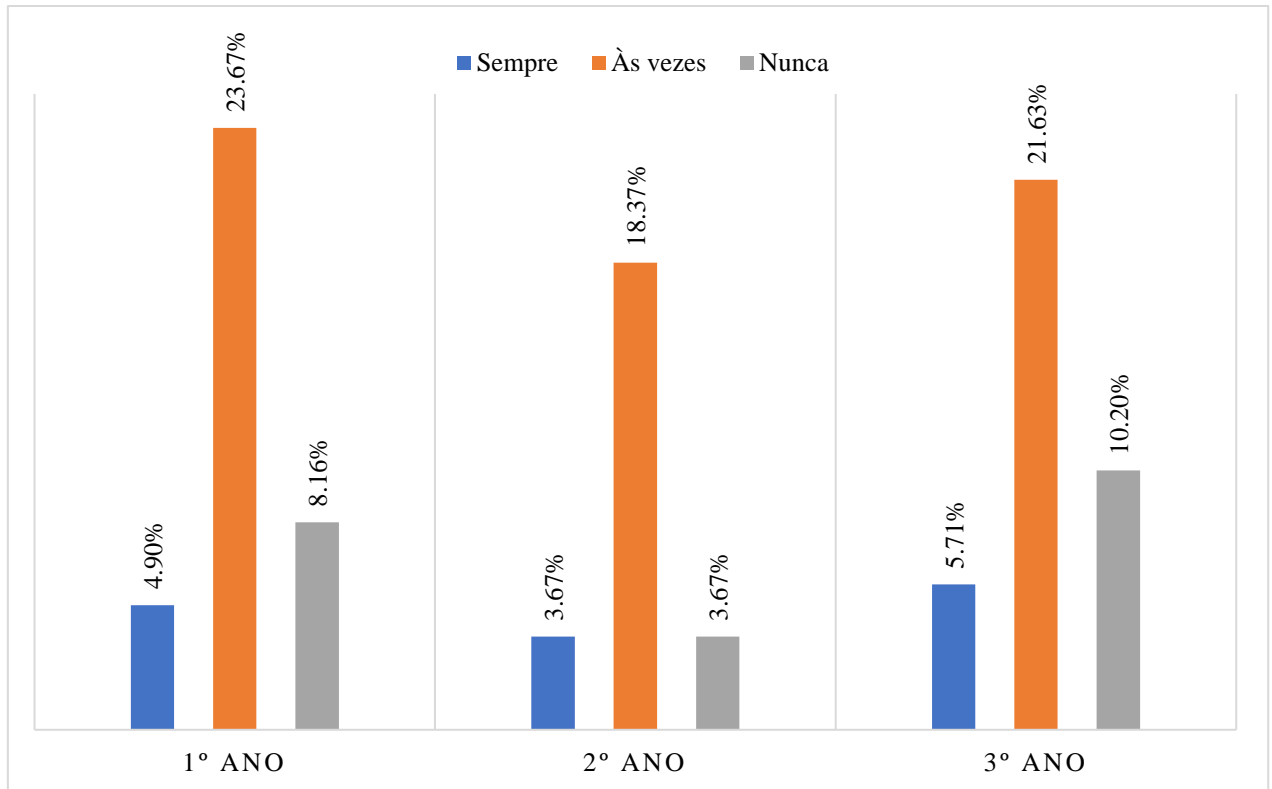


Fonte: Autores (2019).

Quanto à associação da leitura com o ano escolar foi observado que o 3º ano tem maior frequência de leitura, já que 5,71% responderam que sempre leem, porém, quando se observa a frequência média, que é o hábito de “às vezes”, o 1º tem maior frequência de leitura, com 23,67%, e depois o 3º ano, com 21,63%, seguido pelo 2º ano com 18,37%. Em relação à menor frequência, é possível

observar que 10,12% dos alunos do 3º ano tem o hábito de nunca ler os rótulos, enquanto que no 1º ano corresponde à 8,16% e no 2º ano à 3,67% dos participantes (Figura 2).

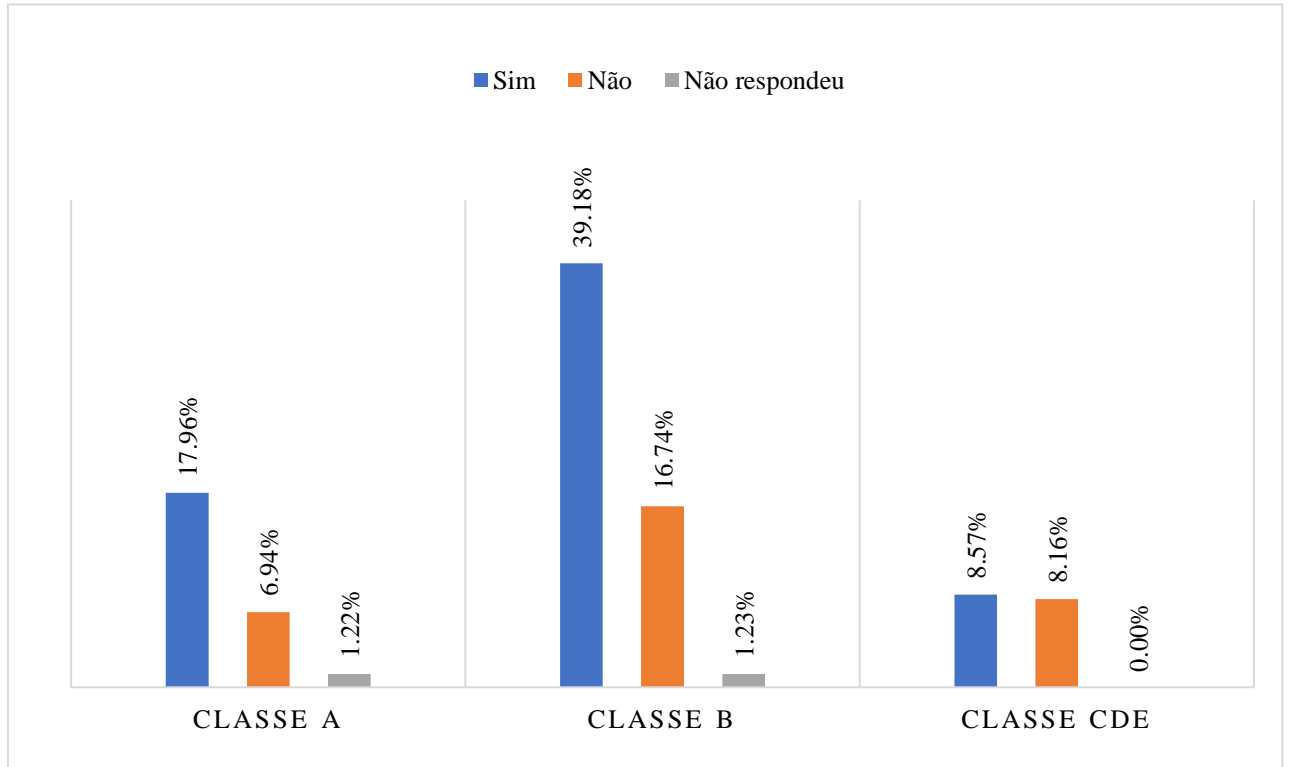
Figura 2. Associação entre o hábito da leitura e ano escolar dos adolescentes.



Fonte: Autores (2019).

A influência de expressões, como “light” e “diet” são mais significativas para os estudantes que pertencem à classe B (39,18%), seguido pela classe A, que correspondeu a 17,96%. Sendo que os alunos pertencentes as classes CDE, são os que menos são influenciados por este tipo de expressões, já que para apenas 8,57% dos alunos dessas classes, estas expressões influenciam no momento da compra dos produtos, conforme pode ser observado na Figura 3.

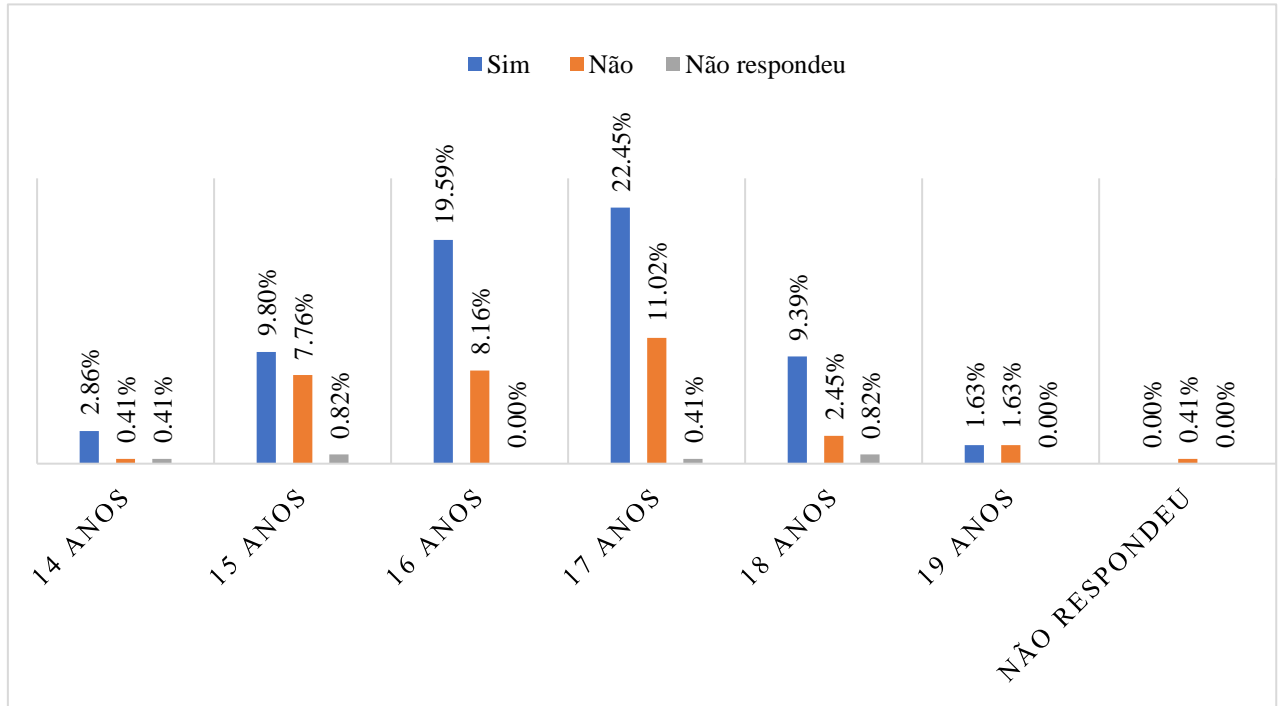
Figura 3. Associação da influência das expressões *light* e *diet* e classe socioeconômica dos adolescentes.



Fonte: Autores (2019).

Com a associação entre a influência das expressões transgênico e zero gordura *trans* e a idade dos alunos, é possível observar que os estudantes com 17 anos são mais influenciados por expressões como “transgênico” e “zero gordura *trans*” no momento da compra dos produtos (22,45%), seguido por alunos com 16 anos (19,59%), sendo que os alunos com 19 anos são os que menos se importam com essas expressões (1,63%), como é demonstrado na Figura 4.

Figura 4. Associação da influência das expressões transgênico e zero gordura *trans* e idade dos adolescentes.



Fonte: Autores (2019).

3. DISCUSSÃO

A maioria dos estudantes desta pesquisa se enquadram na classe B (57,14%), sendo que uma pequena parcela dos alunos pertence às classes CDE. Em um estudo realizado por Côrrea et al. (2016) também foi demonstrado a prevalência da classe B (49,4%), porém pode-se observar valores expressivos para a classe C (44,1%) e a classe D (3,0%), totalizando um valor significativo para as classes mais inferiores, ao contrário dos resultados encontrados no presente estudo.

Com relação à importância dos rótulos dos alimentos, a maior parte dos adolescentes considera importante, entretanto, não confia nas informações expostas nas embalagens. Dessa forma, a frequência de leitura dos rótulos é baixa, já que poucos participantes têm o hábito de sempre lerem, porém, têm o hábito de verificar o prazo de validade e buscar informações como quantidade de vitaminas, gorduras e o valor calórico antes da aquisição dos produtos. Cabe aos órgãos competentes fiscalizarem os rótulos dos alimentos para que seja demonstrado ao consumidor o conteúdo do produto.

Em um estudo realizado por Cavada et al. (2012) com consumidores de uma rede de supermercados, pode-se observar um maior interesse pela leitura dos rótulos, já que 48,13% sempre leem, enquanto 24%, às vezes. Em relação à importância dos rótulos, 91,96% consideram importante, sendo então um percentual bem próximo ao encontrado no presente estudo.

Um outro estudo conduzido por Braga et al. (2009) é exposto o consumo alimentar inadequado dos adolescentes, já que a preferência é por alimentos com alto teor de açúcares simples e gorduras, sendo então uma alimentação com deficiência em micronutrientes. Porém, como foi demonstrado na pesquisa, os adolescentes visam uma alimentação saudável, se importando, principalmente, com o consumo de micronutrientes.

Além disso, uma grande parte dos adolescentes conhecem as expressões “light” e “diet”, sendo que relacionam o termo “light”, com “baixo valor calórico” e o termo “diet” à “baixo teor de açúcares”. Em um estudo de Santos et al. (2015)

também é evidenciado que a maioria dos adolescentes participantes da pesquisa, sabe o significado dos termos “diet” e “light”, entretanto, não sabem distingui-los.

A Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa) estabeleceu um modelo de rotulagem com alertas de altas quantidades de açúcar, gorduras saturadas e sódio, sendo que o modelo segue ainda em consulta pública (BRASIL, 2019).

No estudo realizado por Cassemiro et al (2006) foi evidenciado que quanto menor a escolaridade do consumidor, menor será a classe a que pertence, sendo então, menor a frequência da leitura dos rótulos dos alimentos. No presente estudo, as classes com menor frequência de leitura foram as classes CDE, já que somente 2,45% sempre leem os rótulos, sendo que, a classe A teve um percentual próximo, que foi de 3,67%.

Em um estudo de Cavada et al. (2012) foi realizado também essa associação entre a escolaridade e o hábito de leitura, demonstrando que os participantes da pesquisa que apresentavam maior nível de escolaridade tinham uma frequência maior de leitura dos rótulos, assim como foi observado no presente estudo.

4. CONCLUSÕES

No presente estudo verificou-se que os estudantes consideram a rotulagem de alimentos importante, mesmo que não tenham o hábito frequente de leitura dos rótulos. Assim como, não confiam totalmente nas informações nutricionais e buscam, a partir da leitura, por uma alimentação saudável, se preocupando principalmente com vitaminas, gorduras e valor calórico.

Quando se observa as expressões como “light” e “diet”, a maior parte deles sabe o significado e quando estes termos estão descritos nas embalagens, isso influencia na compra e, conseqüentemente, no consumo desses alimentos, sendo que as classes socioeconômicas A e B, são as mais influenciadas. Em contrapartida, as classes socioeconômicas CDE não têm o hábito frequente de leitura, como também, são menos influenciados por estas expressões, assim como, os alunos pertencentes ao 1º e 2º ano, que têm menor frequência constante de leitura.

Portanto, é importante que o governo incentive a realização de ações de educação nutricional nas escolas, tanto para os alunos, quanto para os responsáveis, para que seja exposto a importância de conhecer e analisar os alimentos no momento da aquisição, sendo então possível, optar por escolhas alimentares mais saudáveis, e conseqüentemente, um estilo de vida mais saudável.

REFERÊNCIAS

ARAÚJO, W. D. R. Importância, estrutura e legislação da rotulagem geral e nutricional de alimentos industrializados no Brasil. **Revista Acadêmica Conecta FASF**, Minas Gerais, v. 2, n. 1, p. 35-50, 2017.

BRAGA, P. D; MOLINA, M. del C. B.; CADE, N. V. Expectativas de adolescentes em relação a mudanças do perfil nutricional. **Ciência & Saúde Coletiva**, Vitória, v. 12, n. 5, p. 1221-1228, 2007.

BRASIL. M. da. Saúde. **Rotulagem nutricional obrigatória: manual de orientação às indústrias de Alimentos - 2º Versão**, 2005.

_____. Consulta Pública Nº 707, de 13 de Setembro de 2019. **Resolução da Diretoria Colegiada que dispõe sobre a rotulagem nutricional dos alimentos embalados**. Diário Oficial da União da República Federativa do Brasil, Brasília, 2019.

_____. M. da S. **Marco legal: saúde, um direito de adolescentes / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Área de Saúde do Adolescente e do Jovem**. Brasília: Editora do Ministério da Saúde, 2007.

_____. Resolução RDC nº 259, de 20 de setembro de 2002. **Regulamento técnico para rotulagem de alimentos embalados**. Diário Oficial da União da República Federativa do Brasil. Brasília, 2001.

_____. Resolução RDC nº 360, de 23 de Dezembro de 2003. **Regulamento Técnico sobre Rotulagem Nutricional de Alimentos Embalados, tornando obrigatória a rotulagem nutricional**. Diário Oficial da União da República Federativa do Brasil, Brasília, 2003.

CASSEMIRO, I.A.; COLAUTO, N.B.; LINDE, G.A. Rotulagem nutricional: quem lê e por quê?. **Arquivos Ciência da Saúde Unipar**, Umuarama, v. 10, n. 1, p. 9-16, 2006.

CAVADA, G. da S.; PAIVA, F, F.; HELBIG, E.; BORGES, L. R. Rotulagem nutricional: você sabe o que está comendo?. **Braz. J. Food Technol**, Pelotas, p. 84-88, 2012.

CORRÊA, R. da S.; VENCATO, P. H.; ROCKETT, F. C.; BOSA, V. L. Padrões alimentares de escolares: existem diferenças entre crianças e adolescentes?. **Ciência & Saúde Coletiva**, Porto Alegre, v. 22, n. 2, p. 553-562, 2017.

JARDIM, F. B. B.; FAROA, G. A.; DIAS, L. C. F. C.; AFONSO, A. L. T. Rotulagem de alimentos: avaliação e orientação às indústrias e aos consumidores quanto aos aspectos legais e informativos dos rótulos. **Boletim Técnico IFTM**, Uberaba, n.1, p.26-29, 2016.

LOBANCO, C. M.; VEDOVATO, G. M.; CANO, C. B.; BASTOS, D. H. M. Fidedignidade de rótulos de alimentos comercializados no município de São Paulo, SP. **Rev Saúde Pública**, São Paulo, v. 43, n. 3, p. 499-505, 2009.

MAHAM, L. K.; ESCOTT-STUMP, S. **Krause: Alimentos, nutrição e dietoterapia**. 13ª ed. Rio de Janeiro: Elsevier, 2012.

MEIRA, C. C.; TERTULIANO, A. F.; RODRIGUES, F. de L.; LIBERALI, R.; COUTINHO, V. F. Estado nutricional e consumo de alimentos diet e light entre adolescentes de escola privada do município de João Pessoa-PB. **Ensaio e Ciência Ciências Biológicas, Agrárias e da Saúde**, Campo Grande, v. 14, n. 1, 2010.

NASCIMENTO, C. de S. **Validação de um instrumento de avaliação da compreensão da rotulagem nutricional pelo consumidor**. Universidade de Brasília. Centro de Excelência em Turismo. Brasília, 2004.

SANTOS, D. P. da S.; BARBOSA; M. L. de J.; DELBONI, J. V.; WEBER, M. L. Adolescents and diet and light foods: definition, frequency and reasons for food consumption. **Demetra: Food, Nutrition & Health**, São Paulo, v. 10, n. 4, p. 919-932, 2015.

SILVA, M. da C.; NASCIMENTO, M. S.; CARVALHO, L. M. F. Ingestão de alimentos industrializados por crianças e adolescentes e sua relação com patologias crônicas: uma análise crítica de inquéritos epidemiológicos e alimentares. **Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, São Paulo, v. 12. n. 75. Suplementar 1. p.960-967, 2018.

VITOLLO, M.R. **Nutrição: da gestação ao envelhecimento**. 2 ed. Rio de Janeiro: Rubio, 2015.