

# AVALIAÇÃO DO HÁBITO DE LEITURA E ENTENDIMENTO DOS RÓTULOS DOS ALIMENTOS: UM ESTUDO EM UM SUPERMERCADO NA CIDADE DE SANTA FÉ DO SUL-SÃO PAULO

Cláudia Barbosa MACHADO<sup>1</sup>  
Simaura Elias NOGUEIRA<sup>2</sup>  
Tainá Pelizon BRIANCINI<sup>3</sup>  
Thaise Mariá TOBAL<sup>4</sup>

## RESUMO

O rótulo dos alimentos é uma forma de comunicação entre os produtos e os consumidores que permitem a estes selecionar melhor a sua dieta do ponto de vista nutricional e que indiquem a forma correta de conservação e preparo do produto. O presente estudo objetivou avaliar o hábito de leitura e entendimento dos rótulos alimentares dos consumidores de um supermercado de rede localizado na área central da cidade de Santa Fé do Sul, estado de São Paulo. A metodologia aplicada consistiu na aplicação de um questionário para uma amostra populacional de 300 consumidores selecionados aleatoriamente. Dos entrevistados, 66,8% são do sexo feminino e 33,2% do sexo masculino. Destes, 33,7% leem frequentemente, 35,7% leem raramente e 30,6% nunca leem, e, dos que afirmam não ler, 40,2% não compreendem a linguagem utilizada. Quanto ao grau de entendimento, 69,2% entendem o que são calorias, 59,1% o que é medida caseira, 91,8% o que são carboidratos, 79,3% o que são proteínas e 46,1% o que são gorduras totais, portanto, a grande maioria restringe-se a ler apenas data de validade (98,1%) e valor calórico (61,5%). As informações que os consumidores mais entendem são valor calórico e porcentagem de valor diário, e as informações que mais compreendem é carboidrato e proteína.

**Palavras-chave:** Alimentos. Rótulos alimentares. Consumidores.

## 1 INTRODUÇÃO

A legislação brasileira define rótulo como toda inscrição, legenda ou imagem, ou toda matéria descritiva ou gráfica, escrita, impressa, estampada, gravada em relevo, litografada ou colada sobre a embalagem do alimento. As informações contidas no rótulo identificam a origem,

---

<sup>1</sup>Graduada em Nutrição, Faculdades Integradas de Santa Fé do Sul, SP – FUNEC, claudiabarbosamachado@gmail.com

<sup>2</sup>Graduada em Nutrição, Faculdades Integradas de Santa Fé do Sul, SP – FUNEC, simauraelias@gmail.com

<sup>3</sup>Graduada em Nutrição, Faculdades Integradas de Santa Fé do Sul, SP – FUNEC, tainapbriancini@hotmail.com

<sup>4</sup>Bacharel em Nutrição – UNIFEV, Mestre em Ciência e Tecnologia de Alimentos – IBILCE/UNESP, Doutora em Alimentos e Nutrição – FCF/UNESP, Docente das Faculdades Integradas de Santa Fé do Sul, SP- FUNEC, thaisetobal@hotmail.com

composição e características nutricionais dos produtos, permitindo o seu rastreamento, e constituindo-se, portanto, em elemento fundamental para a saúde pública (ANVISA, 1991).

No Brasil, a Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA) é o órgão responsável pela regulação da rotulagem de alimentos industrializados. Atualmente, o rótulo nutricional dos produtos comercializados no Brasil deve apresentar informações como: nome do produto, lista de ingredientes em ordem decrescente de quantidade, conteúdo líquido (quantidade ou volume que o produto apresenta), identificação da origem (país ou local de produção), identificação do lote e prazo de validade: dia e mês para produtos com duração mínima menor de 3 meses e o mês e o ano para produtos com duração superior a 3 meses, além da instrução para uso, se necessário (ANVISA, 1991).

As informações nutricionais obrigatórias a conter nos rótulos são: valor calórico, carboidratos, proteínas, gorduras totais, gorduras saturadas, gorduras trans, fibra alimentar, e sódio. O rótulo tem que apresentar informações nutricionais em uma porção do alimento e, além disso, mostrar quanto esta porção do alimento contribui para o total de nutrientes que deve ser ingerido por dia, ou seja, percentual de valor diário - %VD (ANVISA, 1991). Todas estas informações são obrigatórias, já que são de extrema importância para os consumidores, porém a grande questão é se os consumidores têm o hábito de leitura dos rótulos e se entendem as informações.

Vários estudos sobre hábito de leitura e entendimento dos rótulos já foram realizados em diferentes Estados do Brasil. Em um estudo realizado em uma rede de supermercados da cidade de Niterói- RJ, com a participação de 400 indivíduos, 24% dos entrevistados não têm o hábito de leitura por acreditarem que as informações contidas nos rótulos são manipuladas, omitidas ou falsas e não têm fiscalização dos órgãos competentes, além de alguns afirmarem que a rotulagem é meramente figurativa, pois as informações contidas informam apenas o que as indústrias acham necessário, visando apenas ao lucro (MARINS; JACOB; PERES, 2008). Já no estudo feito em Umuarama-PR, com 200 consumidores selecionados aleatoriamente em supermercados da cidade, 68,5% dos entrevistados afirmaram consultar os rótulos nutricionais dos alimentos sendo que apenas 23% leem a rotulagem nutricional no supermercado, antes da compra do alimento (CASSEMIRO; COLAUTO; LINDE, 2006).

Machado *et al.* (2006) aplicaram um questionário sobre rotulagem em Feira de Santana-BH, para 300 indivíduos, sendo obtidos os seguintes resultados: 19% não leem o rótulo e 81% leem, sendo destes leitores, 52% constantes e 28,70 % não constantes. Já no estudo feito por Fernandes, Machado e Vieira (2010) em supermercados da cidade de Inhumas - GO com 100 entrevistados, apesar de 89% dos consumidores acreditarem que o rótulo influencia na hora da compra, apenas 15% sempre leem os rótulos dos alimentos que compram; 52% relatam só ler às vezes e 33% nunca leem.

## **2 METODOLOGIA**

O presente estudo foi realizado para avaliar o hábito de leitura e entendimento dos rótulos alimentares. Para obtenção das referidas informações foi elaborado um questionário contendo onze questões que avaliou sexo, idade, grau de escolaridade, leitura ou não leitura dos rótulos, motivo de leitura e de não leitura, as informações lidas pelos consumidores, local em que é feita a leitura e se há compreensão das informações descritas nos rótulos. O questionário foi aplicado em um supermercado de rede localizado na área central da cidade de Santa Fé do Sul no estado de São Paulo- Brasil, com 300 indivíduos, em dias aleatórios, no período de 11 de abril a 03 de maio do ano de 2012, no horário entre as 17 e 19 horas. O questionário foi aplicado pelas próprias pesquisadoras. Os critérios de inclusão para participar da pesquisa foram idade igual ou superior a 18 anos, ser alfabetizado e não ter deficiência auditiva, visual e na fala. Os sujeitos foram abordados aleatoriamente na entrada ou saída do estabelecimento, participaram voluntariamente tomando ciência do objetivo do estudo.

Os resultados obtidos foram tabulados no software Excel 2007, em forma de gráficos e analisados em termos de porcentagem.

## **3 RESULTADOS E DISCUSSÃO**

A análise dos dados obtidos através do questionário mostrou que a maioria dos entrevistados que leem rótulos é do sexo feminino (67%). Um estudo feito por Cassemiro, Colauto e Linde (2006) em Umuarama, PR, demonstra que 75% dos leitores de informação

nutricional são do sexo feminino. Em Araraquara- SP, foi feito um estudo por Machado *et al.* (2006) que também demonstrou ser a maioria dos indivíduos que leem os rótulos do sexo feminino (72.3%), podendo ser justificado pelo fato das atividades domésticas como realizar compras da casa ainda ser uma atividade exercida principalmente por mulheres, pois cabe a elas a decisão de qual o melhor alimento a ser consumido pela família.

Dos 300 indivíduos entrevistados neste estudo, 208 afirmaram que leem o rótulo dos alimentos, sendo averiguada a frequência nesse gráfico (Gráfico 1).

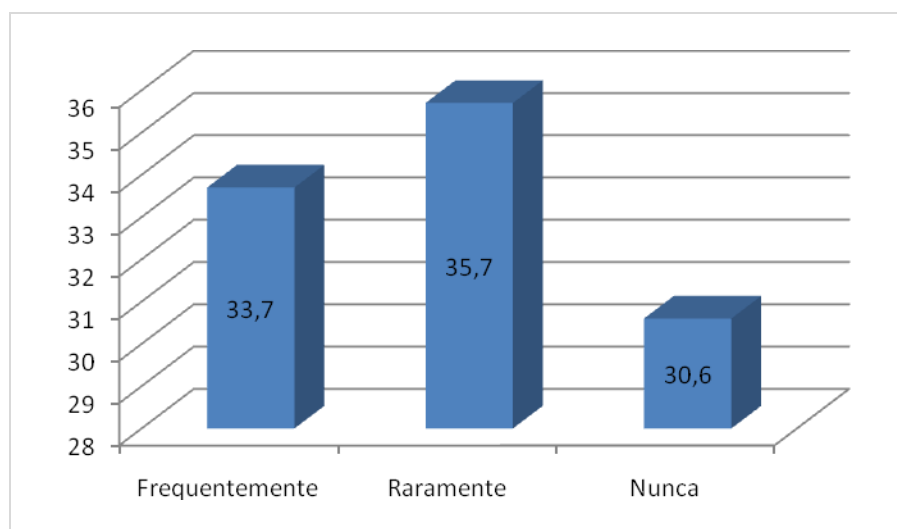


GRÁFICO 1: Frequência de leitura dos rótulos de alimentos.

Conforme observado no gráfico acima, 35,7% dos indivíduos leem raramente, 33,6% frequentemente e 30,6% nunca leem, sendo esses resultados relativamente parecidos com os encontrados na pesquisa realizada por Fernandes, Machado e Vieira (2010) em supermercados da cidade de Inhumas- Goiás, em que 15 % dos indivíduos sempre leem; 52% leem raramente e 33% nunca leem. Já no estudo feito por Machado *et al.* (2006) em supermercados de Feira de Santana-BA, dos indivíduos que leem o rótulo (81%), 52% são leitores frequentes e 29% são leitores não constantes.

Os indivíduos com faixa etária entre 21 e 40 anos são os que têm maior hábito de leitura das informações nutricionais (80%), enquanto que dos indivíduos com 41 a 50 anos apenas 40% afirmam que leem as informações no rótulo. Contradizendo o estudo feito por Cassemiro,

Colauto e Linde (2006) realizado em Umuarama- PR que encontrou que a faixa etária que mais faz a leitura de rótulos é acima de 40 anos (71%), justificando que a partir dessa idade esses consumidores começam a sofrer as consequências da alimentação inadequada, como o aumento de massa corporal, dislipidemia, hipertensão arterial entre outros.

O grau de escolaridade influencia diretamente no hábito de leitura, sendo que quanto maior grau de escolaridade, maior a prevalência e frequência de leitura das informações nutricionais. Um estudo feito por Casemiro, Colauto e Linde (2006) demonstrou que 79% dos leitores apresentavam graduação, pois os com grau de escolaridade menor se preocupam apenas com as necessidades básicas da alimentação e os com nível de escolaridade maior já pensam em satisfazer as necessidades básicas de alimentação através da melhor qualidade dos alimentos e consequentemente visando melhor qualidade de vida (SOUZA *et al.*, 2005).

Dentre os entrevistados que leem o rótulo dos alimentos, a grande maioria alega como principal motivo saber o que está ingerindo (gráfico 2).

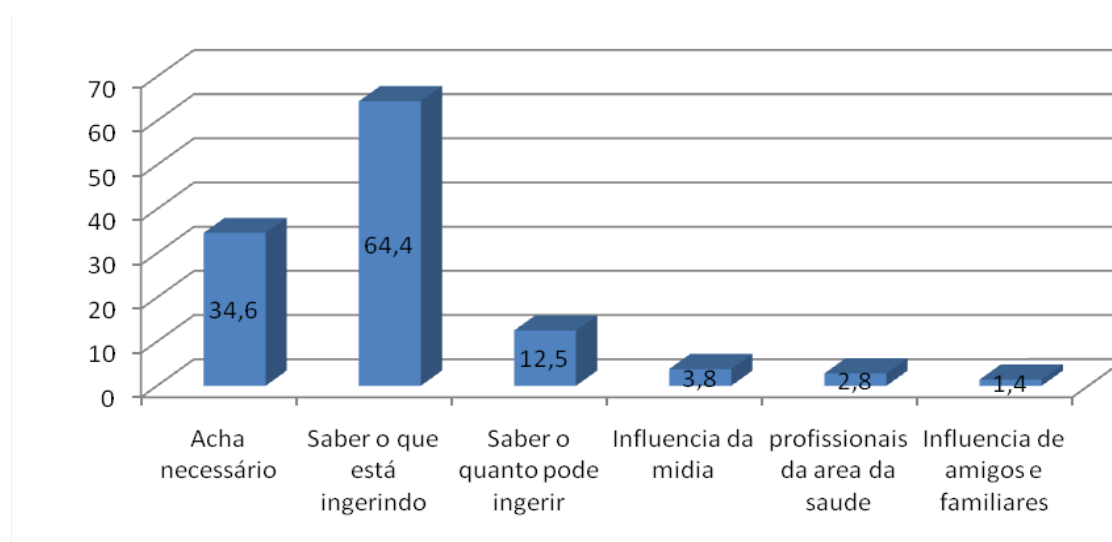


GRÁFICO 2: Motivo de leitura dos rótulos dos alimentos.

Um estudo realizado na cidade de Natal- RN demonstra que 35.7% dos indivíduos leem para escolher os alimentos mais saudáveis, 41.6% para controle dietoterápico para obesidade e hipertensão, 41.8% para saber a composição dos alimentos e 18.4% por curiosidade. Já no estudo feito por Monteiro, Coutinho e Recine (2005), em Brasília-DF 58.8% dos consumidores

relataram ler com o objetivo de saber o número de calorias do produto, 52.4% saber a quantidade de gordura e sódio, 41.2 saber quantidade de vitaminas, minerais e fibras, 17.1% para comparar produtos similares a partir dos rótulos, 16.6% para ler todas as informações e 3.7% relataram não ter um motivo especial (SOUZA *et al.*, 2005).

Ao ser questionado o motivo de não ler o rótulo dos alimentos, 40.2% dos entrevistados afirmaram não compreender as informações (Gráfico 3).

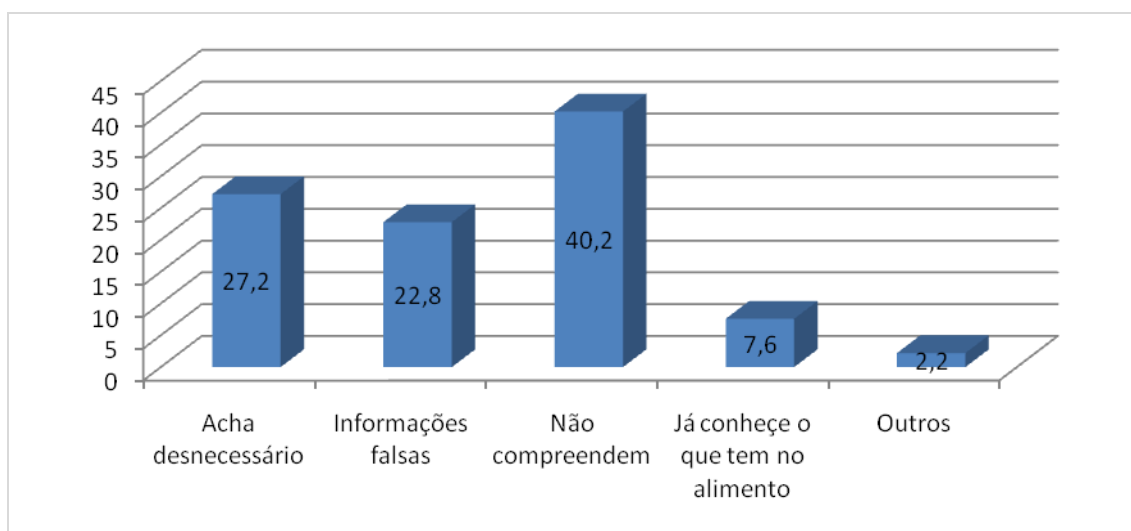


GRÁFICO 3: Motivo da não leitura dos rótulos dos alimentos.

O estudo realizado por Fernandes, Machado e Vieira (2010) conclui que o indivíduo não tem o hábito de leitura, pelo rótulo conter as letras de tamanho inadequado e a linguagem muito técnica como siglas e abreviaturas. Já no estudo feito por Marins, Jacob e Peres (2008), fica claro que o indivíduo não tem o hábito de leitura por acreditar que as informações contidas nos rótulos são manipuladas, omitidas ou falsas e não têm fiscalização dos órgãos competentes, além de alguns afirmarem que a rotulagem é meramente figurativa, pois as informações contidas informam apenas o que as indústrias acham necessário, visando apenas ao lucro. No estudo feito por Souza *et al.* (2005), 48% não leem o rótulo dos alimentos por não ter informação ou compreensão sobre o assunto, 33% alegaram a falta de hábito e interesse, 30.7% não tinha tempo, 5% alegaram não fazer dieta, 3.9% disseram não confiar na declaração nutricional apresentada nos rótulos e 3% disseram que como o rótulo é ilegível não se sentem motivados à verificação.

As informações que são mais lidas nos rótulos alimentares, de acordo com o estudo realizado, são data de validade (98.1%) e valor calórico (61,5%). Isso mostra que os leitores não se importam com os valores nutricionais e sim só com a quantidade de caloria que o produto oferece e se está dentro do prazo de validade (Gráfico 4).

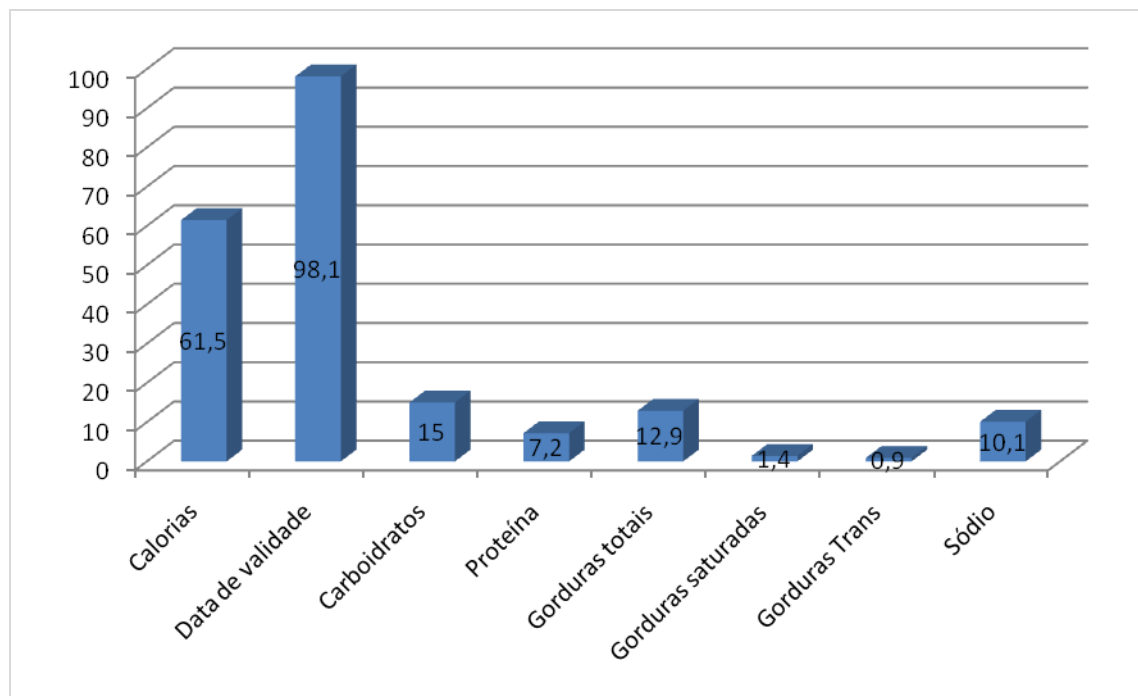


GRÁFICO 4: Informações nutricionais com maior frequência de leitura.

O estudo feito por Cassemiro, Colauto e Linde (2006) demonstra que as informações nutricionais mais utilizadas pelos leitores são valor calórico e a quantidade de gordura dos alimentos, sendo os itens mais procurados seguidos pela quantidade de colesterol e fibras. Desta forma, houve uma relação entre problemas de saúde e as informações nutricionais procuradas, já que o excesso de massa corporal é o problema da maioria dos leitores. O item mais consultado pelos consumidores para orientar as escolhas alimentares mais saudáveis foi a gordura, com as frações trans, saturadas e totais, seguido do valor calórico, no entanto o teor de fibra e sódio apresentou baixa frequência de verificação (SOUZA *et al.*, 2011).

Em relação ao local de leitura, dos indivíduos que leem os rótulos, 66% têm hábito de ler as informações nutricionais no supermercado e 34% leem em casa, ao contrário do estudo feito por Cassemiro, Colauto e Linde (2006) que demonstra que a grande maioria dos consumidores lê

a rotulagem nutricional em casa (45,5%) e apenas 23% dos consumidores leem as informações nutricionais nos supermercados. Isto indica que a maioria dos consumidores busca as informações nutricionais após a compra do produto, no entanto o ideal é que se leia o rótulo dos produtos antes de comprá-los, ou seja, no supermercado.

As informações sobre as quais os consumidores afirmaram ter um maior entendimento foram kcal, medida caseira, carboidratos e proteínas (Gráfico 5).

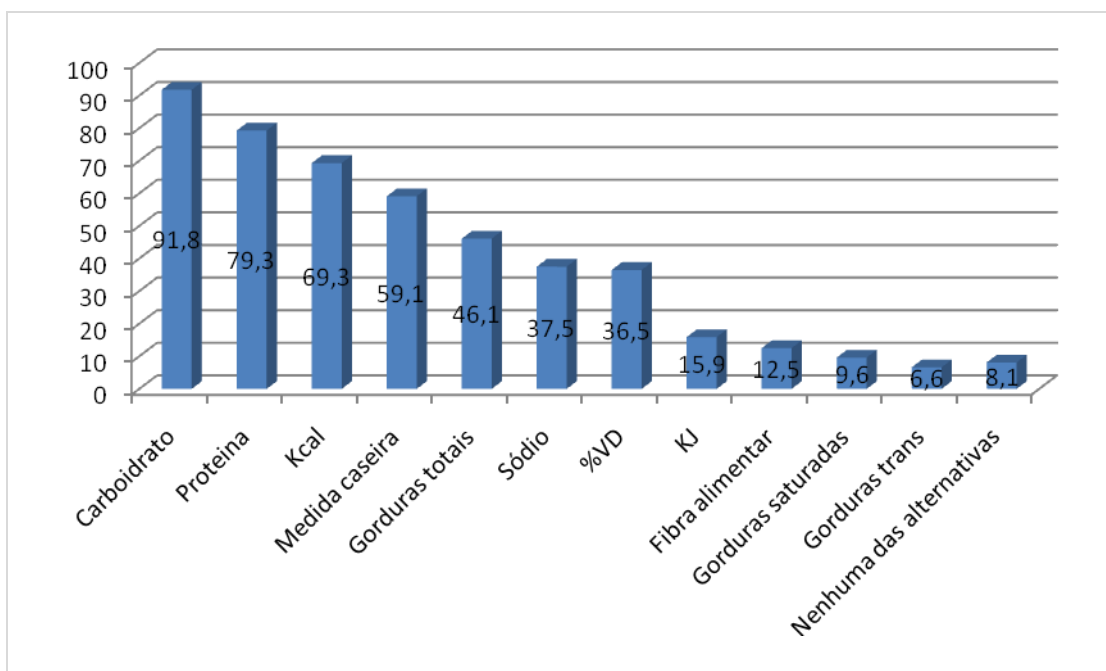


GRÁFICO 5: Informações que os consumidores mais compreendem.

No estudo feito por Casemiro, Colauto e Linde (2006), foi observado que tanto os usuários como os não-usuários afirmaram encontrar a informação nutricional nos alimentos que compram, mostrando que apesar de alguns consumidores não a utilizarem, estes apresentam o conhecimento de que estas informações estão presentes nos alimentos. Portanto, a não utilização da rotulagem nutricional se dá por outros motivos, como a falta de tempo, falta de informação ou até mesmo falta de interesse. Entretanto, observou-se que apesar de a maioria dos consumidores usuários afirmarem encontrar as informações nutricionais nos rótulos, apenas a metade (50%) afirmou utilizar estas informações como ferramenta para manter uma dieta saudável.

A maioria dos consumidores leu a rotulagem nutricional, apenas uma parte utiliza esta informação no momento da compra, mostrando que o consumidor apresenta o desejo de melhorar a qualidade da dieta, entretanto encontra dificuldade em utilizar as informações nutricionais como um instrumento para seleção dos alimentos (CASSEMIRO; COLAUTO; LINDE, 2006)

A rotulagem nutricional, como qualquer outra fonte de informação, faz parte de um processo educativo, não sendo um fim em si mesmo, devendo ser trabalhada de modo a servir como instrumento para a educação em saúde. Por sua vez, a intenção da educação é a mudança da condição humana do indivíduo que adquire o conhecimento. Para isso, é importante que o saber faça sentido na realidade do indivíduo, e que o conhecimento possa ser adaptado à sua bagagem sociocultural, visando à melhoria das suas condições de vida e de saúde (SOUZA, *et al.* 2011).

#### **4 CONCLUSÃO**

No presente estudo, verificou-se que 69.4% dos indivíduos entrevistados têm hábito de leitura dos rótulos alimentares, porém destes apenas 33.7% leem com frequência e 35.7% leem raramente, sendo que dentre os consumidores que fazem a leitura, a grande maioria é do sexo feminino, e as informações que são mais lidas são data de validade, calorias e carboidratos. O índice de não leitura ainda é alto (30.6%), sendo o motivo mais alegado o fato de não compreenderem as informações (40,2%), o que torna evidente a necessidade do interesse das empresas e órgãos públicos responsáveis para que os termos sejam descritos de forma mais clara e objetiva, e principalmente que seja feito um trabalho de educação nutricional para incentivar a leitura de todos os componentes dos rótulos.

## **EVALUATION OF HABIT OF READING AND UNDERSTANDING OF FOOD LABELS: A STUDY IN A SUPERMARKET IN THE CITY OF SANTA FÉ DO SUL-SÃO PAULO**

### **ABSTRACT**

The food labels are a means of communication between products and consumers that allow the customers to better selecting their diets, from the nutritional point of view, indicating the correct ways of maintaining and preparing the product. The present study intended to evaluate the consumers' habit of reading and understanding food labels, in a supermarket located in the central area of Santa Fé do Sul, in the State of São Paulo. The methodology consisted of a questionnaire to a population sample of 300 consumers, randomly selected. Of those interviewed, 66.8% were female and 33.2% male; among these, 33.7% read frequently, 35.7% read seldom and 30.6% never read food labels. Of those who declared they don't to read, 40.2% do not understand the utilized language. Regarding to understanding level, 69.2% understand what calories are, 59.1% understand what household measures are, 91.8% understand what carbohydrates are, 79.3% understand what proteins are, and 46.1% understand what total fat is. Therefore, most consumers limit to read only expiry date (98.1%) and calorific value (61.5%). The information that consumers understand most is calorific value and daily value percentage, and the information they comprehend most is carbohydrate and protein.

**Keywords:** Food. Food labels. Consumers.

### **REFERÊNCIAS**

AGÊNCIA NACIONAL DE VIGILÂNCIA SANITÁRIA. **Rotulagem nutricional obrigatória:** manual de orientação aos consumidores orientação para o consumo saudável. Brasília - DF. 1991. Disponível em: <[http://www.anvisa.gov.br/alimentos/rotulos/manual\\_rotulagem.pdf](http://www.anvisa.gov.br/alimentos/rotulos/manual_rotulagem.pdf)> Acesso em: 27 out. 2011.

CASSEMIRO, I. A.; COLAUTO, N. B.; LINDE, G. A. Rotulagem nutricional: quem lê e por quê? **Arquivo Ciências da Saúde Unipar**, Umuarama, v.10, n.1, p. 9-16, jan./abr., 2006. Disponível em: < <http://revistas.unipar.br/saude/article/view/136/112>>. Acesso em 14 mar. 2012

FERNANDES, L. B.; MACHADO, S. S.; VIEIRA, D. A. P. Avaliação qualitativa do hábito de leitura e entendimento dos rótulos de alimentos no município de Inhumas- GO. In: IV SEMINÁRIO DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA DO INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA, E TECNOLOGIA DE GOIÁS/ IFG. **Anais...** Inhumas - GO, set., 2010.

MACHADO, S. *et al.* Comportamento dos consumidores com relação a leitura de rótulos de produtos alimentícios. **Revista Alimentação Nutrição**, Araraquara v.17, n. 1, jan./mar. 2006. p. 97-103 Disponível em: <<http://serv-bib.fcfar.unesp.br/seer/index.php/alimentos/article/viewArticle/119>>. Acesso em: 14 mar. 2012.

MARINS, B. R; JACOB, S. C; PERES F. Avaliação qualitativa do hábito de leitura e entendimento: recepção das informações de produtos alimentícios. **Revista Ciência e Tecnologia de Alimentos**, Campinas, v. 28, n. 3, jul./set. 2008. p 579-585. Disponível em: <[http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0101-20612008000300012&script=sci\\_arttext](http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0101-20612008000300012&script=sci_arttext)>. Acesso em: 14 mar. 2012.

MONTEIRO, R. A.; COUTINHO, J. G.; RECINE, E. Consulta aos rótulos de alimentos e bebidas por freqüentadores de supermercados em Brasília, Brasil. **Revista Panamericana Salud Pública**, v.18, n. 3 p. 172–77, 2005. Disponível em: <<http://www.scielosp.org/pdf/rpsp/v18n3/27666.pdf>>. Acesso em: 23 jul. 2012.

SOUZA, S. M. F. C. *et al.* Utilização da informação nutricional de rótulos por consumidores de Natal, Brasil. **Revista Panamericana Salud Pública**, v.29, n.5 p. 337–43, 2005. Disponível em: <<http://www.scielosp.org/pdf/rpsp/v29n5/a06v29n5.pdf>>. Acesso em: 23 jul. 2012.