

## ARTIGO

## A rotulagem nutricional para escolhas alimentares mais saudáveis: estudo de intervenção, Natal - RN

### Nutrition labelling for healthier food choice: an intervention study, Natal - RN

**Sônia Maria Fernandes da Costa Souza**

Universidade Federal do Rio Grande do Norte (UFRN), Natal, RN, Brasil  
E-mail: somariafernandes@yahoo.com.br

**Kenio Costa Lima**

Universidade Federal do Rio Grande do Norte (UFRN), Natal, RN, Brasil

**Maria do Socorro Costa Feitosa Alves**

Universidade Federal do Rio Grande do Norte (UFRN), Natal, RN, Brasil

#### RESUMO

A educação alimentar e nutricional está vinculada à produção de informações que subsidiem os indivíduos na tomada de decisões, para que, assim, a população possa optar por alimentos mais saudáveis. O presente estudo objetiva descrever e analisar uma medida de intervenção relativa à rotulagem nutricional, junto aos estudantes de Natal-RN. Trata-se de um piloto em que foram arrolados 118 indivíduos em 2012, em uma instituição de ensino. Os estudantes participaram de uma exposição dialogada de orientação nutricional, tiveram acesso a um *folder* e responderam ao final um questionário. Os dados foram analisados pelo Programa do SPSS 16.0, com os testes de Wilcoxon e McNemar. O valor de *p* considerado para significância foi de  $< 0,05$ . A pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa da UFRN. Quando indagados sobre a compreensão da exposição dialogada, obteve-se um *p* de 0,024. Ao serem questionados quanto à importância de conhecer os valores máximos e mínimos de consumo de açúcar, gorduras, sódio e fibras, verificou-se um *p* de 0,020; em relação ao *folder* de orientação foi apresentado um *p* de 0,058. Os estudantes anseiam que sejam mantidas medidas de intervenção que viabilizem a efetividade da rotulagem nutricional como instrumento na educação nutricional.

**PALAVRAS-CHAVES:** Rotulagem Nutricional; Defesa do Consumidor; Educação Alimentar e Nutricional

#### ABSTRACT

The food and nutrition education is related to the production of information that supports the individuals in making decisions, so that thereby the population might choose healthier foods. This study aims to describe and analyze an intervention relating to nutrition labeling with students from Natal-RN. This is a pilot study in which 118 subjects in 2012 were selected from an educational institution. The students participated in a dialogued exhibition about nutritional guidance, had access to a guide folder and answered a questionnaire in the end. Data were analyzed using SPSS 16.0 program, with the Wilcoxon e McNemar tests. The significative *p* value considered was  $< 0.05$ . The study was approved by the Research Ethics Committees vfrom UFRN. When asked about their understanding about the dialogued exhibition, it was obtained a *p* = 0.024. When asked about the importance of knowing the maximum and minimum consumption of sugar, fats, sodium and fiber there was a *p* = 0.020, relative to guide folder was presented a *p* = 0.058. The students yearn to be kept interventions which enable the effectiveness of nutrition labeling as a tool in nutrition education.

**KEYWORDS:** Nutritional Labeling; Consumer Advocacy; Food and Nutrition Education



## Introdução

Benevides<sup>1</sup> destaca que a “educação para a cidadania é um processo complexo e, necessariamente, lento”. Ela é entendida como um dos principais veículos de formação cidadã, da qual o indivíduo participa ativamente na busca de sua cidadania plena<sup>2</sup>.

[...] cabe à educação simultaneamente encontrar e assinalar as referências que impeçam as pessoas de ficarem submersas nas ondas de informações, mais ou menos efêmeras, que invadem os espaços públicos e privados e as levem a orientar-se para projetos de desenvolvimento individuais e coletivos. À educação cabe fornecer, de algum modo, os mapas de um mundo complexo e constantemente agitado e, ao mesmo tempo, a bússola que permita navegar através dele<sup>3</sup>.

A educação para a promoção da saúde é um dos caminhos para se intervir na vida das pessoas, promovendo mudanças positivas na saúde e no meio em que elas vivem, levando-as a optar por hábitos e estilos de vida saudáveis<sup>4</sup>. Uma das maneiras de se promover a saúde dos indivíduos é através do desenvolvimento de capacidades pessoais, com medidas informativas e educativas.

Segundo Lima, Oliveira e Gomes<sup>5</sup>, no Brasil a temática referente à educação no âmbito nutricional se projetou no Congresso Nacional de Nutrição de 1996, enfatizando-se a questão do sujeito, a democratização do saber, a cultura, a ética e a cidadania.

Santos<sup>6</sup> reforça que o papel da educação alimentar e nutricional está vinculado à produção de informações que possam subsidiar os indivíduos na tomada de decisões, tornando-os conscientes de seus direitos, ampliando seu poder de escolha e decisão, garantindo, assim, condições para que possam exercer sua autonomia decisória na opção por escolhas alimentares mais saudáveis.

Nesse aspecto, Ferreira e Magalhães<sup>7</sup> enfatizam que a educação nutricional assume um papel fundamental para o exercício e o fortalecimento da cidadania alimentar.

A Política Nacional de Alimentação e Nutrição (PNAN) reconhece a educação alimentar e nutricional como um importante dispositivo para promover a alimentação saudável, apesar de ainda apresentar um enfoque predominantemente biológico<sup>8</sup>.

O consumo alimentar é um dos determinantes positivos ou negativos da saúde da população; logo se fazem necessárias intervenções de cunho educativo que a instrumentalizem para realizar escolhas alimentares mais saudáveis. Ele tem se tornado estratégia fundamental das políticas de saúde de abrangência mundial, contribuindo para a redução da obesidade e das enfermidades crônicas não transmissíveis<sup>9</sup>.

Naturalmente, com a elevação do consumo de alimentos processados e industrializados, os rótulos assumiram o papel de viabilizar comparações relativas à qualidade dos produtos e à escolha de alimentos mais saudáveis. Com isso, há uma tendência dos consumidores para buscar conhecer o valor nutricional dos alimentos embalados e industrializados<sup>7</sup>.

Atualmente, no Brasil, existem dois principais modos de transmissão de informações de caráter nutricional nos rótulos.

Uma é a propaganda nutricional do tipo descritiva ou comparativa que utiliza denominações como “rico em fibras”, entre outras, as quais aparecem geralmente na parte anterior e mais visível da embalagem. A outra é a descrição nutricional obrigatória ou informação nutricional, usualmente na parte posterior da embalagem e versa sobre calorias, carboidratos, proteínas, gorduras totais saturadas e trans, teor de fibras, sódio, entre outros nutrientes<sup>10</sup>.

No Brasil, as Resoluções da Diretoria Colegiada nº 359<sup>11</sup> e nº 360 de 2003<sup>12</sup>, referentes à Rotulagem Nutricional Obrigatória, objetivam contemplar as diretrizes da Política de Alimentação e Nutrição, visto que um dos fatores que viabilizam a escolha de determinados tipos de alimentos são os rótulos dos produtos alimentícios, como uma peça importante na educação nutricional, pelo fato de viabilizarem escolhas alimentares mais saudáveis<sup>13</sup>.

As informações nutricionais obrigatórias elencadas são: valor energético, carboidratos, proteínas, gorduras totais, gorduras saturadas, gorduras trans, fibra alimentar e sódio, contendo o percentual de valores diários para cada nutriente declarado, com base em uma dieta de 2.000 Kcal, ou 8.400 KJ, excetuando-se os ácidos graxos trans, cujos percentuais de valores diários não devem ser expressos<sup>11,14</sup>.

A referida legislação, juntamente com outras leis estabelecem padrões de qualidade, fundamentando as atividades de educação para o consumo saudável. O Brasil se destaca na implementação da obrigatoriedade da Rotulagem Nutricional. No contexto mundial, somente os outros países do Mercosul (Argentina, Bolívia, Chile, Paraguai e Uruguai), o Canadá, os Estados Unidos, a Austrália, Israel e a Malásia dispõem de legislação semelhante<sup>15</sup>.

A Estratégia Global em Alimentação Saudável, Atividade Física e Saúde, aprovada na 57ª Assembleia da Organização Mundial da Saúde – OMS, 2004, ressalta que a disponibilização de informações adequadas e compreensíveis sobre o conteúdo nutricional, que não levem o consumidor a erro, pode contribuir para a promoção da saúde e a redução do risco de doenças relacionadas à alimentação e à nutrição<sup>16</sup>.

O presente estudo objetiva descrever e analisar uma medida de intervenção, relativa à rotulagem nutricional, realizada com estudantes de Natal-RN.

## Método

Trata-se de um estudo piloto de intervenção em que foi selecionada intencionalmente uma instituição de ensino de formação técnica, localizada no município de Natal-RN. Foram arrolados 118 estudantes para compor a amostra, no segundo semestre do ano de 2012, num período de três meses, com um intervalo de trinta dias entre a primeira e a segunda etapa da pesquisa.

Os critérios de inclusão para o estudo foram: indivíduos com 18 anos e mais, com escolaridade mínima de ensino médio e com autonomia não discutível.

Os estudantes selecionados participaram voluntariamente, tomando ciência do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido e assinando-o. A pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética



em Pesquisa da Universidade Federal do Rio Grande do Norte, com o parecer de número 034/2010.

Para a coleta de dados, aplicou-se um instrumento validado, cujos conteúdos e construção foram analisados por avaliadores com *expertise* na área. O questionário utilizado foi do tipo semiestruturado, em que algumas respostas são de múltiplas escolhas, perfazendo um total de 22 questionamentos.

O questionário aplicado na pesquisa continha perguntas com variáveis dicotômicas e com variáveis ordinais. Para as variáveis dicotômicas foi utilizado o teste de McNemar, e para as ordinais utilizou-se o teste de Wilcoxon. O valor de *p* considerado para significância foi de  $< 0,05$ .

As atividades inerentes à intervenção compreenderam os seguintes momentos, descritos a seguir:

Primeira etapa:

- Foi entregue aos participantes da pesquisa um questionário autoaplicável, com 22 questionamentos, devendo ser respondido antes da exposição dialogada e do manuseio do fôlder, com apenas 10 perguntas referentes à nome, telefone, idade, sexo, escolaridade, renda, estado civil, ocupação e, ainda, se faziam compras de alimentos embalados e se costumavam consultar a informação nutricional para a aquisição dos alimentos embalados;
- Aos participantes foi distribuída uma ferramenta (fôlder), para orientar a compreensão da informação nutricional e seu uso para escolhas alimentares mais saudáveis;
- O fôlder distribuído foi pretextado no estudo piloto, que ocorreu no primeiro semestre de 2012, para a audiências de 158 consumidores, que colaboraram com a construção coletiva da ferramenta;
- O instrumento após o estudo piloto foi submetido à Biblioteca Nacional do Rio de Janeiro, sendo registrado por essa instituição como uma obra literária inédita no Brasil, com número 574.806. E assim foi reproduzido e utilizado no estudo de intervenção;
- Na elaboração do fôlder foram utilizadas como referências técnicas as *Resoluções da Diretoria Colegiada da Anvisa de números 259/2002*<sup>17</sup>, *359/2003*<sup>11</sup>, *360/2003*<sup>12</sup>, *24/2010*<sup>18</sup>, *54/2012*<sup>19</sup>, e *ainda o Guia alimentar para a população brasileira*<sup>20</sup> e o *Comprehension and use of UK: nutrition signpost labeling schemes*<sup>21</sup>;
- Os pesquisados participaram de uma exposição dialogada de 50 minutos, desenvolvida pelo pesquisador-nutricionista, que abordou os temas utilizando o *kit* multimídia. A exposição versou sobre legisla-

ção de rotulagem nutricional; importância da informação nutricional para a escolha de alimentos mais saudáveis e sua relação para o controle das doenças crônicas não transmissíveis; utilização do semáforo nutricional com os baixos e os altos teores nutricionais de açúcar livre, gordura saturada, sódio e fibras; os valores diários de consumo, como parâmetro para a seleção de alimentos mais saudáveis e a importância da lista de ingredientes e sua relação com a informação nutricional;

- Após a exposição dialogada e o manuseio e consulta ao fôlder, foram respondidas as outras 12 perguntas do questionário autoaplicável.

Segunda etapa, trinta dias após a primeira fase:

- Foi entregue aos participantes da pesquisa o mesmo questionário autoaplicável, utilizado na primeira etapa, para que respondessem novamente aos 22 questionamentos.

## Resultados

Alguns entrevistados se declinaram em responder a algumas perguntas, perfazendo um percentual referente a 1% de não respondentes para algumas variáveis, estando, assim, entre o percentual máximo de perdas previsto, que é de 20%<sup>22</sup>.

Na análise exploratória dos dados, verificou-se que 31,4% dos entrevistados eram do sexo masculino e 68,6% do sexo feminino. A escolaridade dos entrevistados era predominantemente de ensino médio: 66,1% da amostra. A média e a variação da idade e da renda estão apresentadas na Tabela 1.

Identificou-se que, antes da intervenção, 70,1% dos entrevistados consultavam as informações nutricionais apresentadas nos alimentos embalados e, após a intervenção, 78,0% deles consultavam essas informações, apresentando um *p* de 0,029.

Sobre a compreensão da exposição dialogada quanto à orientação nutricional, obteve-se um *p* de 0,024. Ao se questionarem os entrevistados sobre a importância de conhecer os valores máximos e os mínimos de consumo de açúcar, gorduras, sódio e fibras, verificou-se um *p* de 0,020. Ao opinarem sobre o fôlder de orientação, os estudantes avaliaram positivamente, ocorrendo um *p* de 0,058.

Através da análise dos dados antes e depois da intervenção, verificou-se que houve uma mudança na atitude dos estudantes, considerada estatisticamente significativa, no que diz respeito à consulta sobre as informações nutricionais apresentadas nos alimentos rotulados e uma maior compreensão delas, conforme os dados das Tabelas 2 e 3.

**Tabela 1:** Média e a variação da idade e da renda dos estudantes- Natal-RN, 2012.

	x	s	Mín-Máx	Q <sub>25</sub>	Q <sub>50</sub>	Q <sub>75</sub>
Idade (anos)	33,9	10,7	18-59	25	31,5	43
Renda (R\$)	2.368,43	1.771,82	500,00-10.000,00	1.200,00	1.866,00	3.000,00

**Tabela 2:** Proporção e de valores *p* do teste de Wilcoxon antes e após a intervenção Natal-RN, 2012.

Questão	<i>p</i>
Realiza compras de alimentos embalados?	0,655
Costuma consultar a informação nutricional no ato da compra?	0,029
Avaliação da orientação nutricional recebida sobre informação nutricional	0,024
O que ficou compreendido da orientação nutricional sobre a Informação Nutricional?	0,023
O que o senhor acha da legislação de rotulagem nutricional?	0,023
É importante conhecer a relação da informação nutricional com a alimentação saudável?	0,273
É importante conhecer os valores de consumo diários recomendados?	0,078
É importante conhecer os valores de consumo diários e informação nutricional?	0,010
É importante conhecer os valores máximos e mínimos de consumo por porção de açúcar, gorduras, sódio e fibras?	0,020
O consumo de açúcar deve ser?	0,046
O consumo de gorduras saturada e trans deve ser?	0,564
O consumo de sódio deve ser?	0,414
O consumo de fibras deve ser?	0,257
A orientação nutricional sobre a informação nutricional ajudará a escolher alimentos mais saudáveis?	1,000
A orientação nutricional sobre a informação nutricional deve ser utilizada nos supermercados entre outros estabelecimentos comerciais de alimentos como estratégia de educação nutricional?	1,000
O <i>folder</i> de orientação nutricional favorece o uso e a compreensão da informação nutricional?	0,317
O que achou do <i>folder</i> ?	0,058
O semáforo nutricional com os limites máximos e mínimos de consumo de açúcar, gorduras, sódio e fibras favorece o uso e a compreensão da informação nutricional?	0,317
O que achou do semáforo nutricional?	0,059
Qual a cor de sinalização para o nutriente ao verificar a tabela de informação nutricional?	0,029
Mostra um alimento embalado saudável?	0,016

## Conclusão

No estudo, constatou-se que os participantes eram preponderantemente do sexo feminino. Nos achados, ficou evidenciado que os consumidores reconheciam a relevância da informação veiculada pela rotulagem nutricional.

A legislação sanitária de Rotulagem Nutricional Obrigatória para Alimentos Embalados, apesar de, em geral, estar disponível nos rótulos dos alimentos, viabiliza apenas parcialmente o direito quantitativo à informação, não garantindo o acesso qualitativo à rotulagem nutricional como instrumento de educação nutricional.

Os achados da intervenção realizada corroboram com o estudo de Souza *et al.*, em que os consumidores, ao serem questionados sobre as medidas de intervenção que poderiam

ser implementadas para que a declaração nutricional passasse a ser mais bem compreendida e utilizada, indicaram com uma frequência de 73,9% informação e orientação sobre a declaração nutricional realizada por profissionais qualificados em supermercados, estabelecimentos de ensino, entre outros<sup>23</sup>.

Dessa forma, constatou-se que a efetividade da rotulagem nutricional como instrumento de educação nutricional cidadã se dá através da implementação continuada de intervenções, no âmbito da promoção da saúde, que envolva os mais diversos atores sociais, visto que a formação do cidadão se inicia com a informação e a introdução nas diferentes áreas do conhecimento, e que a ausência e/ou insuficiência de informações reforça as desigualdades<sup>24</sup>.

**Tabela 3:** Proporção e valor de *p* do teste de McNemar antes e após a intervenção - Natal-RN, 2012.

Questão	Antes		Depois		<i>p</i>
	Sim (%)	Não (%)	Sim (%)	Não (%)	
Realiza compras de alimentos embalados?	114 (96,6)	4 (3,4)	115 (97,5)	3 (2,5)	1,000
Costuma consultar a informação nutricional no ato da compra?	82 (70,1)	35 (29,9)	92 (78,0)	26 (22,0)	0,049
O <i>folder</i> de orientação nutricional favorece o uso e a compreensão da informação nutricional?	117 (99,2)	1 (0,8)	114 (97,4)	3 (2,6)	0,625
O semáforo nutricional com os limites máximos e mínimos de consumo de açúcar, gorduras, sódio e fibras favorece o uso e a compreensão da informação nutricional?	118 (100)	-	116 (99,1)	1 (0,9)	1,000
A informação nutricional na tabela mostra um alimento embalado saudável?	21 (17,8)	97 (82,2)	10 (8,5)	108 (91,5)	0,027



Os estudantes ressaltaram que se faz necessária a incorporação de medidas de intervenção, as quais poderão ser contextualizadas no âmbito das políticas de alimentação e nutrição, contemplando a cadeia produtiva de alimentos, relativa aos setores regulados comercial e industrial, às instituições formadoras e aos órgãos de defesa do consumidor. Isso propiciaria a universalidade e a equidade da formação e da informação, dando um novo significado à declaração nutricional, passando a ser compreendida como instrumento de educação alimentar e nutricional cidadã, a qual é reconhecida como aquela em que há processo de aprendizagem, e não de adestramento<sup>7</sup>.

## Referências

- Benevides MV. Educação para a cidadania e em direitos humanos. In: *Anais do 9º Encontro Nacional de Didática e Prática de Ensino*; 1998; São Paulo. p. 165-77.
- Lampert E. Educação e Mercosul: desafios e perspectivas. *Rev Fac Educ* 1998;24(2):9-28.
- Delors J. *Educação: um tesouro a descobrir: relatório para Unesco da Comissão Internacional sobre Educação para o século XXI*. Brasília: Unesco; 1999.
- Precioso J. As Escolas Promotoras de Saúde: uma via para promover a saúde e a educação para a saúde da comunidade escolar. *Educ* 2009;32(1):84-91.
- Lima ES, Oliveira CS, Gomes MCR. Educação nutricional: da ignorância alimentar à representação social na pós-graduação do Rio de Janeiro, 1980-1998. *Hist Cienc Saúde Manguinhos* 2003;10(2):604-35.
- Santos LAS. Educação alimentar e nutricional no contexto da promoção de práticas alimentares saudáveis. *Rev Nutr* 2005;18(5):681-92.
- Ferreira VA, Magalhães R. Nutrição e promoção da saúde: perspectivas atuais. *Cad Saude Publica* 2007;23(7):1674-81.
- Santos LAS. O fazer educação alimentar e nutricional: algumas contribuições para reflexão. *Ciênc Saude Colet* 2012;17(2):453-62.
- Bermudez OI, Tucker KL. Trends in dietary patterns of Latin American populations. *Cad Saude Pública* 2003;19(Suppl 1):587-99.
- Celeste RK. Análise comparativa da legislação sobre rótulo alimentício do Brasil, Mercosul, Reino Unido e União Europeia. *Rev Saude Pública* 2001;35(3):217-23.
- Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Resolução RDC n. 359, de 23 de dezembro de 2003. A Diretoria Colegiada da ANVISA/MS aprova o regulamento técnico de porções de alimentos embalados para fins de rotulagem nutricional. *Diário Oficial da União* 2003;26 dez.
- Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Resolução RDC n. 360, de 23 de dezembro de 2003. A Diretoria Colegiada da ANVISA/MS aprova o regulamento técnico sobre rotulagem nutricional de alimentos embalados. *Diário Oficial da União* 2003;26 dez.
- Sauerbronn ALA. *Análise laboratorial da composição de alimentos processados como contribuição ao estudo da rotulagem nutricional obrigatória de alimentos e bebidas embalados no Brasil* [tese de doutorado]. Rio de Janeiro: Escola Nacional de Saúde Pública da Fiocruz; 2003.
- Ferreira AB, Lanfer-Marquez UM. Legislação brasileira referente à rotulagem nutricional de alimentos. *Rev Nutr* 2007;20(1):83-93.
- Monteiro RA, Coutinho JG, Recine E. Consulta aos rótulos de alimentos e bebidas por freqüentadores de supermercados em Brasília, Brasil. *Rev Panam Salud Publica* 2005;18(3):172-7.
- Coutinho GJ, Recine E. Experiências internacionais de regulamentação das alegações de saúde em rótulos de alimentos. *Rev Panam Salud Pública* 2007;22(6):432-7.
- Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Resolução RDC n. 259, de 20 de setembro de 2002. A Diretoria Colegiada da ANVISA/MS aprova regulamento técnico sobre rotulagem de alimentos embalados. *Diário Oficial da União* 2002;23 set.
- Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Resolução RDC n. 24, de 15 de junho de 2010. A Diretoria Colegiada da ANVISA/MS aprova o regulamento que dispõe sobre a oferta, propaganda, publicidade, informação e outras práticas correlatas cujo objetivo seja a divulgação e a promoção comercial de alimentos considerados com quantidades elevadas de açúcar, de gordura saturada, de gordura trans, de sódio, e de bebidas com baixo teor nutricional. *Diário Oficial da União* 2010; 29 jun.
- Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Resolução RDC n. 54, de 12 de novembro de 2012. A Diretoria Colegiada da ANVISA/MS aprova o regulamento que dispõe sobre o regulamento técnico sobre Informação Nutricional Complementar. *Diário Oficial da União* 2012;12 nov.
- Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Básica. Coordenação-geral da Política de Alimentação e Nutrição. *Guia alimentar para a população brasileira: promovendo a alimentação saudável*. Brasília; 2005.
- Food Standards Agency. *Comprehension and use of UK nutrition signpost labelling schemes*. London; 2009.
- Marconi MA, Lakatos EM. *Técnicas de pesquisa*. 4ª ed. São Paulo: Atlas; 1999.
- Souza SMFC, Lima KC, Miranda HF, Cavalcanti FID. Utilização da informação nutricional de rótulos por consumidores de Natal, Brasil. *Rev Panam Salud Publica* 2011;29(5):337-43.
- Ministério da Saúde. *Política nacional de alimentação e nutrição*. Brasília; 2000.

Data de recebimento: 27/08/2013

Data de aceite: 04/02/2014