

ROTULAGEM NUTRICIONAL: FATOR INFLUENCIADOR DO CONSUMO DE ALIMENTOS *DIET* E *LIGHT*

NUTRITIONAL LABELING: A FACTOR THAT INFLUENCES THE CONSUMPTION OF DIET AND LIGHT FOODS

Kássia Hellen Vieira¹
Camila Lima Soares²
Anne Christine Carvalho³

Resumo: Os alimentos *diet* e *light* vêm tomando um espaço de grande significância em relação ao consumo. Salienta-se que as pessoas, constantemente, não têm o hábito de ler e/ou não sabem analisar os rótulos das embalagens dos produtos. Portanto, objetivou-se avaliar o consumo e a compreensão dos consumidores quanto aos alimentos *diet* e *light*. O presente estudo foi realizado de maneira *on-line*, com 103 pessoas. Utilizou-se um questionário semiestruturado contendo questões referentes à rotulagem dos alimentos e consumo de produtos *diet* e *light* e foi aplicado via *Google forms* por meio das redes sociais (*WhatsApp*, *Instagram*, *Facebook*, *E-mail*, *Telegram*). Obteve-se uma maior participação de pessoas do gênero feminino (72,8%). Cerca de 83% e 78% dos participantes, informaram não ter o hábito de consumo de alimentos *diet* e *light*, respectivamente. Mais da metade dos participantes (58,3%) informaram que possuíam o hábito de leitura dos rótulos nutricionais. A maioria informou que sabia a diferença entre um alimento *diet* e *light* (65%), sendo que 30,1% relataram que os alimentos *diet* não apresentam açúcar em sua composição e 35,9% afirmaram que os produtos *light* apresentam teores reduzidos de calorias. O nível de escolaridade e renda influenciaram no hábito de leitura dos rótulos e conhecimento sobre estes alimentos. A maioria lê os rótulos e compreende a importância, mas não detém o conhecimento em relação ao que é e para quem se destina os produtos *diet* e *light*, enfatizando a necessidade de desenvolver programas educativos e estratégias que esclareçam como avaliar e compreender a rotulagem nutricional.

Palavras-chave: rotulagem de alimentos; informação nutricional; comportamento do consumidor; educação alimentar.

Abstract: Diet and light foods have been gaining a space of great significance in relation to their consumption. It is noteworthy that people, constantly, do not have the habit of reading and/or do not know how to analyze the labels on product packages. Therefore, the aim of this work was to evaluate the consumption and understanding of consumers regarding diet and light foods. The present study was conducted online, with 103 people. A semi-structured questionnaire containing questions regarding food labeling and the consumption of diet and light products was used and applied via Google forms through social networks (*WhatsApp*, *Instagram*, *Facebook*, *E-mail*, *Telegram*). There was a greater participation of people of the female gender (72.8%).

¹ Docente do Curso de Nutrição da Faculdade de Saúde e Humanidades Ibituruna - FASI. E-mail: nutricionistakassiahellen@gmail.com.

² Nutricionista pela Faculdade de Saúde e Humanidades Ibituruna - FASI. E-mail: camila.soares@soufasi.com.br.

³ Nutricionista pela Faculdade de Saúde e Humanidades Ibituruna - FASI. E-mail: anne.carvalho@soufasi.com.br.

About 83% and 78% of the participants reported they did not use to consume diet and light foods, respectively. More than half of the participants (58.3%) reported they had the habit of reading nutrition labels. Most of them reported they knew the difference between diet and light foods (65%), with 30.1% reporting that diet foods do not have sugar in their composition and 35.9% claiming that light products have reduced calorie levels. The level of education and income influenced the habit of reading labels and knowledge about such foods. Most respondents read the labels and understand the importance, but do not have the knowledge regarding what diet and light products are and for whom they are intended, emphasizing the need to develop educational programs and strategies that clarify how to evaluate and understand nutritional labeling.

Keywords: food labeling; nutritional information; consumer behavior; nutrition education.

Data de submissão: 12.02.2023

Data de aprovação: 24.03.2023

Identificação e disponibilidade:

(<https://revista.univap.br/index.php/revistaunivap/article/view/4463>,
<http://dx.doi.org/10.18066/revistaunivap.v29i62.4463>).

1 INTRODUÇÃO

Os alimentos possuem um lugar de destaque na vida cotidiana das pessoas e seu consumo influencia diretamente na saúde. Com o ritmo acelerado de vida do atual mundo globalizado, a busca por uma alimentação prática e rápida, contribui para aumentar o consumo de alimentos embalados em detrimento dos naturais. Com isso, as informações contidas nos rótulos dos produtos alimentícios são fundamentais para o conhecimento da composição e assim, na seleção de quais deles serão adquiridos para consumação (Deimling et al., 2022).

A rotulagem nutricional é definida como toda inscrição, legenda ou imagem estampada ou colada, designada a transmitir ao consumidor sobre a composição nutricional de um alimento (Santos, 2013). Esta rotulagem nutricional tem por função instituir um veículo de comunicação entre produtores e consumidores e, assim, orientar sobre a constituição dos alimentos, valor energético e principais nutrientes. Essas informações presentes nas embalagens dos alimentos possibilitam ao consumidor alternativas para a realização de escolhas alimentares mais saudáveis e ampliação do seu poder de decisão referente à sua educação alimentar e, conseqüentemente, melhorando a sua qualidade de vida e saúde (Araújo, 2017; Jesus & Reis, 2021).

Devido à busca por alimentos embalados mais saudáveis, com menor teor, por exemplo, de açúcares, gorduras e sódio e também que possam atender às necessidades específicas de um determinado público, foram desenvolvidos os produtos *diet* e *light*.

Os produtos *diet* são, *a priori*, entendidos, erroneamente, por uma boa parcela de consumidores, como alimentos que não contêm açúcar, de baixa caloria, destinados a quem faz dieta para manter o peso. No entanto, é importante ressaltar que, os alimentos *diet* são os que atendem pessoas com restrições dietéticas específicas como diabetes, hipertensão, alergias alimentares e não com a finalidade de baixo valor calórico. São produtos com a total ausência de um determinado

ingrediente, por exemplo: açúcar, sal, glúten, que será substituído por outro. Por isso, estes alimentos são indicados para dietas que precisam atender à situações específicas de saúde (Agência Nacional de Vigilância Sanitária [ANVISA], 2013; Lohn et al., 2017).

Já os alimentos *light*, são compreendidos, de forma equivocada, por diversos consumidores como alimentos com baixo teor de gordura e estão associados ao combate do colesterol “ruim” (LDL – Lipoproteínas de Baixa Densidade) e relacionados a questões de saúde (Lohn et al.; 2017). Os alimentos rotulados como *light*, são aqueles que possuem uma redução mínima de 25% em alguns de seus componentes, seja nos açúcares, nas gorduras totais, gorduras saturadas, sódio, colesterol total ou valor energético em relação ao valor considerado normal definido pelo INMETRO – Instituto Nacional de Metrologia, Normatização e Qualidade Industrial (Hara, 2003; ANVISA, 2013).

Diversos estudos evidenciam que grande parte dos consumidores não possuem o hábito de leitura de rótulos e/ou não compreendem adequadamente termos presentes na embalagem de alguns produtos embalados como *diet* e *light* (Nunes & Gallon, 2013; Santos et al., 2016). Diante desta constatação, nota-se a importância de os indivíduos compreenderem as informações presentes nos rótulos alimentícios e saberem como interpretá-las e, assim, selecionarem adequadamente os produtos que irão adquirir e consumir (Marins & Jacob, 2015).

Os termos *Diet* e *Light* são nomenclaturas alvos de não entendimento, visto que, a falta do hábito da leitura e pesquisa dificulta a compreensão entre a diferença entre ambos e, conseqüentemente, dos seus rótulos. Diante da importância de compreender a rotulagem nutricional, em especial dos alimentos destinados para fins específicos, o objetivo desse trabalho foi avaliar o consumo e a compreensão dos consumidores quanto a rotulagem de alimentos, principalmente, alimentos *diet* e *light*, bem como a influência desta informação no seu consumo.

2 METODOLOGIA

Trata-se de um estudo de caráter descritivo, corte transversal e análise qualitativa, realizado com uma amostra não probabilística de 103 pessoas, de ambos os sexos, com idade acima de 18 anos, que residiam em Montes Claros/MG e regiões próximas e que frequentavam as redes sociais (*Facebook, WhatsApp, Instagram, Telegram, e-mail*), realizado no período de fevereiro e março de 2021. O estudo foi realizado de forma *on-line*, através da plataforma *Google forms*.

Utilizou-se como instrumento para coleta de dados o Questionário Semiestruturado para Avaliação do Conhecimento do Consumidor sobre Rotulagem de Alimentos, confeccionado pelas próprias pesquisadoras, composto por questões sociodemográficas como: renda, patologias existentes e também a respeito do conhecimento e consumo de alimentos *diet* e *light*

O estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética e Pesquisa da Associação Educativa do Brasil/ Faculdades Unidas do Norte de Minas, pelo número do parecer 4.494.292, em 11 de janeiro de 2021.

Após a aprovação do projeto pelo Comitê de Ética em Pesquisa da instituição supracitada, o estudo iniciou-se com a divulgação e envio do *link* do questionário via *Google forms* pelas redes sociais (*Facebook, WhatsApp, Instagram, Telegram, e-mail*) das pesquisadoras, pela técnica *snow ball*. Na primeira sessão do formulário, estava disposto o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), que ao clicar em concordar em participar como voluntário da pesquisa, o participante prosseguiria para

a próxima sessão que continha o questionário.

Os dados foram analisados e interpretados pelo programa *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS), Versão 26.0, realizando estatísticas descritivas e os resultados estão descritos através de tabelas. Realizou-se o teste Qui-quadrado de Pearson, adotando um nível significância de 5% ($p < 0,05$), para associar variáveis sociodemográficas (escolaridade e renda) com o hábito de leitura de rótulos, conhecimento e consumo de alimentos *diet* e *light*.

Após a análise e interpretação dos resultados, foi encaminhada uma cartilha informativa para os participantes contendo dicas de como realizar a leitura dos rótulos dos alimentos e explicando a respeito do que são os alimentos *diet* e *light*. Esta cartilha foi publicada *on-line* para que outras pessoas possam ter acesso à essas informações.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Obteve-se 111 respostas, no entanto, oito delas foram perdidas devido estarem duplicadas, pois foram enviadas pelas mesmas pessoas. Portanto, no presente estudo, houve a participação de 103 pessoas, com idade média de $37,35 \pm 11,68$ anos, sendo a maioria do sexo feminino (72,8%). As demais características sociodemográficas e saúde estão descritas na Tabela 1.

Tabela 1 - Características sociodemográficas e de saúde da amostra do estudo (n=103). Montes Claros, (MG), Brasil, 2021.

Variáveis	n°	%
Gênero		
Masculino	28	27,2
Feminino	75	72,8
Faixa etária		
18 a 35 anos	48	46,6
36 a 59 anos	51	49,5
60 anos ou mais	4	3,9
Escolaridade		
Ensino Fundamental completo	5	4,9
Ensino Médio incompleto	6	5,8
Ensino Médio completo	13	12,6
Ensino Superior incompleto	28	27,2
Ensino Superior completo	46	44,7
Pós-graduação	5	4,9
Renda		
Sem renda declarada	2	1,9
Até 1 salário mínimo	21	20,4
De 1 a 5 salários mínimos	63	61,2
Acima de 5 salários mínimos	17	16,5
Profissão		
Estudante	11	10,7
Professor	5	4,8
Profissional da área da saúde	26	25,3
Aposentado	4	3,9
Outras	57	55,3
Possui alguma doença crônica		
Sim	16	15,5
Não	87	84,5
Faz uso de algum medicamento?		
Sim	31	30,1
Não	72	69,9

Fonte: Elaborada pelos autores (2021).

Neste estudo, identificou-se que a maioria dos participantes eram do sexo feminino. Morais et al. (2020), também obtiveram maior amostra do sexo feminino (58,3%) em estudo realizado em supermercados de Pelotas – RS, sobre o conhecimento e uso de rótulos nutricionais. Em um estudo executado com 66 consumidores em cinco supermercados no município de Boa Vista do Buricá – RS também se obteve maior participação de mulheres (80%) (Deimling et al., 2022).

Quanto aos níveis de escolaridade e renda, no presente estudo prevaleceu o público com ensino superior completo e renda entre um a cinco salários mínimos. Os resultados encontrados quanto à escolaridade no presente são divergentes aos demonstrados por Deimling et al. (2022), que obtiveram maior participação do público com ensino médio completo. No entanto, no estudo supracitado, os dados quanto à renda familiar foram semelhantes.

As doenças mais citadas foram hipertensão arterial (8,7%), gastrite (2,9%), hipotireoidismo (1,9%) e diabetes (1,9%). Quanto a rotina alimentar, 45,6% dos participantes concordaram que é correta e 54,4% acreditavam que não, sendo que 37,9% informaram que consomem muitos industrializados.

A hipertensão arterial é uma das doenças crônicas mais prevalentes no Brasil e um padrão alimentar inadequado, além do consumo exacerbado de alimentos industrializados, podem contribuir para o desenvolvimento da doença e/ou dificultar o controle da mesma (Barroso et al., 2021).

Na Tabela 2 estão dispostos valores absolutos e relativos relacionados ao consumo e conhecimento sobre os alimentos *diet* e *light*.

Tabela 2 – Resultados relacionados ao consumo e conhecimento dos participantes em relação aos alimentos *diet* e *light* (n=103). Montes Claros, (MG), Brasil, 2021.

Variáveis	n	%
Consome algum produto <i>diet</i>?		
Sim	20	19,4
Não	83	80,6
Consome algum produto <i>light</i>?		
Sim	25	24,3
Não	78	75,7
Você sabe o que é um alimento <i>diet</i>?		
Sim	74	71,8
Não	29	28,2
Você sabe o que é um alimento <i>light</i>?		
Sim	74	71,8
Não	29	28,2

Fonte: Elaborada pelos autores (2021).

De acordo os resultados apresentados, a maioria das pessoas não possui o hábito de consumir alimentos *diet* e *light*. Lohn et al. (2017) ao avaliar o consumo e conhecimento de produtos *diet* e *light* de funcionários e estudantes de uma instituição de ensino superior obtiveram um resultado distinto a esse estudo, sendo que 60,6% da amostra referiu consumir produtos *diet* e *light*. No presente estudo, no caso daqueles que consumiam esses alimentos, observou-se maior prevalência do consumo de alimentos *light* e esse fato também foi demonstrado por Nunes e Gallon (2013), evidenciando assim uma maior preocupação por parte da população de conhecer a qualidade nutricional dos alimentos.

A maioria dos entrevistados que consomem esses produtos específicos, informaram que consomem produtos *diet* por apresentarem teor reduzido ou não conter açúcar em sua composição (7,8%), outros 2,9% informaram que gostam do

sabor do produto, enquanto que 3,9% e 2,9% consomem por estarem de dieta ou reeducação alimentar e por questões de saúde, respectivamente. O restante apresentou respostas variadas como praticidade, redução de calorias, alguém na família apresenta pré-diabetes. Com relação ao consumo de alimentos *light*, 7,8% relataram que consomem por ser reduzido em gorduras, dieta (2,9%), menos calorias (1,9%), dentre outras respostas.

Observa-se que a maioria dos participantes ressaltou o principal motivo para consumirem esses alimentos é devido ao fato de possuírem menor teor de gorduras e calorias. Isso pode estar relacionado com as condições socioeconômicas, grau de escolaridade que são fatores diretamente ligados com a falta e/ou dificuldade de interpretação dos rótulos. Esse resultado também foi apresentado por Siqueira et al. (2014) em pesquisa realizada no município de Grande Vitória, Espírito Santo para avaliação da compreensão do consumidor quanto às informações nutricionais dos alimentos. Além disso, a percepção de que esses alimentos são mais saudáveis pode ser um fator que predispõe ao consumo desses alimentos, caso o indivíduo não apresente uma necessidade fisiológica específica que justifique o consumo dos mesmos (Lohn et al., 2017).

A maioria informou que sabia a diferença entre alimento *diet* e *light* (65%), resultado semelhante ao encontrado por Perin e Uchida (2014), sendo 66,3%, ao avaliarem o perfil de consumidores de produtos *diet* e *light* em supermercados de uma cidade do estado do Paraná.

Quando perguntados se sabiam o que era alimento *diet*, 35% (n=36) responderam que é aquele que apresenta ausência total de um ingrediente em particular como açúcar, gordura, sal, outros, 30,1% (n=31), relataram que não há açúcar em sua composição e o restante informou outros conceitos. Em relação aos produtos *light*, 35,9% (n=37) dos entrevistados responderam que eram alimentos com teor reduzido em algum nutriente ou em calorias, 12,6% (n=13) responderam que eram alimentos com menos ou sem gordura, outros 7,8% (n=8) relataram que eram alimentos sem açúcar e o restante deram outras respostas.

Sobre a quem se destina os produtos *diet*, 50,5% (n=52), relataram que são para pessoas diabéticas e/ou precisam reduzir o consumo de açúcar, 31,1% (n=32) para pessoas com restrições por causa de doenças específicas ou com comorbidades (HAS, alergias, obesos), 6,8% (n=7) para todos, 5,8% (n=6) não souberam informar e o restante documentou outras respostas. Sobre a quem se destina os produtos *light*, 40,8% (n=42), relataram que são para pessoas que querem emagrecer ou manter a forma, que levam uma vida saudável, 24,3% (n=25) para pessoas com restrição alimentar, doenças crônicas, 12,6% (n=13) para obesos, 9,7% (n=10) para todos, 7,8% (n=8) para pessoas que precisam limitar a quantidade de calorias e o restante descreveu outras respostas.

Em relação ao conhecimento sobre os alimentos *diet* e *light*, uma boa parte apresentou uma visão reduzida do que são e para quem se destina esses alimentos, embora boa parte tenha afirmado que sabiam essas informações. Esse nível reduzido e equivocado de compreensão sobre a rotulagem desses alimentos também foi documentado por Moraes et al. (2020). Hipólito et al. (2017) mostraram em seu estudo que a presença dos termos *diet* e *light* nos rótulos exercem uma grande influência no momento da aquisição do produto.

Em relação à preocupação em analisar os rótulos das embalagens dos alimentos, 58,3% (n=60) dos entrevistados responderam que se preocupam em ler os rótulos e 41,7% (n=43) responderam que não e 96,1% (n=99) informaram que achavam importante saber analisar os rótulos nutricionais. As informações nutricionais

presentes nas embalagens dos produtos alimentícios são extremamente importantes visto que detêm todos os dados para auxiliar o consumidor nas suas escolhas alimentares (como a composição de macronutrientes e micronutrientes, calorias por porção, fibras, medida caseira) e para a sua segurança de consumo (com a data de validade e formas de conservação) (Bueno et al., 2022).

Ao associar o nível de escolaridade com o hábito de leitura e o conhecimento a respeito dos alimentos *diet* e *light*, os resultados demonstraram diferença estatística quanto ao hábito de leitura e com relação ao entendimento sobre o que são os alimentos *diet* ($p < 0,05$) (Tabela 3), evidenciando que aqueles com maior nível de escolaridade possuem maior hábito de ler os rótulos nutricionais e compreendem o conceito de alimentos *diet*.

Tabela 3 – Associação entre a escolaridade e o hábito de leitura de rótulos, conhecimento sobre os produtos *diet* e *light* (n=103). Montes Claros, (MG), Brasil, 2021.

Variáveis	Escolaridade						p
	EFC ^a n (%)	EMI ^b n (%)	EMC ^c n (%)	ESI ^d n (%)	ESC ^e n (%)	PG ^f n (%)	
Possui o hábito de ler rótulos?							
Sim	-	4 (3,9)	5 (4,8)	19 (18,4)	30 (29,1)	4 (3,9)	0,03*
Não	5 (4,8)	2 (1,9)	8 (7,8)	9 (8,7)	16 (15,5)	1 (1)	
O que é um alimento <i>diet</i>?							
Não sabe	3 (2,9)	4 (3,9)	4 (3,9)	4 (3,9)	13 (12,6)	1 (1)	
Ausência total de um ingrediente em particular	1(1)	2 (1,9)	4 (3,9)	10 (9,7)	17 (16,5)	2 (1,9)	
Não há açúcar na composição	1(1)	-	4 (3,9)	10 (9,7)	15 (14,6)	1(1)	0,01*
Indicado para pessoas com restrição de açúcar	-	-	1 (1)	-	1 (1)	-	
Possui baixo valor calórico e restrição de algum nutriente	-	-	-	1 (1)	-	-	
Não soube explicar	-	-	-	2 (1,9)	1 (1)	1 (1)	
O que é um alimento <i>light</i>?							
Não sabe	3 (2,9)	4 (3,9)	5 (4,8)	4 (3,9)	12 (11,7)	1 (1)	
Apresenta teor reduzido em algum nutriente ou calorias	-	2 (1,9)	6 (5,8)	9 (8,7)	18 (17,5)	2 (1,9)	
Possui menos gorduras e menos calorias	-	-	-	2 (1,9)	-	-	
Para as pessoas terem uma boa saúde e redução da gordura corporal	-	-	1 (1)	-	-	-	0,1
Possui redução de açúcar	-	-	1 (1)	4 (3,9)	3 (2,9)	-	
Possui menos calorias	-	-	-	1 (1)	3 (2,9)	-	
Possui menos ou não contém gorduras	1 (1)	-	-	3 (2,9)	8 (7,8)	1 (1)	
Ausência total de um ingrediente	1 (1)	-	-	1 (1)	-	-	
Não soube explicar	-	-	-	5 (4,8)	2 (1,9)	-	

Fonte: Elaborada pelos autores (2021).

^aEFC: Ensino Fundamental Incompleto. ^bEMI: Ensino Médio Incompleto. ^cEMC: Ensino Médio Completo. ^dESI: Ensino Superior Incompleto. ^eESC: Ensino Superior Completo. ^fPG: Pós-graduação. *Valor de p obtido após aplicação do teste Qui-quadrado de Pearson, indicando que houve uma associação entre escolaridade e o hábito de ler rótulos e com o conhecimento sobre os alimentos *diet* ($p < 0,05$).

Ao fazer associação entre a renda, o consumo e o conhecimento a respeito desses alimentos, houve diferença entre a renda e o conhecimento sobre os alimentos *diet* ($p < 0,05$) (Tabela 4), demonstrando que quanto maior a renda, maior é o entendimento sobre o assunto.

Tabela 4 – Associação entre a renda, conhecimento sobre os produtos *diet* e *light* e o consumo dos mesmos (n=103). Montes Claros, (MG), Brasil, 2021.

Variáveis	Renda (em salário mínimo)				p
	Sem renda declarada n (%)	Até 1 n (%)	1 a 5 n (%)	> de 5 n (%)	
Consome algum produto <i>diet</i> .	1 (1)	4 (3,9)	11 (10,7)	4 (3,9)	0,6
Consome algum produto <i>light</i> .	1 (1)	3 (2,9)	14 (13,6)	7 (6,8)	0,2
O que é um alimento <i>diet</i>?					
Não sabe	-	5 (4,8)	23 (22,3)	1 (1)	
Ausência total de um ingrediente em particular	1 (1)	9 (8,7)	20 (19,4)	6 (5,8)	
Não há açúcar na composição	-	5 (4,8)	19 (18,4)	7 (6,8)	
Indicado para pessoas com restrição de açúcar	-	-	1 (1)	1 (1)	<0,05*
Possui baixo valor calórico e restrição de algum nutriente	1 (1)	-	-	-	
Não soube explicar	-	3 (2,9)	-	1 (1)	
O que é um alimento <i>light</i>?					
Não sabe	-	6 (5,8)	21 (20,4)	2 (1,9)	
Apresenta teor reduzido em algum nutriente ou calorias	2 (1,9)	10 (9,7)	19 (18,4)	6 (5,8)	
Possui menos gorduras e menos calorias	-	-	2 (1,9)	-	
Para as pessoas terem uma boa saúde e redução da gordura corporal	-	-	1 (1)	-	0,7
Possui redução de açúcar	-	-	-	2 (1,9)	
Possui menos calorias	-	-	2 (1,9)	2 (1,9)	
Possui menos ou não contém gorduras	-	3 (2,9)	7 (6,8)	3 (2,9)	
Ausência total de um ingrediente	-	-	2 (1,9)	-	
Não soube explicar	-	3 (2,9)	2 (1,9)	2 (1,9)	

*Valor de p obtido após aplicação do teste Qui-quadrado de Pearson, indicando que houve uma associação entre a renda, o consumo e o conhecimento sobre os alimentos *diet* ($p < 0,05$).

Fonte: Elaborada pelos autores (2021).

Quando se fala em consulta e hábito de ler rótulo de alimento observou-se, neste estudo, que a maioria dos entrevistados têm o hábito de consultar o rótulo. Esse resultado foi semelhante ao que foi descrito por Barros et al. (2020) ao analisarem o conhecimento da rotulagem nutricional de estudantes. Entretanto foi divergente daqueles encontrados por Moraes et al. (2020) e Cavada et al. (2012) ao avaliarem o conhecimento dos consumidores de uma universidade pública do Brasil e o hábito de leitura de rótulos de consumidores de uma rede de supermercados, respectivamente. Estes resultados do presente estudo também divergiram dos trabalhos de Procópio et al. (2021) e de Sousa et al. (2020).

Procópio et al. (2021), ao avaliarem o conhecimento quanto a rotulagem nutricional de consumidores, obtiveram um resultado de que apenas 35% deles tinham o hábito de leitura e/ou entendiam a informação nutricional presente nos rótulos dos produtos alimentícios antes de adquiri-los. No trabalho realizado por Sousa

et al. (2020), ao avaliarem se os consumidores analisavam as informações nutricionais e a percepção da confiabilidade das mesmas, 41,6% deles conferiam às vezes as informações nutricionais e somente 14,7%, possuíam o hábito da leitura de rótulos com frequência. Neste mesmo estudo, predominou-se esse hábito entre as mulheres (Sousa et al., 2020). Fatores como: o não interesse sobre a composição dos alimentos que compram, impaciência para leitura, falta de compreensão das informações nutricionais e o tamanho pequenos das letras nas embalagens desmotivam a análise dos rótulos nutricionais (Sousa et al., 2020).

Além disso, o grau de escolaridade e renda, no presente estudo, foram relacionados à maior recorrência e presença do hábito de leitura dos rótulos nutricionais e com o grau de compreensão e conhecimento a respeito dos alimentos *diet*. Esse fato pode estar relacionado ao tipo de público que participou do presente estudo e daqueles citados, sendo que o grau de escolaridade e renda foi associado ao nível de compreensão e conscientização da leitura de rótulos nutricionais em outros estudos (Oliveira & Hoffmann, 2015; Christoph et al., 2016; Christoph et al., 2018). Ainda sobre rótulo, foi perguntado qual a importância de compreender as informações nutricionais, cerca de 61,2% (n=63) responderam que é devido o mesmo conter todas as informações sobre o produto a ser consumido como a data de validade, calorias, para entender o que está comprando, outros 10,7%(n=11) relataram que é importante para fazer escolhas saudáveis e melhorar a saúde. Os demais informaram outras opiniões. O cuidado de entender o que está adquirindo e com a saúde também foram citados pelos participantes no estudo supracitado de Sousa et al. (2020) ao dizerem quais são os fatores que os motivam a analisar os rótulos.

Quando questionados sobre a importância da leitura de rótulos, a maioria informou que seria importante para verificar prazo de validade e o que realmente compunha o alimento. Resultados semelhantes aos descritos por Barros et al. (2020) ao entrevistarem estudantes a respeito do conhecimento sobre rótulos. A compreensão e o comportamento do consumidor diante das informações presentes nas embalagens dos alimentos também foram investigados por Lima et al. (2020). O hábito da leitura dos rótulos foi relacionado com o objetivo de ter uma alimentação e nutrição adequadas e com a redução de peso. O valor calórico dos produtos alimentícios foi apontado como uma das principais informações nutricionais conferidas visto que foi relacionado como auxiliar na redução do percentual de gordura corporal/perda de peso (Lima et al., 2020). Com isso, conforme enfatizado por Pereira et al. (2019), evidencia-se que a compreensão adequada das informações nutricionais pode contribuir para o exercício da autonomia do indivíduo na escolha adequada de alimentos embalados.

Diante deste contexto, percebe-se o que o grau de compreensão do que realmente são os alimentos *diet* e *light* é reduzido, o que influencia a adquiri-los pelos motivos errôneos. É importante que esse cenário seja alterado. Conforme enfatizado por Sousa et al. (2020), mudanças na rotulagem nutricional desses alimentos podem auxiliar a modificar essa situação, as quais priorizem utilizar dizeres mais claros e mais fáceis de compreender, que não abra margem para dúvidas pelos consumidores.

O presente estudo apresenta algumas limitações como uma amostra reduzida devido ao período mais curto de realização da pesquisa, bem como, devido a coleta de dados ter sido realizada de forma online, o fornecimento de respostas não autênticas pelo risco de não compreensão das questões presentes dos questionários e/ou por constrangimento de não saber respondê-las.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Pode-se inferir, de acordo com os resultados encontrados, que a maioria das pessoas possui o hábito de ler rótulos e acreditam que é importante saber entender e analisar as informações nutricionais, pois são de prioridade para a saúde do consumidor. Este fato é predominante em pessoas com níveis de escolaridade elevado e também pessoas do sexo feminino. Constatou-se que o nível de escolaridade influencia na aquisição do hábito de leitura das informações nutricionais dos alimentos e nível de compreensão sobre os produtos *diet*, esse último também foi influenciado pela renda. Ou seja, quanto mais elevado o grau de instrução e renda, maior o nível de conhecimento do consumidor.

Em relação ao consumo de alimentos *diet* e *light*, a maioria dos entrevistados não possui o hábito de consumir e quem consome, adquire esses alimentos por motivos de saúde e doenças específicas e emagrecimento. Quanto ao conhecimento sobre esses alimentos, a maioria tem uma visão reduzida e/ou equivocada do que realmente é esse alimento e para quem se destina, enfatizando a necessidade de desenvolver programas educativos e estratégias que esclareçam como avaliar e compreender a rotulagem nutricional. Pode-se inferir, de acordo com os resultados encontrados, que a maioria das pessoas possui o hábito de ler rótulos e acreditam que é importante saber entender e analisar as informações nutricionais, pois são de prioridade para a saúde do consumidor. Este fato é predominante em pessoas com níveis de escolaridade elevado e também pessoas do sexo feminino. Constatou-se que o nível de escolaridade influencia na aquisição do hábito de leitura das informações nutricionais dos alimentos e nível de compreensão sobre os produtos *diet*, esse último também foi influenciado pela renda. Ou seja, quanto mais elevado o grau de instrução e renda, maior o nível de conhecimento do consumidor.

Em relação ao consumo de alimentos *diet* e *light*, a maioria dos entrevistados não possui o hábito de consumir e quem consome, adquire esses alimentos por motivos de saúde e doenças específicas e emagrecimento. Quanto ao conhecimento sobre esses alimentos, a maioria tem uma visão reduzida e/ou equivocada do que realmente é esse alimento e para quem se destina, enfatizando a necessidade de desenvolver programas educativos e estratégias que esclareçam como avaliar e compreender a rotulagem nutricional. Pode-se inferir, de acordo com os resultados encontrados, que a maioria das pessoas possui o hábito de ler rótulos e acreditam que é importante saber entender e analisar as informações nutricionais, pois são de prioridade para a saúde do consumidor. Este fato é predominante em pessoas com níveis de escolaridade elevado e também pessoas do sexo feminino. Constatou-se que o nível de escolaridade influencia na aquisição do hábito de leitura das informações nutricionais dos alimentos e nível de compreensão sobre os produtos *diet*, esse último também foi influenciado pela renda. Ou seja, quanto mais elevado o grau de instrução e renda, maior o nível de conhecimento do consumidor.

Em relação ao consumo de alimentos *diet* e *light*, a maioria dos entrevistados não possui o hábito de consumir e quem consome, adquire esses alimentos por motivos de saúde e doenças específicas e emagrecimento. Quanto ao conhecimento sobre esses alimentos, a maioria tem uma visão reduzida e/ou equivocada do que realmente é esse alimento e para quem se destina, enfatizando a necessidade de desenvolver programas educativos e estratégias que esclareçam como avaliar e compreender a rotulagem nutricional.

REFERENCIAS

- Agência Nacional de Vigilância Sanitária. (2013). Consumo e Saúde: Alimentos diet e light – entenda a diferença. *ANVISA*, 6(33), 2013. <http://antigo.anvisa.gov.br/en/cmed/publicacoes?tagsName=diet%20e%20light>.
- Araújo, W. D. R. (2017). Importância, estrutura e legislação da rotulagem geral e nutricional de alimentos industrializados no Brasil. *Revista Acadêmica Conecta FASF*, 2(1), 35-50. <http://revista.fasf.edu.br/index.php/conecta/article/view/49>
- Barros, L. S., Rêgo, M. C., Montel, D. C., Santos, G. F. F. S., & Paiva, T. V. (2020). Rotulagem nutricional de alimentos: utilização e compreensão entre estudantes. *Brazilian Journal of Development*, 6(11), 90688-90699. <https://doi.org/10.34117/bjdv6n11-469>
- Barroso, W. K. S., Rodrigues, C. I. S., Bortolotto, L. A., Mota-Gomes, M. A., Brandão, A. A., Feitosa, A. D. M., Machado, C. A., Poli-de-Figueiredo, C. E., Amodeo, C., Mion Júnior, D Barbosa, E. C. D., Nobre, F., Guimarães, I. C. B.; Vilela-Martin, J. F., Yugar-Toledo, J. C., Magalhães, M. E. C., Neves, M. F. T., Jardim, P. C. B. V., Miranda, R. D., ... Nadruz, W. (2021) Diretrizes Brasileiras de Hipertensão Arterial – 2020. *Arquivos Brasileiros de Cardiologia*, 116(3), 516-658. <https://doi.org/10.36660/abc.20201238>
- Bueno, L. C., Souza-Silva, T. G., Lima, D. B., Alves, C. G. L., Rezende, M. R., & Azevedo, L. (2022). A influência dos rótulos nutricionais no cuidado em saúde: uma revisão integrativa. *Research, Society and Development*, 11(6), e52311629486. <https://doi.org/10.33448/rsd-v11i6.29486>
- Cavada, G. S., Paiva, F., Helbig, E., & Borges, L. R. Nutritional labelling: do you know that are you eating? (2012) *Brazilian Journal of Food Technology*, 15(1), 84-88. <https://doi.org/10.1590/S1981-67232012005000043>
- Christoph, M. J., An, R., & Ellison, B. Correlates of nutrition label use among college students and young adults: a review. (2016). *Public Health Nutrition*, 19(12), 2135-2148. <https://doi.org/10.1017/S1368980015003183>
- Christoph, M. J., Larson, N., Laska, M. N., & Neumark-Sztainer, D. Nutrition facts panels: who uses them, what do they use, and how does use relate to dietary intake? (2018). *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 118(2), 217-228. <https://doi.org/10.1016/j.jand.2017.10.014>
- Deimling, L. C. D., Guerra, D., Silva, D. M., Leães, F. L., & Weber, F. H. (2022). Percepções dos consumidores sobre a rotulagem nutricional para aquisição de alimentos em Boa Vista do Buricá/RS. *Revista Eletrônica Científica da UERGS*, 8(1), 22-31. <https://doi.org/10.21674/2448-0479.81.22-31>
- Hara, C. M. (2003). O perfil do Consumidor de produtos *light* e *diet* no mercado de varejo supermercadista de Campinas. *Revista Técnica: IPEP*, 3(1-2), 39-48.
- Hipólito, A., Oliveira, A. F., & Francisco, W. C. (2017). Compreensão da rotulagem

- nutricional por universitários da Universidade Tecnológica Federal do Paraná, campus Londrina. In: A. F. Oliveira, & L. J. Storto. (Org.). *Tópicos em Ciências e Tecnologia de Alimentos: Resultados de Pesquisas Acadêmicas*, vol. 3, pp. 21-59). Blucher. <https://doi.org/10.5151/9788580392722-01>
- Jesus, M. A. C. L., & Reis, L. C. B. (2021). Hábito de leitura de rótulos alimentícios por estudantes do IF Baiano, campus Serrinha. *Revista Macambira*, 5(2), e052004. <https://doi.org/10.35642/rm.v5i2.571>
- Lima, A. B., Ferreira, J. S., Santos, P. H. S., Santini, E., Hackenhaar, M. L., & Massad, J. C. F. A. B. (2020). Comportamento do consumidor frente à informação nutricional em rotulagem de produtos alimentícios. *ConnectionLine – Revista Eletrônica do Univag*, 1(22), 48 – 63. <https://periodicos.univag.com.br/index.php/CONNECTIONLINE/article/view/1522/1649>
- Lohn, S. K., Eskelsen, M. W., & Ramos, R. J. (2017). Avaliação do conhecimento sobre produtos *diet* e *light* por funcionários e universitários de instituição de ensino superior. *Higiene Alimentar*, 31(264/265), 30 -37. <https://docs.bvsalud.org/biblioref/2017/03/832657/264-265-sitecompressed-30-37.pdf>
- Marins, B. R., & Jacob, S. do C. (2015). Avaliação do hábito de leitura e da compreensão da rotulagem por consumidores de Niterói, RJ. *Vigilância Sanitária Em Debate: Sociedade, Ciência & Tecnologia*, 3(3), 122–129. <https://doi.org/10.3395/2317-269x.00203>
- Morais, A. C. B.; Stangarlin-Fiori, L.; Bertin, R. L., & Medeiros, C. O. (2020) Consumers' knowledge and use of nutritional information on food labels. *Demetra: Alimentação, Nutrição & Saúde*, 15(1), e45847. <https://doi.org/10.12957/demetra.2020.45847>
- Nunes, S.T., & Gallon, C. W. (2013). Conhecimento e consumo dos produtos *diet* e *light* e a compreensão dos rótulos alimentares por consumidores de um supermercado do município de Caxias do Sul, RS - Brasil. *Nutrire*, 38(2), 156-171. <http://fi-admin.bvsalud.org/document/view/44bu5>
- Oliveira, F. C. R., & Hoffmann, R. (2015). Consumo de alimentos orgânicos e de produtos *light* ou *diet* no Brasil: fatores condicionantes e elasticidades-renda. *Segurança Alimentar e Nutricional*, 22(1), 541–557. <https://doi.org/10.20396/san.v22i1.8641571>
- Pereira, M. C. S., Jesus, M. C. P., Vassimon, H. S., Nascimento, L. C. G., & Tavares, M. F. L. (2019). Direito do consumidor às informações nos rótulos dos alimentos: perspectiva de profissionais envolvidos em políticas públicas. *Aletheia*, 52(1), 85-101. http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-03942019000100007&lng=pt&tlng=pt
- Perin, A. D., & Uchida, N. S. (2014). Perfil dos consumidores de produtos *diet* e *light*

nos supermercados varejistas de Campo Mourão, PR. *Revista UNINGÁ*, 41(1), 15-19. https://www.mastereditora.com.br/periodico/20141118_102521.pdf

Procópio, S. P. A.; Silva, C. L. A., & Carneiro, A. C. L. L. (2021). Compreensão de consumidores sobre a rotulagem nutricional: o modelo de alerta em triângulos. *Vigilância Sanitária em Debate: Sociedade, Ciência & Tecnologia*, 9(4), 46-56. <https://doi.org/10.22239/2317-269x.01434>

Santos, C. M. (2013). Avaliação da informação nutricional contida nos rótulos de biscoitos água e sal, sopas industrializadas. *INTESA*, 7(1), 209-216. <https://www.gvaa.com.br/revista/index.php/INTESA/article/view/2535>

Santos, C. M. B., Araújo, C. C., Soares, M. B., Jesuino, R. S. A., & Moraes, C. C. (2016). Experiência de extensão: "Rotulagem nutricional: conheça o que você consome". *Revista Ciência em Extensão*, 12(4), 160-173. https://ojs.unesp.br/index.php/revista_proex/article/view/1200

Siqueira, R.S.S., Haese, T. D. P., Cardoso, C., Maciel, J. R., Pimassoni, L. H. S., Mouro, A. S., & Silva-Sena, G. G. (2014). Avaliação do entendimento e da atitude do consumidor diante das informações veiculadas na rotulagem de produtos alimentícios na Grande Vitória, Espírito Santo. *Nutrire*, 39(2), 214-221. <http://dx.doi.org/10.4322/nutrire.2014.020>

Sousa, L. M. L., Stangarlin-Fiori, L., Costa, E. H. S., Furtado, F., & Medeiros, C. O. (2020). Use of nutritional food labels and consumers' confidence in label information. *Revista de Nutrição*, 33, e190199. <https://doi.org/10.1590/1678-9865202033e190199>