

PREVALÊNCIA DA LEITURA DE RÓTULOS ALIMENTÍCIOS POR USUÁRIOS DE ACADEMIAS DE MUSCULAÇÃO

MARJORI NAYARA MATIAS DA SILVA¹; TATIANA MARIN².

RESUMO

Objetivo: avaliar a prevalência da leitura de rótulos por usuários de academias de musculação de Apucarana – Pr. **Método:** Realizou-se um estudo transversal, descritivo com uma abordagem quantitativa e qualitativa. **Resultados:** Sobre o hábito da leitura dos rótulos alimentícios, 40% dos entrevistados disseram não ter o hábito de ler os rótulos; com relação a influência da leitura dos rótulos na compra ou não dos alimentos em ambas as academias 43,3% dos entrevistados responderam “sim, às vezes”. **Conclusão:** a maioria dos indivíduos não possuem o hábito de leitura dos rótulos, além de não conhecerem os ingredientes que se fazem presentes em sua composição, tampouco que a leitura dos rótulos seja fator de influência na compra alimentícia.

Palavras-chave: rotulagem de alimentos, informação nutricional, academias esportivas.

ABSTRACT

Objective: to evaluate the prevalence of reading of labels by users of Apucarana-Pr. Fitness centers. Method: A cross-sectional, descriptive study was conducted with a quantitative and qualitative approach. Results: On the habit of reading food labels, 40% of respondents said they did not have the habit of reading the labels; with regard to the influence of reading the labels on whether or not food was purchased at both academies 43.3% of the respondents answered "yes, sometimes". Conclusion: most individuals do not have the habit of reading the labels, besides not knowing the ingredients that are present in their composition, nor that the reading of the labels is an influence factor in the food purchase.

INTRODUÇÃO

A procura de pessoas por academias de musculação tem aumentado consideravelmente nos últimos anos. Obesidade, estética, sedentarismo, recomendações médicas e melhores hábitos de vida são motivos desta demanda ter ampliando notadamente.

Desde a infância a atividade física pode ajudar a ter um melhor desenvolvimento motor e cognitivo como também na terceira idade que ajuda no tratamento e a prevenção de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) como, por exemplo, hipertensão, obesidade e diabetes.

A alimentação também tem influência sobre a saúde, uma boa alimentação deve fazer parte da nossa rotina, pois ela pode auxiliar na manutenção da saúde, no controle do peso corporal e ainda melhorar o desempenho na atividade esportiva.

Para manter uma dieta balanceada é fundamental conhecer as propriedades dos alimentos que consumimos. Produtos vendidos como “saudáveis” podem esconder conservantes, açúcares, gorduras. Por isso, recomenda-se que dediquem um tempo e leia a descrição de ingredientes, além da tabela nutricional. Por conta disso, a Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa, 2005) tornou obrigatória a veiculação de um rótulo nutricional nas embalagens dos produtos. A RDC 360/03 - REGULAMENTO TÉCNICO SOBRE ROTULAGEM NUTRICIONAL DE ALIMENTOS EMBALADOS torna obrigatória a rotulagem nutricional baseada nas regras estabelecidas com o objetivo principal de atuar em benefício do consumidor e ainda evitar obstáculos técnicos ao comércio.

A rotulagem nutricional é indicada como toda a descrição e informação sobre as propriedades nutricionais de um alimento, concebe informações de valor calórico e principais nutrientes. As informações que contém nas rotulagens alimentares competem a um direito assegurado pelo Código de Defesa do Consumidor, a informação tem que ser clara com as quantidades e qualidades especificadas corretamente, bem como os riscos que ela pode causar.

Os rótulos são elementos de comunicação entre o produto e os consumidores, com a principal função auxiliar o consumidor a fazer a melhor escolha. No contexto, a obrigatoriedade do rótulo não condiz que o consumidor utilize desta ferramenta a seu favor, ainda há uma grande população leiga sobre as informações contidas e de que forma ela pode agregar conhecimento benéfico em relação ao adquirir um produto. A grande maioria da população não faz a leitura de rótulos, acabam consumindo alimentos inadequados podendo trazer grandes riscos à saúde e acarretando em doenças crônicas não transmissíveis se utilizada em excesso, isso enfatiza a importância deste presente estudo com intuito de se tornar um hábito mais simples e cada vez mais frequente na vida dos consumidores.

OBJETIVO

Verificar a prevalência sobre a leitura de rótulos alimentícios e informações consultadas por adultos usuários de academia de musculação em Apucarana-Pr.

METODOS

A pesquisa foi desenvolvida na cidade de Apucarana, no estado do Paraná, foi realizado minha pesquisa em 2 academias distintas, uma situada no centro e a outra no jardim diamantina. O estudo trata-se de uma pesquisa descritiva, qualitativa e quantitativa e de um estudo transversal.

A amostra foi composta por um total de 60 alunos, 30 alunos de cada academia, feita com homens e mulheres com idade acima de 18 anos que se encontrem devidamente matriculados e sendo frequentadores da academia e que estejam realizando as atividades no dia. Foram incluídos nessa pesquisa pessoas de ambos os gêneros, acima de 18 anos, que são frequentadoras da academia e que responderem todas as questões e assinarem o TCLE (Termo de Consentimento Livre Esclarecido). Foram excluídos dessa pesquisa nutricionistas, indivíduos que não preencheram o questionário de maneira correta.

Os dados foram coletados nas próprias academias no período de 31 de julho a dia 08 de agosto de 2018, foi aplicado um questionário pela própria pesquisadora em forma de entrevista, sendo 23 perguntas em forma de questionário, 10 para identificar o entrevistado e 13 de conhecimentos sobre leitura de rótulos. Após a coleta dos dados, foram tabulados e analisados os resultados obtidos.

Evidencia-se que este projeto foi submetido a análise e consentimento do Comitê de Ética em Pesquisa (CETi) da Faculdade de Apucarana (FAP), Parecer 2.737.529, CAAE: 88492318.5.0000.5216 após a autorização das instituições.

RESULTADOS

Constatou-se que 60% eram indivíduos do sexo masculino, e para o público feminino 40%; somando as duas academias; com relação à idade dos entrevistados 50% possui idade entre 18 a 29 anos, sendo a maioria; 33% apresenta ter de 30 a 39 anos, 7% indicam idade entre 40 a 49 anos e 10% relatou ter de 50 a 59 anos; sobre o perfil econômico dos entrevistados, constatou-se que a renda familiar mensal dos mesmos é bem variada entre os frequentadores das duas academias, na academia 1, 43,3% afirmaram ter ganhos entre 5 a 6 salários mínimos; e 26,7% das pessoas declararam ter renda maior ou igual à 7 salários mínimos. Em contrapartida, a renda dos frequentadores da academia 2, difere dos frequentadores da academia 1, 23,4% declararam receber entre 5 a 6 salários mínimos e 13,3% afirmaram receber um salário igual ou maior que 7 salários mínimos; pode-se evidenciar com relação ao nível de escolaridade dos participantes da pesquisa que, 67,3% dos alunos da academia 1, possuem ensino superior completo e 33,3% possuem apenas o ensino médio. Em contrapartida, os dados obtidos na academia 2 evidenciaram que, 33% o ensino superior completo e 50% dos entrevistados possuem ensino médio; uma das questões levantadas foi sobre o hábito da leitura dos rótulos alimentícios, observou-se que em ambas as academias 40% dos entrevistados disseram não ter o hábito de ler os rótulos. Na academia 1, 30% diz ler sempre e 30% afirma ler as vezes. Já na academia 2, apenas 16,7% declarou ter o hábito constante da leitura dos rótulos e 43,3% declarou ler de forma esporádica, ou seja, a frequência de leitura dos rótulos, ainda é uma prática pouco difundida entre os mesmos. Os indivíduos foram inquiridos sobre se já obtiveram alguma orientação quanto ao modo correto de realizar tal leitura. A maioria dos entrevistados de ambas as academias, declaram não terem recebido nenhuma orientação quanto ao modo correto de fazer a leitura de tais rótulos. Apenas 27,3% na academia 1 e 6,7% na academia 2 declaram possuir conhecimento sobre a leitura dos mesmos; Outro questionamento levantado é sobre a leitura dos rótulos ser realizada durante a compra alimentícia. Dos participantes da academia 1, 40% afirmou que nunca leem durante as compras; 20% alegaram ler sempre durante as compras; e 40% leem às vezes. Já os participantes da academia 2, 30% diz não ter o hábito de ler durante as compras; 16,7% leem sempre e 53,3% leem as vezes; sobre a influência da leitura dos rótulos na compra ou não dos alimentos em

ambas as academias 43,3% dos entrevistados responderam “sim, as vezes”, ou seja, em algumas situações a leitura era decisiva. Já para a resposta “sim, sempre”, os entrevistados da academia 1 correspondem à 23,4% e na academia 2, o mesmo questionamento corresponde à 26,7% das respostas. Por fim, na academia 1, 33,3% dos participantes responderam que nunca influenciaram na compra alimentar, e na academia 2, para o mesmo questionamento chegou-se a um resultado de 30% dos entrevistados.

CONSIDERAÇÕES FINAS

A maioria dos indivíduos não possuem o hábito de leitura dos rótulos, além de não conhecerem os ingredientes que se fazem presentes em sua composição, tampouco a influência da ordem do produto e sua relação com a quantidade do mesmo presente da composição do alimento. Ou seja, constatou-se que, a leitura não é fator de influência na compra alimentícia. Entende-se que a falta da leitura dos rótulos não se cabe a apenas fatores socioeconômicos e sócio demográficos é também reflexo da ausência de conhecimento e de instrução sobre como realizar a mesma.

REFERENCIAS

AGÊNCIA NACIONAL DE VIGILÂNCIA SANITÁRIA – ANVISA; Universidade De Brasília – UnB. Rotulagem Nutricional Obrigatória: Manual de Orientação às Indústrias de Alimentos. 2. versão. Brasília: ANVISA, UnB, 2005.

BRASIL. Ministério da Justiça. Código de Defesa do Consumidor (CDC). Lei no 8.078/90, de 11 de setembro de 1990. Dispõe sobre a proteção do consumidor e dá outras providências. Diário Oficial da República Federativa do Brasil, Poder

Executivo, Brasília, DF, 12 set. 1990. Seção 1. Disponível em:

<<http://www.planalto.gov.br/ccivil/LEIS/L8078.htm>>. Acesso em: 17 set 2017.