CURSO BACHARELADO EM NUTRIÇÃO

MARJORI NAYARA MATIAS DA SILVA

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

Apucarana
2018

MARJORI NAYARA MATIASDA SILVA

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

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Nutrição da Faculdade de Apucarana-FAP, tendo como requisito à obtenção do título de Bacharel em Nutrição.

Orientadora: Prof.ª Ms. Tatiana Marin

Apucarana
2018

MARJORI NAYARA MATIAS DA SILVA

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

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Nutrição da Faculdade de Apucarana-FAP, avaliado pela banca examinadora, com nota final igual a _____, tendo como requisito à obtenção do título de Bacharel em Nutrição.

COMISSÃO EXAMINADORA

_____
Prof.ª Ms.Tatiana Marin
Faculdade de Apucarana

_____
Prof.ºMs. Eduardo do Amaral Toledo
Faculdade de Apucarana

_____
Prof.ª Esp. Natália Brandão dos Santos Lourival
Faculdade de Apucarana

Apucarana,___ de _____ de 2018.

AGRADECIMENTOS

Agradeçoprimordialmente a DEUS por ter me proporcionado a oportunidade de estar aqui, por me conceder saúde, sabedoria e determinação de pode realizar este sonho.

A minha família pelo apoio, confiança e por acreditarem que eu conseguiria realizar esta etapa.

A minha orientadora e coordenadora de curso Tatiana Marin pelo ensinamento, paciência, atenção e dedicação não somente comigo, mas com todos que fazem parte e vivenciam o curso de Nutrição.

A todos os professores que contribuíram para que conseguíssemos chegar até aqui.

As minhas amigas Stefani Mandato e Flavia Carina, pelo companheirismo, compreensão, por estarem sempre fortalecendo meu empenho e dedicação na vida acadêmica.

A todos que direta ou indiretamente colaboraram para a realização deste estudo.

MATIAS, Marjori. **Prevalência da leitura de rótulos alimentícios por usuários de academias de musculação.** 66p. Trabalho de Conclusão de curso (monografia). Graduação em nutrição, faculdade de Apucarana. Apucarana -PR, 2018.

RESUMO

Para manter uma dieta balanceada é fundamental conhecer aspropriedades dos alimentos que consumimos. Os rótulos são elementos de comunicação entre os produto e os consumidores, com a principal função de auxiliar o consumidor a fazer a melhorescolha. O estudo teve como objetivo avaliar a prevalência da leitura de rótulos porusuários de academias de musculação de Apucarana – PR.Realizou-se um estudo transversal, descritivo com uma abordagem quantitativa e qualitativa com 60 pessoas sendo 30 indivíduos da academia 1, localizada no centro da cidade, e 30 indivíduos da academia 2, em um bairro mais afastado do centropara analisar o conhecimento sobre a leitura de rótulos. Foi observado que em ambas as academias 40% dos entrevistados disseram não ter o habito de ler os rótulos; a respeito 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; com relação 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 poucas situações a leitura era decisiva. Pode-se concluir que, 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.

MATIAS, Marjori. **Food labels reading prevalence by bodybuilding gyms users**. 68 p. graduation work(monograph). Graduation in Nutrition. College of Apucarana. Apucarana-Pr, 2018.

ABSTRACT

To maintain a balanced diet is essential to know the properties of the food we eat. The labels are communication elements between the product and consumers, with the primary function tohelps them to make the best choice. The study aimed to assess the prevalence of reading labels by bodybuilding gyms users of Apucarana – PR. A cross-sectional study, descriptive with a quantitative and qualitative approach with 60 people being 30 individuals of 1 Academy, located atdowntown, and 30 individuals of 2 Academy, at the suburb to analyze the knowledge about reading labels. It was observed that in both academies 40% of respondents said they did not have the habit of reading labels; about if you've obtained some guidance as to the correct way to perform such a reading, the majority of respondents of both academies, claim not to have received any orientation; regarding the influence of reading the labels on food purchase at both academies 43.3% of respondents answered "Yes, sometimes", that is, in a few situations the reading was decisive. It can be concluded that most individuals do not have the habit of reading labels, in addition to not meet the ingredients that are present in your composition, either that the reading of the labels is factor of influence on food purchase.

Keywords: labelling of foods, nutrition information, sports academies.

LISTA DE TABELAS

Tabela 1 –Objetivo da leitura dos rótulos..... 42

LISTA DE GRÁFICOS

Gráfico 1 - Percentual de faixa etária dos frequentadores..... 32

Gráfico 2 –Percentual de renda familiar..... 33

Gráfico 3 –Percentual de pessoas que moram na mesma casa 34

Gráfico 4 –Percentual do nível de escolaridade..... 35

Gráfico 5 –Percentual de diagnóstico de doenças crônicas não transmissíveis …. 36

Gráfico 6 - Percentual de pessoas que já fizeram acompanhamento nutricional…. 37

Gráfico 7–Percentual de indivíduos que tem o habito de ler rótulos 40

Gráfico 8 –Percentual de indivíduos que já receberam instrução para a leitura de rótulos..... 40

Gráfico 9 –Percentual de indivíduos que fazem a leitura dos ingredientes 46

Gráfico 10 - Percentual de indivíduos que compreendem o tipo dos ingredientes contidos nos rótulos 47

Gráfico 11 - Percentual de influência na compra alimentar 48

LISTA DE SIGLAS

ADA	American Dietics Association
ANVISA	Agencia Nacional de Vigilância Sanitária
CETi	Comitê de Ética em Pesquisa
DCNT	Doenças Crônicas não Transmissíveis
FAO	Food and Agriculture Organization
FAP	Faculdade de Apucarana
IDR	Ingestão Diária Recomendada
RDC	Resoluções da Diretoria Colegiada
OMS	Organização Mundial da Saúde
TCLE	Termo de Consentimento Livre e Esclarecido

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO 11
2 OBJETIVOS 13
2.1 Objetivo Geral: 13
2.2 Objetivos Específicos: 13
3 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA 14
1 Alimentação Saudável 14
2 Alimentos Industrializados X Qualidade de Vida 17
3 A Relevância Da Compreensão Dos Rótulos Alimentícios 19
4 Rotulagem Alimentar 20
4.1 Definição de Rótulos 22
4.2 Informações nutricionais apresentadas na rotulagem 23
4.3 Glúten 27
4.4 Lactose 27
5 Diet 27
6 Light 27
4 METODOLOGIA 29
4.1 Delineamento da pesquisa e local de estudo 29
4.2 População e amostra 29
4.2.1 Critérios de inclusão 29
4.2.2 Critérios de exclusão 30
4.2.3 Riscos 30
4.2.4 Benefícios 30
4.3 Instrumentos de coleta de dados 30
4.4 Considerações éticas 31
5 RESULTADOS E DISCUSSÃO 32
6 CONCLUSÃO 50
REFERENCIAS 51
APÊNDICE A – QUESTIONARIO DA PESQUISA 57
APÊNDICE B – TERMO DE AUTORIZAÇÃO INSTITUCIONAL 60
APÊNDICE C – TERMO DE AUTORIZAÇÃO INSTITUCIONAL 60
APÊNDICE D– TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO 62
APÊNDICE E - FOLDER COM ORIENTAÇÕES NUTRICIONAIS 65

1 INTRODUÇÃO

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

Recomenda-se a pratica de atividade física em todos os estágios de vida, a não ser que uma prescrição medica impossibiliteo indivíduo. Desde a infância, a pratica de atividade física auxiliar no melhor desenvolvimento motor e cognitivo como também na população da terceira idade em que apresenta melhora na prevenção deDoenças Crônicas não Transmissíveis (DCNT) como, por exemplo, hipertensão, obesidade ediabetes, bem como resulta em uma melhor qualidade de vida física e mental.

A alimentação também tem influência sobre a saúde, uma boa alimentação deve fazer parte da nossa rotina, pois ela pode auxilia na manutenção da saúde,no controle do peso corporal e ainda melhorar o desempenho na atividade esportiva. Ela também é uma forte aliada na prevenção, e quando diagnosticada a doença, a alimentação deve ser encarada como parte do tratamento juntamente com a intervenção medicamentosa. Segundo o Guia Alimentar para a População Brasileira de 2008, a ciência comprova que a alimentação adequada é a base para a saúde. A natureza e a qualidade daquilo que se come e se bebe é de importância fundamental para a saúde e para as possibilidades de desfrutar todas as fases da vida de forma produtiva e ativa, longa e positiva.

Para manter uma dieta balanceada é fundamental conhecer aspropriedades dos alimentos consumidos. Produtos vendidos como “saudáveis” podem esconder conservantes, açúcares, gorduras. Por isso,recomenda-se que dediquem um tempo e leia a descrição de ingredientes, alémda tabela nutricional. Por conta disso, a Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa, 2005) tornou obrigatória a veiculação de um rótulo nutricional nasembalagens dos produtos. A RDC 360/03 - REGULAMENTO TÉCNICO SOBRE ROTULAGEM NUTRICIONAL DE ALIMENTOS EMBALADOS tornaobrigatória a rotulagem nutricional baseada nas regras estabelecidas com

oobjetivo principal de atuar em benefício do consumidor e ainda evitar obstáculos técnicos ao comércio.

A rotulagem nutricional é indicada como toda a discrição e informação sobre as propriedades nutricionais de um alimento, concebe informações devalor calórico e principais nutrientes. As informações que contém nas rotulagensalimentares 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. Elaspodem orientar o consumidor sobre se as substâncias presentes naquele determinado alimento podendo ou não ser consumidas, como por exemplo,a presença de alergênico na composição.

Os rótulos são elementos de comunicação entre o produto e os consumidores, com a principal função de auxiliar o consumidor a fazer a melhorescolha. No contexto, a obrigatoriedade do rótulo não pressupõe que o consumidorutilize a seu favor, além do fato de existirainda há uma grande população leiga que não sabe interpretar as informações e explorar os benefícios que a aquisição e o consumo do produto poderá promover sobre sua saúde.

A grande maioria da população não faz a leitura de rótulos, acabamconsumindo alimentos inadequados podendo trazer grandes riscos à saúde eacarretando 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.

2 OBJETIVOS

2.1 Objetivo Geral:

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

2.2 Objetivos Específicos:

- Avaliar quais os itens mais observados na leitura de rótulos;
- Identificar se as informações apresentadas no rótulo geram influencia na escolha do produto,
- Associar as características sócio demográficas com o nível de conhecimento sobre rotulagem.

3 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

3.1 Alimentação Saudável

A alimentação nutricionalmente adequada e equilibrada é essencial na potencialização e fortalecimento do desempenho, mas é sempre importante ressaltar que as características pessoais de cada praticante devem estar relacionadas de forma direta em sua dieta. Seus fatores genéticos e psicológicos são de grande importância (SOUZA, 2011).

A nutrição auxilia no desempenho e na melhora da capacidade, mas nem sempre é determinante para um resultado perfeito. Variando assim de sexo, idade, esporte, potencialidades de aptidão física, estatura e peso, estado nutricional e composição corporal. Sendo assim, a dieta essencial é aquela que disponibiliza os nutrientes imprescindíveis no funcionamento do organismo e no fornecimento de energia necessário para condicionar as funcionalidades vitais (RAVAGNANI, 2010).

> A infância e a adolescência são períodos extremamente importantes para o desenvolvimento de um estilo de vida saudável, uma vez que os comportamentos adquiridos nesta fase tendem a ser perpetuados por toda a vida. Durante a adolescência também ocorrem o aumento da independência e ganho de autonomia na tomada de decisões sobre práticas e comportamentos de vida. (SOUZA et al., 2011, p.20)

Dessa forma pode interferir em uma boa qualidade de vida e assim trazer prejuízos ao futuro adulto. Pelo fato do baixo consumo de alimentos saudáveis, a falta de pratica esportiva, sedentarismo e a busca por álcool e drogas vêm acarretando sérios problemas, comprometendo assim a saúde desses indivíduos (FARIA; MARINHO, 2014).

Assim o trabalho da nutrição alimentar entra em vigor para que esses distúrbios possam ser evitados. Maneiras práticas podem ser adotadas, como uma maior abrangência para a comunidade de um município, projetos realizados pelas prefeituras e até mesmo a oferta de pratica de esportes para que esses jovens aprendam a se cuidar e escolham uma vida ativa e saudável para seu presente e futuro. A tarefa não é fácil, mas se esforços não forem

medidos, tanto por parte de pais e responsáveis pela comunidade. Um bom trabalho trará bons resultados (MINAYO, 2010).

> No Brasil, existem algumas intervenções destinadas à promoção de atividade física e alimentação saudável em escolares. Entretanto, pouco se conhece sobre a metodologia dos estudos, os tipos de intervenção, as evidências dos efeitos e os resultados na saúde dos alunos. Nesse contexto, o objetivo do presente estudo foi revisar sistematicamente a literatura sobre intervenções de promoção da prática de atividade física e/ou alimentação saudável, realizadas entre escolares brasileiros, e sumarizar seus principais resultados. (SOUZA et al., 2011, p.21)

Os variados fatores que podem envolver uma dieta têm uma grande influência na forma como cada sujeito vai escolher seus alimentos, seu convívio e sua rotina também. Dentro de uma rotina o sujeito tem uma alimentação mais regrada e seu corpo se adapta ao que ele está acostumado a comer, como em caso de atletas ou aqueles que têm um tempo determinado a pratica de algum esporte para o bem da saúde, dessa forma o seu bem estar vai se tornar algo comum (ASSUMPÇÃO, 2009).

Já aqueles que não possuem um tempo certo para comer e a alimentação não é balanceada, muitas vezes o exagero do uso de determinado alimento e a falta de prática de exercícios acabam acarretando futuras disfunções no organismo e possíveis problemas na saúde. Por esse motivo ter uma rotina e uma alimentação saudável é necessária para o bem estar de cada indivíduo (GARCIA; CARVALHO, 2011)

O cálculo energético que cada sujeito necessita ingerir pela alimentação varia entre sexo, idade, a frequência, duração e o tipo de esporte que ele pratica. Dessa forma, um parâmetro deve ser feito e um cálculo energético deve ser realizado para que o praticante saiba a quantidade e onde encontrar tal fonte necessária para a prática de seu esporte (JUZWIAK et al., 2000)

Segundo Juzwiak et al. (2000), muitas vezes o sujeito ingere macro e micronutrientes de forma errônea, como no excesso de ingestão de carboidratos, cálcio, piridoxina, zinco, folato e magnésio. Dessa forma o risco de doenças, a diminuição de taxa metabólica e o uso indevido em dietas podem estar presentes e trazer danos negativos ao organismo de determinado

indivíduo. Por isso a ingestão desses alimentos deve ser estipulada de acordo com o balanceamento das atividades e exigências metabólicas do organismo de cada um, assim se vê a necessidade de um acompanhamento nutricional adequado.

A hidratação é um ponto de extrema importância para manter o desempenho da prática esportiva e para o bem da saúde de modo geral. Através da sudorese, muitos eletrólitos são perdidos e o aumento da produção de calor no metabolismo, a ingestão de fluídos antes, durante e após a prática esportiva é necessária. Em casos de atividades de longa duração (90 minutos ou mais) a desidratação tende a ser maior e a hidratação por meio de bebidas hidroelétricas com a concentração de carboidratos e osmolaridade podem ser utilizadas (SOUZA, 2011).

Muitos leigos na procura de um resultado rápido de sucesso em determinado esporte faz o uso indevido de substâncias ou até mesmo de alimentos. Inclusive na busca de um padrão pré-estabelecido pelo sociedade, a bulimia e a anorexia ganham espaço e acabam ocassionando sérias consequências no organismo de quem o pratica (CAVADA et al., 2012).

É interessante observar que a questão da qualidade de vida do ser humano está associada a uma série de fatores que darão condições para que o mesmo se desenvolva de maneira saudável. Junior cita alguns, a saber, “o estado de saúde, a função física, a energia e a vitalidade, a função cognitiva e emocional, a satisfação com a vida e o sentimento de bem-estar, a função sexual, a função social, a recreação e o nível económico” (JÚNIOR, 1999, p. 40).

Dessa forma, percebe-se que para que o indivíduo tenha uma vida plena é imprescindível que o mesmo tenha um desenvolvimento satisfatório em todos os aspectos. Porém, um fator interessante que também está associado a um resultado satisfatório na qualidade de vida está relacionado à alimentação (CASSEMIRO, 2013).

Quando atrela-se a nutrição à prática esportiva o resultado na melhora do desempenho e qualidade de vida é notório.Minayo (2010), caracteriza a qualidade de vida como uma série de fatores subjetivos e objetivos, e dessa forma quando o indivíduo encontra-se em situação de alimentação desregrada

e consequente sedentarismo, logo sua qualidade de vida, no sentido realização plena é diminuído.

É interessante observar que a qualidade de vida está relacionada não somente a questão da saúde física ou psicológica, mas também à possibilidade de dar condições da pessoa desenvolver competências e habilidades de efetuar suas tarefas básicas diárias de forma independente, sem precisar de ajuda de outrem. (CARVALHO, 1999 apud FARIA e MARINHO, 2014). E essa caracterização de independência do indivíduo diz respeito à realização de atividades simples sem precisar da intervenção de ninguém.

3.2 Alimentos Industrializados X Qualidade de Vida

Entende-se, que a questão nutricional está diretamente ligada não somente a um bom desempeno físico, mas abrange uma esfera maior e mais complexa. Nesse sentido, se a alimentação do indivíduo não estiver adequada, várias serão as perdas que o mesmo sofrerá. A qualidade de vida de um modo amplo depende intrinsecamente de um conjunto de fatores que permitem o desenvolvimento saudável do mesmo, seja ele físico, psicológico ou social (CROCKER, 2011).

Observa-se que o indivíduo, comprometido com esse processo, prepara-se e capacita-se, deliberadamente, para atuar sobre os fatores que afetam seu funcionamento e desenvolvimento. Desta forma, a educação nutricional insere-se neste contexto como uma ferramenta que dá autonomia ao educando, para que ele possa assumir, com plena consciência, a responsabilidade pelos seus atos relacionados à alimentação (SOUZA, 2011).

Assim sendo, quando o indivíduo encontra-se no processo de reeducação alimentar, buscando controlar a alimentação como forma de adquirir objetivos maiores, a prática da atividade física torna-se um complemento para o aumento de resultados positivos, onde, uma atrelada à outra surtirão efeitos satisfatórios em curto, médio e longo prazo (JUNIOR, 2009).

Assunção Jr. et al. (1999) evidencia que a qualidade de vida representa uma tentativa de nomear algumas características da experiência humana, sendo ele o fator central que determina a sensação subjetiva de bem-estar.

Para Shin& Johnson, citados por Assunção et al. (1999), ela consiste na possessão dos recursos necessários para a satisfação das necessidades e desejos individuais, a participação em atividades que permitem o desenvolvimento pessoal, a auto realização e a possibilidade de uma comparação satisfatória entre si mesmo e os outros.

Dessa forma, percebe-se que para que o indivíduo tenha uma vida plena é imprescindível que a mesma tenha um desenvolvimento satisfatório em todos os aspectos. Porém, um fator interessante que também está associado a um resultado satisfatório na qualidade de vida está na prática constante de atividade física, o que acontece com mais frequência no ambiente escolar (CASSEMIRO, et al, 2006).

Nesse sentido, um fator interessante para a reflexão é associar a melhora na qualidade de vida do indivíduo á constante práticas de esportes. Minayo (2010) caracteriza a qualidade de vida como uma série de fatores subjetivos e objetivos, e dessa forma quando o adulto encontra-se em situação de prática esportiva, não somente o aumento nas atividades físicas começa fazer parte de sua rotina, bem como os fatores psicológicos são melhorados em virtude do sentimento de satisfação que a atividade física proporciona.

São diante desses fatores que o adulto se depara fronte ao novo e em uma grande maioria dos casos a apatia e o abatimento dão lugar ao vigor e consequentemente a melhora na qualidade de vida. É justamente em virtude desses fatores que a prática da atividade física atua como um agente importantíssimo de forma a viabilizar o aumento de tal qualidade (DIAZ, 2009).

É interessante observar que a qualidade de vida está relacionada não somente a questão da saúde física ou psicológica, mas também à possibilidade de dar condições do indivíduo desenvolver competências e habilidades de efetuar suas tarefas básicas diárias de forma independente, sem precisar de ajuda de outrem. (CARVALHO, 1999 apud FARIA e MARINHO, 2014). A caracterização de independência de uma criança diz respeito à realização de atividades simples e autônomos como tomar banho, vestir-se, andar, sentar.

2 A Relevância Da Compreensão Dos Rótulos Alimentícios.

Os rótulos alimentícios têm como finalidade comunicação direta a respeito dos aspectos nutricionais que os alimentos contem, é dada deste modo o vínculo do consumidor com a indústria alimentícia sobre informações existentes nos alimentos a serem adquiridos. A rotulagem vem com o propósito de proteger o consumidor contra possíveis informações nutricionais enganosas já que a disponibilidade das informações contribui para maior segurança na compra dos produtos alimentícios (GARCIA; CARVALHO, 2011).

De acordo com a resolução RDC nº 360, de 23 de dezembro de 2003 ela se aplica a todo alimento que seja embalado sem a ausência do consumidor e prontos para a comercialização, tornando obrigatória a informação das propriedades nutricionais do alimento no rotulo. A resolução RDC nº 259, de 20 de setembro de 2002 ela veta a utilização de informações falsas, insuficientes ou incorreta que possa prejudicar ou persuadir o consumidor a um engano da verdadeira composição do alimento. A rotulagem alimentar é direito garantido por lei com o intuito de facilitar e auxiliar o consumidor no momento da compra para que ele possa realizar a escolha mais adequada ao ponto de vista nutricional. (MACHADO, et al., 2006).

Juntamente com as informações contidas nos rótulos alimentares conseguimos obter uma alimentação mais balanceada e saudável já que os rótulos têm a responsabilidade de expor sobre quantidade e qualidade dos elementos nutricionais encontrados, sendo necessárias para avaliar os produtos industrializados, além de apresentar importante papel na alimentação equilibrada que é de grande incentivo da saúde, prevenção e tratamento de doenças (NASCIMENTO, et al., 2014).

Para que o consumidor consiga praticar escolhas alimentares balanceadas é necessária a compreensão das informações nutricionais compostas nos rótulos dos alimentos, diminuindo assim a ocorrência de problemas de saúde referente a hábitos alimentares inadequados, como por exemplo obesidade, doenças cardiovasculares, hipertensão arterial, hipercolesterolemia, entre outras(CASSEMIRO et al, 2006).

Os rótulos alimentares são ferramentas de educação nutricional, os termosencontradosprecisam ser claros e de fácil compreensão para que o

consumidor receba a informação apropriada,pois são informações relevantes para seleção de uma alimentação saudávele balanceada. Para American DieteticsAssociation (ADA), que realiza coleta de dados da população americana afim de orientar sobre os rótulos de alimentos, acredita que os rótulos são ferramentas de propaganda que proporciona a promoção de uma alimentação balanceada, que dá a possibilidade e a oportunidade do consumidor de fazer o consumo de uma dieta variada com relação à quantidade e a qualidade dos alimentos (DIAZ, 2009).

3 Rotulagem Alimentar

A educação alimentar e nutricional esta ligada a produtividade de informações que influenciam na escolha alimentar do indivíduo possibilitando a ele uma seleção saudável de alimentos. Sendo necessárias ações educacionais que possibilite a população a praticar escolhas alimentares saudáveis, pois ajuda a contribuir na redução da obesidade e das enfermidades crônicas não transmissíveis (SANTOS, 2005).

São desenvolvidas legislações sobre rotulagem de alimentos para a constituição de ações que beneficiem a saúde e que tem como objetivo desempenhar definições do *Códex Alimentariu,* programa conjunto da Organização das Nações Unidas para Agricultura e Alimentação (FAO) e da Organização Mundial da Saúde (OMS), criado em 1963, órgão determinante por estabelecer normas a segurança e a rotulagem alimentar. A Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA) juntamente ao ministério da saúde no período de 2000 a 2003, foi formulado regulamentos que estabelece a obrigatoriedade dos rótulos nutricionais para os alimentos embalados, determinando padrões de qualidade a partir de realizações educacionais para alimentação saudável, considerando as diretrizes da Política Nacional de Alimentação e Nutrição (SOUZA et al., 2011).

Com a divulgação das normas que determinam a obrigatoriedade da rotulagem alimentar as informações apresentadas nos rótulos transpassam ainda mais complexibilidade, podendo causar ao consumidor uma possível incompreensão do conteúdo apresentado. O órgão governamental responsável quem se responsabiliza pela regularização dos rótulos alimentícios e que

estabelece quais informações deve conter no rotulo é a ANVISA, instituição responsável por assegurar a qualidade do produto e a saúde dos consumidores (BRASIL, 2008).

A rotulagem alimentar passa a ser obrigatória no Brasil, com a origem da ANVISA no ano de 1999, órgão responsável pela regulação de rótulos de alimentos industrializados, as Resoluções da Diretoria Colegiada (RDCs) 259\2002 e a 360\2003 (LOBANCO, et al., 2009).

Para Garcia e Carvalho (2011), “a rotulagem nutricional é toda descrição destinada a informar o consumidor sobre as propriedades nutricionais de um alimento, compreendendo sobre a declaração de valor energético e nutrientes. ” encontamos na RDC 259 de 20 de setembro de 2002 o Regulamento Técnico sobre Rotulagem de Alimentos Embalados, se destina à rotulagem de qualquer alimento que seja comercializado, seja qual for sua origem, embalado na inexistência do consumidor, e pronto para oferta ao cliente. São informações determinadas aos rótulos nutricionais:

> A denominação de venda do alimento, lista de ingredientes, conteúdos líquidos, identificação de origem, nome ou razão social e endereço do importador em caso de alimentos importados, identificação do lote, prazo de validade, instruções sobre o preparo e uso do alimento, quando necessário (BRASIL, 2002).

É indispensável que toda a informação contida na embalagem do alimento seja verídica, por consequência ficam limitadas apresentações de propriedades que não possam ser apresentadas nos alimentos, propriedades medicinais, ou que estimule, que previnam doenças, que melhore a saúde ou desempenho medicinal (GARCIA; CARVALHO, 2011).

> A obrigatoriedade da rotulagem é aprovada na RDC n° 360, de 23 de dezembro de 2003, que aprova o Regulamento Técnico sobre Rotulagem Nutricional de Alimentos Embalados. Nos rótulos de alimentos devem conter nas informações nutricionais os seguintes dados: Valor energético, carboidratos, proteínas, gorduras totais, gorduras saturadas, gorduras trans, sódio e fibras. O presente regulamento técnico não se aplica as bebidas alcoólicas, aditivos alimentares e coadjuvante de

> tecnologia, as especiarias, as aguas minerais naturais, aos vinagres, ao sal, café, erva mate, chá e outras ervas sem adição de outros ingredientes, aos alimentos preparados e embalados em restaurante e estabelecimentos comerciais, prontos para o 33 consumo, aos produtos fracionados nos pontos de venda a varejo, as frutas, vegetais e carnes in natura, refrigerados e congelados, aos alimentos com embalagens cuja a superfície visível para rotulagem seja menor ou igual a 100 cm², exceção que não se aplica aos alimentos para fins especiais ou que apresentem declarações de propriedades nutricionais (BRASIL, 2003) .

Na legislação brasileira toda imagem, legenda, inscrição descrito ou gráfica, escrita, gravada, impressa, apresentadas em embalagem alimentar é determinada rotulo alimentar. Para que as informações contidas nos rótulos sejam garantidas pelo código de defesa do consumidor, o artigo 6º determina que as informações do alimento requerem que sejam compatíveis ao conteúdo com fidedignidade das informações, custo e risco que possam apresentar. Precisam estar apresentadas informações de origem, propriedade nutricional, composição e rastreamento do produto. Os rótulos nutricionais são elementos que sensibilizam hábitos alimentares saudáveis referindo uma questão de segurança nutricional (CÂMARA et al., 2008).

4.1 Definição de Rótulos

Os rótulos têm como objetivo ajudar o consumidor na decisãoda compra, instruindo sobre os componentes existentes nos alimentos, com finalidade de promover escolhas alimentares mais saudáveis, porem isso não significa que essa ferramenta de informação esteja sendo usada corretamente para fazer escolhas apropriadas. Conhecer as informações contidas nos rótulos é de grande relevância, para compor uma dieta balanceada e reduzir excessos alimentares (CAVADA, et al., 2012). De acordo comreferências do Ministério da Saúde metade dos indivíduos que tem habito de ler os rótulos alimentares não conseguem assimila o significado dessas informações (BRASIL, 2008).

Deste modo, os rótulos contidos nos produtos alimentares instituem uma técnica para a conhecimento, portanto permite que o consumidor tenha informação dos elementos nutricionais presentes nos alimentos, possibilitando realizarescolhas seguras, informadas e adequadas. A vista disso, observamos que rótulos são condutores de comunicação dentre a mercadoria e a indústria com o consumidor, e as informações existentes nos rótulos deveram ser claras e de fácil interpretação para que seja uma fermenta utilizada a favor dos consumidores (SILVA, 2013).

4.2Informações nutricionais apresentadas na rotulagem

Os requisitos legais para a rotulação alimentar ajudam a oferecer informações fundamentais se certificandoda segurança do consumidor. O Ministério da Saúde, juntamente com a ANVISA, são responsáveis por inspecionar a produção e comercialização dos alimentos, garantir os parâmetros de qualidade por meio das Resoluções, no qual são obrigatóriosapresentar as referências nutricionais e complementares emqualquer tipo alimento (MACHADO, et al., 2006).A ANVISA estimula os fabricantes a determinar nos rótulos uma ampla quantia de informações, contanto quea mercadoriamanifeste quantidade equivalente ou maior a 5% da Ingestão Diária Recomendada (IDR) (ANVISA, 2005).

Os rótulos alimentícios proporcionam que o consumidor utilize às informações nutricionais e os critérios de qualidade e segurança para a ingestão alimentar, da mesma forma, o acesso a essas informações respeita os requisitos da legislação e conduz a indústria a investir gradativamente na ampliação do contexto nutricional dos alimentos, sendo capaz de causar influencia ao consumidor na sua aquisição (LOBBANCO, et al., 2009).

Acredita-se que este modelo de rotulo nutricional proporcione um melhor conhecimento das propriedades nutricional encontradas no alimento, auxiliandoafim de que o consumidor realize uma escolha adequada dos mesmos, considerando que os rótulos são estratégias políticas de saúde dando ao consumidor um incentivo à saúde. Esta informação nutricional é recomendada a ser organizado em formato de tabela e em conjunto no mesmo lugar, a apresentação dos nutrientes e valor energético devem encontrar-se de

forma numérica, no idioma do país do consumo. Segundo a Portaria nº 1428, toda informação transferida ao consumidor deverá ser obrigatoriamente submetida ao Serviço de Vigilância Sanitária, a uma análise e definição, nenhuma informação poderá apontar como vantagem propriedadesespeciais ao produto, tampouco informações falsas a fim de favorecer a venda do alimento (MOURA; CANNIATTI-BRAZACA; SILVA, 2009).

Dentre alguns itens que fazem parte dos rótulos alimentícios destacamos a obrigatoriedade de conter a data de validade, o conteúdo líquido e os ingredientes. É interessante observar que sobre esse item específico (ingredientes) a sequência de aparição dos itens é determinante na quantidade, sempre de forma decrescente, ou seja, o primeiro ingrediente é aquele que contém a maior composição na elaboração do produto (NASCIMENTO, 2014).

Sobre a tabela nutricional, é imprescindível que a mesma apresente todos os itens abaixo:

4.2.1 Valor Calórico

Para obter o valor calórico é necessária a somatória das calorias de todos os macronutrientes(carboidratos, proteínas e lipídeos). Para o crescimento, desenvolvimentos e manutenção todo ser vivo necessita de energia, até mesmo para as funções basais, sendo gerada através do metabolismo dos nutrientes mediante do processo oxidativo. Existem fatores que influenciam na necessidade calórica para obter energia tendo como exemplo condições físicas, sexo, idade, altura, desempenho de atividade física e outros (PACHECO, 2011).

4.2.2 Carboidratos

Participam do grupo dos macronutrientes, conhecido como principal fonte de energia que através da digestão suas moléculas são quebradas e assim obtemos a glicose (COZOLINO; COMINETTI, 2013).

Eles são encontrados em duas formas, simples e complexos, os carboidratos simples são mais fácil digestão e absorção, já os complexos são conhecidos por terem a digestão mais lenta causando uma maior saciedade no

indivíduo e limitando a taxa de glicose sanguínea. Os simples são dos grupos dos monossacarídeos, glicose, galactose, frutose, e os dissacarídeos, sacarose, maltose e lactose. Sendo os alimentos integrais como pão, massas, arroz, exemplos de carboidratos complexos (CUMMINGS; MANN, 2011).

O carboidrato mais abundante encontrado nos alimentos é o amido, seguido de sacarose e lactose respectivamente. Os alimentos predominantes fontes do amido são os tubérculos e os grãos como por exemplo o arroz, mandioca, batata o trigo, após a digestão do carboidrato e convertido em glicose, o mesmo e absorvido estocado no formato de glicogênio muscular e hepático (COZOLINO; COMINETTI, 2013).

4.2.3 Proteínas

As proteínas são fundamentais para a função adequado do corpo, pois constituem todas as estruturas corporais,estão presentes nos músculos, tecidos, sangue, dentes, ossos, são empregadas na restruturação de tecidos; atuam como catalisadores nas reações químicas, envolvem enzimas ou hormônios;são encarregada pela grande parte dos procedimentos compõem secreções corporais, são primordiais nas reações imunológicas,regulação hidroeletrolítica, equilíbrio acidobásico,contração e relaxamento musculare, juntamente com os ácidos nucléicos, são fundamentais nos episódios de desenvolvimento e reprodução(NUSSBAUM; MCLNNES; WILLARD, 2008).

4.2.4 Gorduras Totais

Para evitar o surgimento de DCNTs é essencial a seleção dos tipos de lipídeos que compõem a dieta, pois os níveis de colesterol são modulados traves da qualidade do lipídeo ingerido (BERTOLINO, et al., 2006).

Alimentos que contem maior teor de gorduras que muitas vezes passa despercebido diante os consumidores como leite e derivados, carnes, castanhas, nozes, óleos (MANN; TRUSWELL, 2011).

4.2.5 Gorduras Trans

As gorduras *trans* são um tipo específico de gordura formada por um processo de hidrogenação natural (ocorrido no rúmen de animais) ou industrial. São lipídios insaturados que contêm uma ou mais ligações duplas isoladas (não-conjugadas) em uma configuração *trans* e estão presentes principalmente nos produtos industrializados. Os alimentos de origem animal, como carne e leite, possuem apenas pequenas quantidades dessas gorduras (ANVISA, 2018)

4.2.5 Fibras

As fibras, com exceção da lignina, pertencem ao grupo dos carboidratos. Apesar de não serem digeridas, elas desempenham importantes funções no organismo, prevenindo contra doenças e regulando o funcionamento do corpo. Dentre os principais benefícios da ingestão de fibras, podemos destacar a redução dos níveis de glicose no sangue, diminuição da pressão e dos lipídios e prevenção contra problemas crônicos, como doenças cardiovasculares, diabetes melito e câncer de cólon (MAGALHAES, et al., 2013).

4.2.6 Sódio

O sódio é o principal ingrediente do sal de cozinha comum, que é o cloreto de sódio, importante para a manutenção do equilíbrio do pH do sangue, dos impulsos nervosos e da contração muscular. Ele é encontrado em praticamente todos os alimentos, mas quando consumido em excesso pode causar aumento da pressão e doenças cardíacas. Nesse sentido, a Organização Mundial da Saúde recomenda que a quantidade de sódio que deve ser consumida diariamente deve ser de apenas 5g por dia para adultos saudáveis, o que equivale a uma colher de chá. (SARNO, et al., 2013).

4.3 Glúten

O glutén está presente em massas como o pão, o macarrão, o bolo e a bolacha, mas não é um carboidrato, e sim uma proteína. Na verdade, um conjunto delas. O glúten é a combinação de dois grupos de proteínas: a gliadina e a glutenina, encontradas dentro de grãos de trigo, cevada e centeio – mais precisamente no endosperma, a reserva nutritiva do embrião da planta. Contudo, a necessidade de sua aparição nos rótulos alimentícios estabelecido por ser o responsável pelos distúrbios alérgicos no organismo de indivíduos celíacos (ANVISA, 2015).

4.4 Lactose

A lactose é o açúcar presente no leite e seus derivados. É um hidrato de carbono, mais especificamente um dissacarídeo, que é composto por dois monossacarídeos: a glicose e a galactose.É o único hidrato de carbono do leite e é exclusiva desse alimento porque apenas é produzida nas glândulas mamárias dos mamíferos: no leite humano representa cerca de 7,2% e no leite de vaca cerca de 4,7%. Seu sabor é levemente doce e as leveduras não a fermentam, mas podem ser adaptadas para fazê-lo. Lactobacilos a transformam numa função mista de ácido carboxílico e álcool, que formam o ácido lático (SALDANHA, 2012)

5Diet

Alimento diet é aquele produzido industrialmente e que apresenta ausência ou quantidades bem reduzidas de determinados nutrientes (carboidratos, açúcar, sal, lactose, gordura).

Nem sempre os alimentos diet apresentam baixas calorias. São criados para indivíduos que devem seguir uma dieta baseada na restrição ou redução de um determinado nutriente (ANVISA, 2013)

6Light

Alimento light é aquele produzido com redução de, no mínimo, 25% do valor calórico em comparação ao produto tradicional. São também

considerados light àqueles que reduzem, no mínimo, 25% de determinados nutrientes (gordura saturada, gordura total, açúcar, colesterol, sódio) (ANVISA, 2013).

4 MÉTODOLOGIA

4.1 Delineamento da pesquisa e local de estudo

A pesquisa foi desenvolvidana cidade de Apucarana, no estado do Paraná, que atualmente possui uma estimativa de 132 mil habitantes, segundo o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (2017), e em média 35 academias em funcionamento, no qual foi realizado minha pesquisa em 2 academias distintas, uma situada no centro com aproximadamente 350 alunos e a outra no jardim diamantina com aproximadamente 300 alunos. O estudo trata-se de uma pesquisa descritiva, qualitativa e quantitativa e de um estudo transversal. Qualitativa pornão se preocupar com apenas representatividade numérica, mas sim conseguir compreender o entendimento desse grupo social(GERHARDT, 2009).

Quantitativa por centrar-se no objetivo e seus resultados podendo ser quantificados, recorre à linguagem matemática para descrever as causas de um fenômeno, as relações entre variáveis (FONSECA, 2002).

Transversal pelo fato de que os dados serão coletados apenas uma vez, no estudo transversala pesquisa é realizada em um curto período de tempo, em um determinado momento, ou seja, em um ponto no tempo (FONTELLES, 2009).

4.2 População e amostra

A amostra foi composta por um total de60 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 academiae que estejam realizando as atividades no dia.

4.2.1Critérios de inclusão

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.

4.2.2 Critérios de exclusão

Foram excluídos dessa pesquisa nutricionistas, indivíduos que não preencheram o questionário de maneira correta ou não conseguirem responder.

4.2.3 Riscos

Existe risco de estresse e possível constrangimento aos candidatos que serão amenizados da melhor maneira possível mostrando que os resultados serão totalmente privados, sendo esta pesquisa realizada individualmente aumentando a confidencialidade dos resultados.

4.2.4 Benefícios

Após a entrevista foi entregue um folder com orientações nutricionais e dinamizado a forma como se faz a leitura de rótulos correta, mostrando que este presente estudo tem como concepção um arrojado desenvolvimento e aprendizado para o consumidor que irá agregar melhor conhecimento sobre a leitura dos rótulos.

4.3Instrumentos de coleta de dados

Os dados foram coletados nas própriasacademias, o questionário(apêndice A), foiaplicado 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. Definição da idade, sexo, escolaridade, possíveis doenças crônicas não transmissíveis (DCNT), possíveis alergias alimentares, hábitos e objetivo com que é feita a leitura de rótulos e influência sobre a compra são exemplos de questões abordadas.

Após a coleta dos dados, foram tabulados e analisados os resultados obtidos.

4.4 Considerações éticas

Foi entregue a instituição o documento explicando o estudo e de que modo ele será realizado e requerido uma autorização institucional (apêndice B e C), para o desenvolvimento do trabalho.

Esta pesquisa foi aprovada pelo comitê de ética em pesquisa com seres humanos da FAP – CETI-FAP, com Parecer 2.737.529, CAAE: 88492318.5.0000.5216 após a autorização das instituições,atendendo as normas regulamentares de pesquisa envolvendo seres humanos conforme a resolução 466/2012, bem como os participantes assinaram o Termo de Consentimento Livre Esclarecido (apêndice D), que autorizam sua participação no presente trabalho.

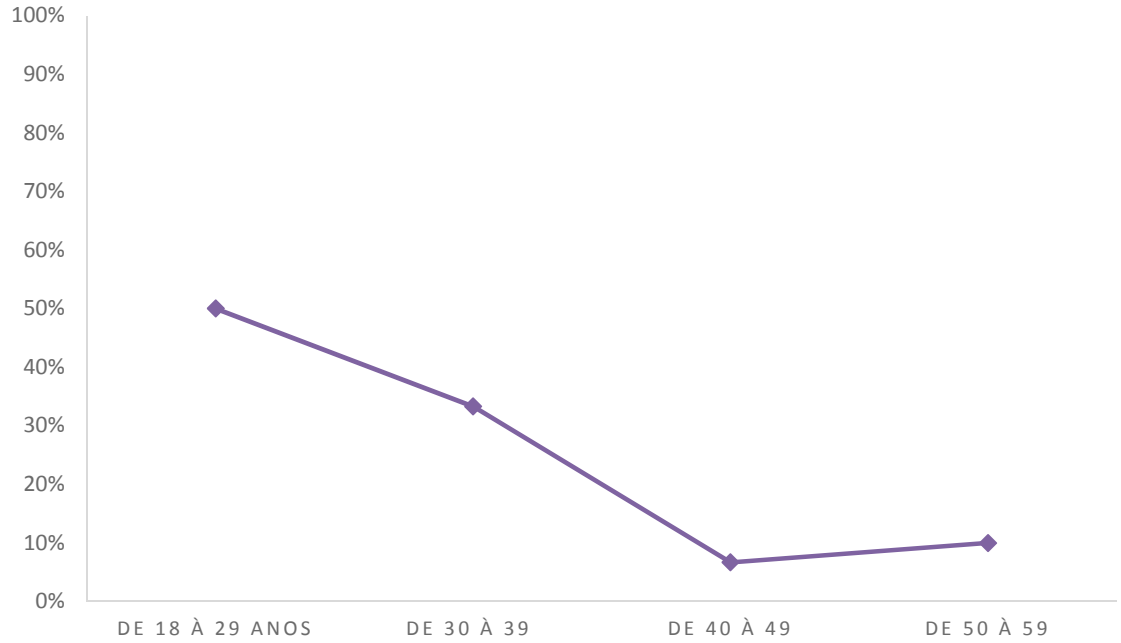
5 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Nessa pesquisa foram entrevistadas 60 pessoas sendo 30 indivíduos da academia 1, localizada no centro da cidade, e 30 indivíduos da academia 2, em um bairro mais afastado do centro, as duas academias estão localizadas na cidade de Apucarana-PR. Com relação à orientação realizada com os participantes da pesquisa, foi confeccionado um folder contendo algumas explicações básicas sobre a rotulagem, bem como a composição dos alimentos e a tabela nutricional, especificando item a item. Fora imprescindível tal ação pois teve como principal objetivo a orientação dos frequentadores.

Após a tabulação dos dados observou-se que 36 pessoas o correspondente a 60% eram indivíduos do sexo masculino, e para o público feminino 24 pessoas o que equivale a 40%; somando as duas academias.

Com relação à idade dos entrevistados pode-se constatar a variação de faixa etária, onde 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, conforme o gráfico 01.

Gráfico 01: Percentual de faixa etária dos frequentadores.



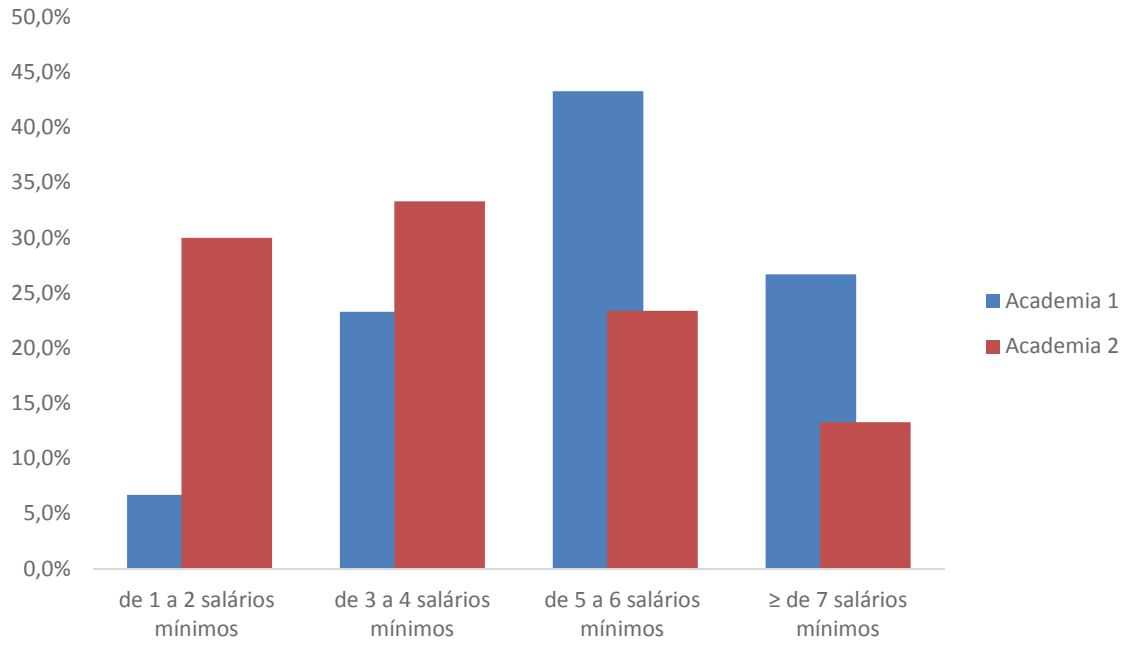
Fonte: MARIN, MATIAS 2018.

Dos sessenta entrevistados, 19 (31,7%) pessoas se apresentaram “com cônjuge” e 41 (68,3%) pessoas “sem cônjuge”. Com relação à ocupação dos indivíduos, evidenciou-se que de todos os entrevistados apenas 8 (13,3%)

pessoas não trabalham, contrapondo os outros 52 (86,7) que declaram estar trabalhando.

Ainda 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, 2 entrevistados (6,7%), declaram ganhar entre 1 a 2 salários mínimos, 7 pessoas (23,3%) declaram ganhar entre 3 a 4 salários mínimos; 13 pessoas (43,3%) afirmaram ter ganhos entre 5 a 6 salários mínimos; e por fim 8 (26,7%) 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, sendo que, 9 pessoas (30%) declaram receber de 1 a 2 salários mínimos, 10 pessoas (33,3%) recebem entre 3 a 4 salários mínimos, 7 pessoas (23,4%) declararam receber entre 5 a 6 salários mínimos e por fim, 4 pessoas (13,3%) afirmaram receber um salário igual ou maior que 7 salários mínimos. Tais informações podem ser observadas no gráfico 02.

Gráfico 02: Percentual de renda familiar.



Fonte: MARIN, MATIAS 2018.

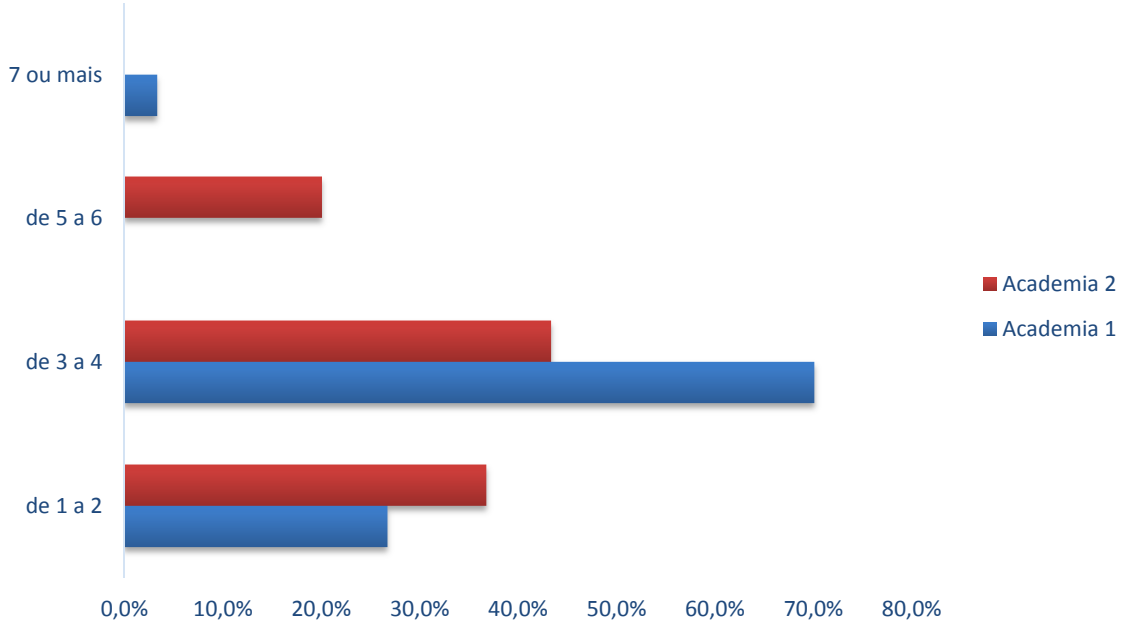
A evidência de que o nível socioeconômico influencia no desempenho do indivíduo é confirmada por meio de grande quantidade de pesquisas sobre o tema. Estudos no Brasil constatam que o problema da desigualdade da renda

está intrinsecamente relacionado com o problema da educação, a exemplo de Barros et al (2001), Menezes-Filho (2007), Albernaz; Ferreira e Franco (2002).

Outro dado coletado foi o levantamento da quantidade de indivíduos que moram na mesma residência, pode-se observar que dos frequentadores da academia 1, 8 pessoas (26,7%) disseram morar entre 1 a 2; 21 pessoas (70%) relataram morar entre 3 a 4 indivíduos; e apenas 1 pessoa (3,3%) declarou morar 7 ou mais pessoas na mesma residência.

Já na academia 2, os dados levantados evidenciam que 11 pessoas (36,7%) declararam morar na mesma residência de 1 a 2 pessoas; 13 pessoas (43,3%) afirmaram residir entre 3 a 4 indivíduos na mesma casa e 6 pessoas (20%) afirmaram morar na mesma residência entre 5 a 6 indivíduos, conforme apresenta o gráfico 03.

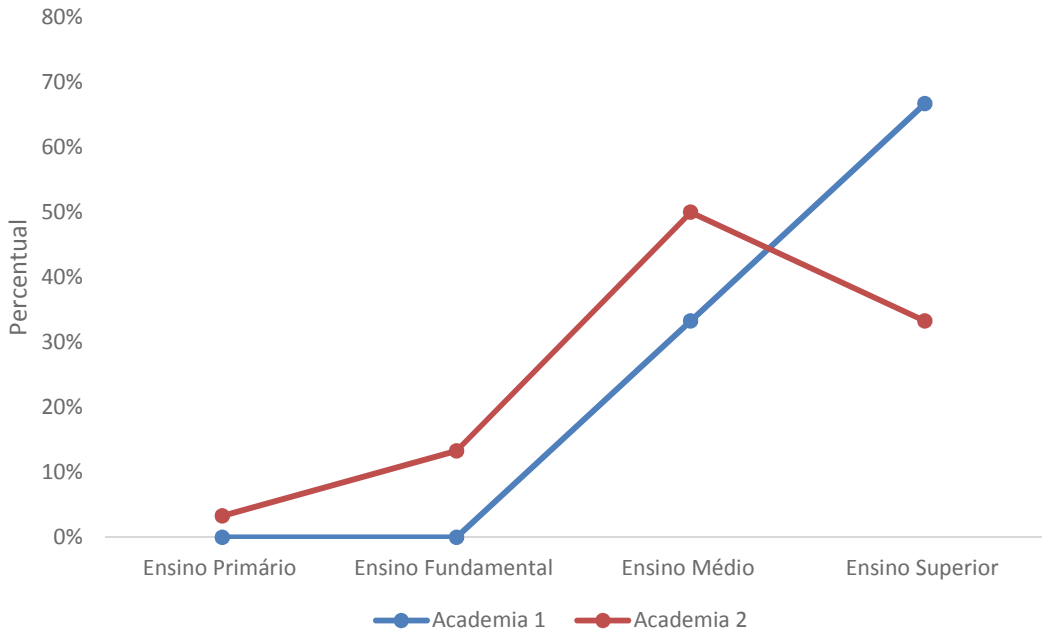
Gráfico 03: Percentual de pessoas que residem na mesma casa.



Fonte: MARIN, MATIAS 2018.

Com relação ao nível de escolaridade dos participantes da pesquisa, pode-se evidenciar 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, 3% possui o ensino primário, 13% o ensino fundamental, 50% dos entrevistados possuem ensino médio, e 33% o ensino superior completo, conforme o gráfico 4.

Gráfico 04: Percentual do nível de escolaridade.



Fonte: MARIN, MATIAS 2018.

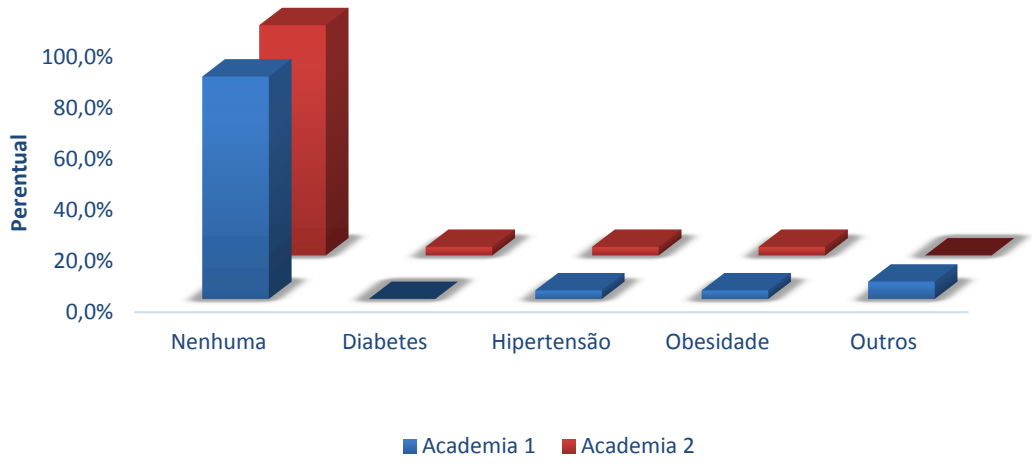
É interessante observar, que essa estatística reflete diretamente a questão socioeconômica dos entrevistados, enquanto mais da metade dos participantes da academia 1 (região central) possuem ensino superior completo, na academia 2 o índice para a mesma formação corresponde a apenas 33%. Tal fator pode ser analisado, considerando a localização de ambas as academias. Enquanto a primeira está localizada na região central e possui frequentadores com um poder aquisitivo maiores, na academia 2, que está localizada em um bairro distante do centro o poder aquisitivo de seus respectivos membros é relativamente mais baixo, tornando-se reflexo direto na formação acadêmica.

Por sua vez, pesquisas empíricas conduzidas a partir dos anos 60 nos Estados Unidos, Inglaterra, América latina mostraram que fatores extraescolares explicam mais as desigualdades observadas no desempenho dos indivíduos do que fatores intrínsecos. Esses estudos acentuam que tanto o acesso à educação como os resultados escolares estão associados de maneira forte e direta às características socioeconômicas e culturais dos mesmos (BROOKE; SOARES, 2008).

Sabe-se que hoje em dia a mídia em geral tem um papel importante no comportamento de consumo das pessoas e o poder que ela tem de influenciar a massa, mudar hábitos de consumo, cria novos públicos, novos ídolos, novos produtos e de um dia para o outro pode acabar com tudo isso, criando uma situação completamente diferente da situação anterior. Isso se deve ao fato, da mídia, principalmente a televisão, trabalhar com os modismos, com coisas e situações que façam com que as pessoas se identifiquem com aquilo e passem a comentar (CASSEMIRO, 2013).

Outro questionamento proposto aos entrevistados, diz respeito às Doenças Crônicas não transmissíveis (DCNT). De todos os dados colhidos a maioria dos participantes, em ambas as academias, relataram não possuir nenhuma doença, o que corresponde à 86,7% na academia 1 e 90,1% na academia 2. Ficando um índice muito baixo para a prevalência de DCNT, conforme é possível verificar no gráfico 5.

Gráfico 05: Percentual de diagnóstico de doenças crônicas não transmissíveis.



Fonte: MARIN, MATIAS 2018.

Em questionamento ao baixo índice em relação as doenças crônicas não transmissíveis podem se dar ao fato da maioria dos entrevistados serem adultos jovens com idade média de 18 a 29 anos, obtendo menor impacto sobre elas.

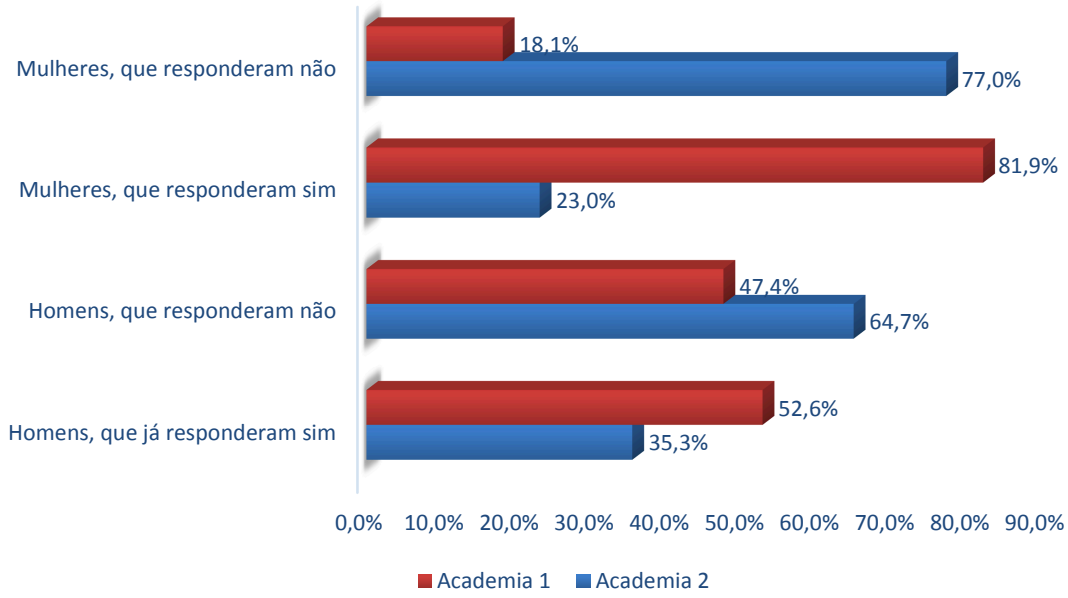
Apesar do reconhecimento da importância da atividade física como fator de promoção da saúde e de prevenção de doenças, a prevalência de

exposição a baixos níveis de atividade física é elevada e parece afetar pessoas de todas as idades. De acordo com os dados mais recentes da Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico (VIGITEL), a inatividade física afeta entre 19% e 32% da população adulta das capitais brasileiras.

Embora a prática esportiva seja uma constante na vida dos participantes das academias, é interessante observar que a questão do acompanhamento nutricional é completamente divergente entre as academias e entre os gêneros de seus participantes. Nesse sentido, constatou-se que na academia 1, 81,9% das mulheres já fizeram acompanhamento nutricional, contrastando com apenas 23% da academia 2.

É interessante observar, através do gráfico 6, que esse mesmo questionamento se inverte, quando relacionado ao público masculino. Dos homens da academia 1, 52,6% realizaram acompanhamento nutricional, enquanto apenas 35,3% dos homens da academia 2, tiveram algum acompanhamento. Dessa forma, percebe-se novamente, que o fator socioeconômico, influencia diretamente em alguns hábitos ou estratégias de acompanhamento físico e/ou nutricional.

Gráfico 06: Percentual de pessoas que já fizeram acompanhamento nutricional.



Fonte: MARIN, MATIAS 2018.

Correspondentes a análise do trabalho, Oliveira, Lorenzatto e Fatel em 2008 realizaram um estudo do perfil de pacientes que procuram atendimento nutricional onde verificaram que a prevalência é do público feminino, correspondendo a 79% dos participantes.Assumpção et al, em 2015 também fundamentaram que as mulheres se preocupam mais com a alimentação do que os homens.

Em relação aos resultados opostos de ambas as academias é possível observar que a resultados mais evidentes na academia 1 de acompanhamento nutricional do que na academia 2, isso se conforma diante a renda familiar onde os participantes da academia 1 se sobressaem possibilitando um investimento em saúde, bem estar e desempenho esportivo. Além de dispor na própria academia (academia1) um consultório nutricional, onde os atendimentos estão sempre disponibilizados e de fácil acesso a todos os alunos.

Essa divergência entre gêneros na academia 2 que mostra que são os homens que tem o maior índice de acompanhamento nutricional se dá pelo elemento sociocultural onde são as mulheres que acabam se dedicando mais aos cuidados da família o que possibilita a ter um empecilho em realizar seu acompanhamento nutricional.

A influência da alimentação no condicionamento físico já é algo conhecido e recomendado no meio esportivo, todavia, alimentar-se de forma saudável envolve váriassituações que vão desde à compra do alimento até seu modo de preparo. Nesse sentido, estar atento à composição dos alimentos é de estrita relevância, para que o consumidor esteja ciente de que está adquirido um produto de qualidade e que possua benefícios para seu organismo.

É interessante observar que a qualidade de vida está relacionada não somente a questão da saúde física ou psicológica, mas também à possibilidade de dar condições da pessoa desenvolver competências e habilidades de efetuar suas tarefas básicas diárias de forma independente, sem precisar de ajuda de outrem. (CARVALHO, 1999 apud FARIA e MARINHO, 2004). E essa caracterização de independência do indivíduo diz respeito à realização de atividades simples sem precisar da intervenção de ninguém.

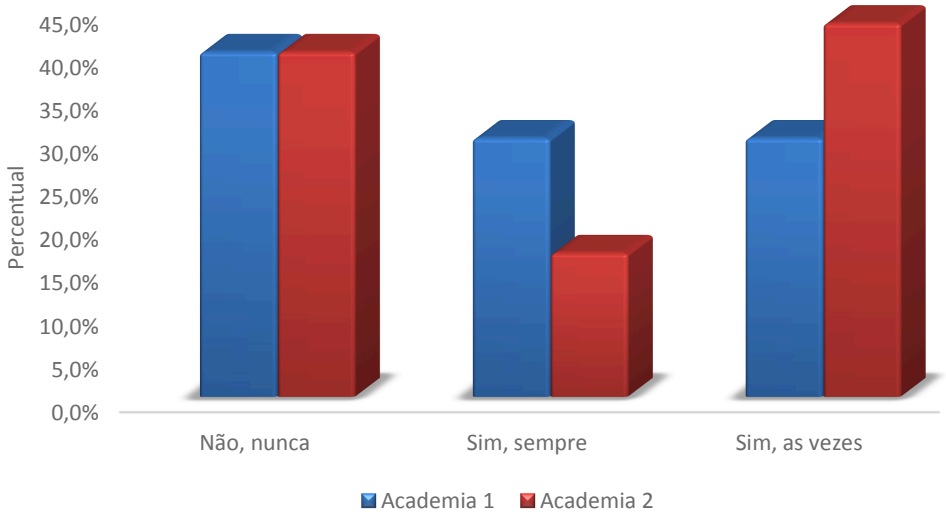
A redução de algumas dessas atividades, sejam em maiores ou menores proporções, acabam por proporcionar a diminuição da autonomia da pessoa. É nesse ponto que a atividade física entra como forma de viabilizar a melhora na qualidade de vida do mesmo, contudo, é imprescindível reconhecer os limites e respeitar as necessidades e particularidades de cada indivíduo. (MOTA, 1999).

Mota e Carvalho (2009) corroboram com a ideia de que as práticas constantes de exercícios físicos contribuem para a diminuição dos efeitos deletérios em virtude do sedentarismo.Nesse sentido, evidencia-se, portanto, que o indivíduo quando incorpora ao seu cotidiano a prática regular do exercício físico contribui grandemente para a melhora de sua qualidade de vida, que nada mais é que a melhora na execução e desenvolvimento de atividades.

A principal função dos rótulos alimentares é um arrojado conceito do que se está consumindo, pensando em favorecer os consumidores o Ministério da Saúde lançou o novo Guia Alimentar para a População Brasileira no ano de 2014, com o intuito de fornecer conhecimento sobre os ingredientes contidos nos produtos de forma clara com o propósito de promoção a saúde (JUNIOR et al., 2014).

Na entrevista proposta aos participantes das academias, uma das questões levantadas foi sobre o hábito da leitura dos rótulos alimentícios. Dentre todos os participantes da mesma, pode-se observar 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. Tais afirmações são apresentadas abaixo, no gráfico 7.

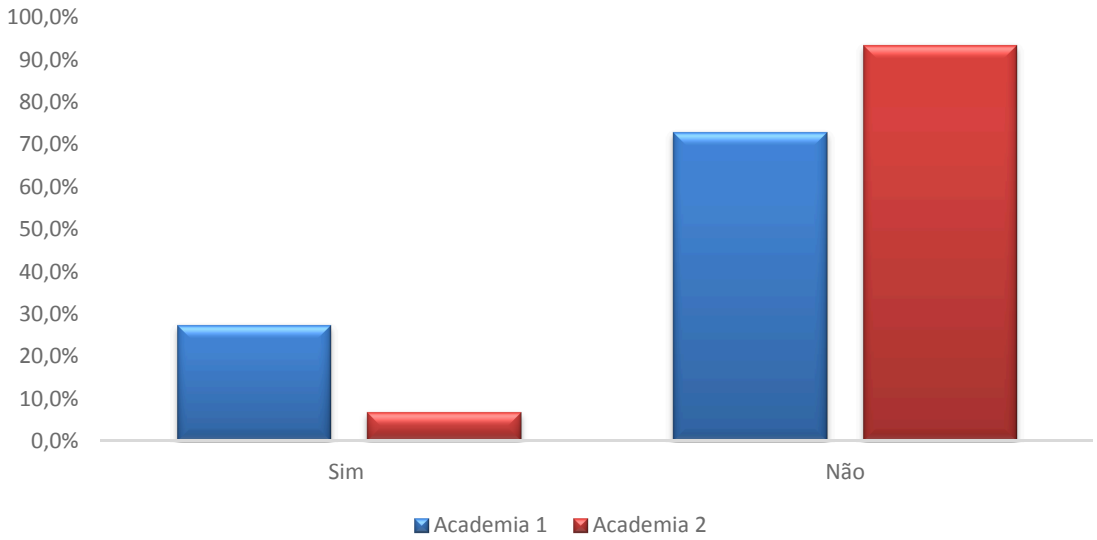
Gráfico 07: Percentual de indivíduos que tem o habito de ler os rótulos alimentares.



Fonte: MARIN, MATIAS 2018.

Na sequência desse questionamento, 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 (gráfico 08).

Gráfico 08: Percentual de indivíduos que já receberam instrução para a leitura de rótulos.



Fonte: MARIN, MATIAS 2018.

Convém ainda salientar que, dentre os individuos da academia 1 que declararam ter recebido alguma instrução quanto à leitura dos rótulos, 3 pessoas disseram terem sido orientadas por um nutricionista e 1 pessoa alegou ter buscados as informações necessárias na internet. Já na academia 2, 1 indivíduo afirmou ter recebido informação do nutricionista e o outro alegou ter sido orientado por um amigo.

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 terem o hábito de ler durante as compras; 16,7% leem sempre e 53,3% leem as vezes.

Dentre os participantes que responderam terem o hábito da leitura de rótulos, os mesmos foram indagados sobre os objetivos de realizar a mesma. Dentre os integrantes que responderam ter o hábito de leitura, 15% disseram ler com o intuito de conferir o prazo de validade do alimento; 35% alegaram estar atentos ao valor calórico dos alimentos; 28,3% dos participantes alegaram ler as informações contidas nos rótulos a fim de observar as quantidades de carboidratos, proteínas e gorduras contidas nos mesmos; 26,6% alearam estar interessados nas quantidades de sódio presente nos alimentos; 3,3% se atentam a quantidade de vitaminas e mineirais; 8,3% se preocupam com a quantidade de fibras; 26,7% dos participantes declararam ler os rótulos com objetivos diversos, dentre os quais podemos citar, lactose, glúten, gorduras saturadas e trans. Já aqueles participantes que disseram não terem o hábito de fazer a leitura dos rótulos durante a compra, responderam ao questionário assinalando a opção “nenhum específico”, o que contabilizou um total de 23,4%, como é perceptível na tabela 01.

Nota-se em um estudo de Siqueira e seus colaboradores (2014) a maior parte dos entrevistados analisava principalmente o prazo de validade dos produtos. Cavada e colaboradores em 2012 também obteve resultados similares onde 89% dos entrevistados procuravam este dado nas embalagens, Silva em 2013 relatou que em sua pesquisa além do prazo de validado o valor calórico também foram uma das informações mais averiguadas pelos consumidores.

Nesse sentido, após analisar os estudos acima mencionados, constatou-se que as variações de localizações, bem como a questão socioeconômica influencia nos resultados. Tal afirmação é perceptível após observar que nos estudos de Siqueira e Cavada os entrevistados analisavam com maior frequência o prazo de validade dos produtos, já na pesquisa aqui realizada, o índice de prevalência de leitura maior foi entre o valor calórico, que corrobora com os estudos de Silva (2013), como é perceptível na tabela 01.

Tabela 01: Objetivo da leitura dos rótulos.

Qual objetivo faz a leitura dos rótulos?	**Nº de pessoas**	**%**
Nenhum específico	14	23,4
Prazo de validade	9	15
Valor Calórico	21	35
Porção	0	0
Quantidade de Carboidrato	17	28,3
Quantidade de Proteína	17	28,3
Quantidade de Gordura	17	28,3
Quantidade de Sódio	16	26,7
Quantidade de Vitaminas	2	3,3
Quantidade de Minerais	2	3,3
Quantidade de Fibras	5	8,3
Comparar produtos similares	0	0
Outros	16	26,7

Fonte: MARIN; MATIAS, 2018.

Ainda sobre o questionamento realizado, foi realizado na forma de perguntas abertas aos participantes sobre o entendimento dos mesmos sobre alguns termos. Dentre tais questões foram abordados sobre o entedimento dos entrevistados em relação o conceito de "*light",* na academia 1, 50% responderam não ter conhecimento sobre o assunto, 23,4% disseram ser um alimento sem calorias, 6,7% alegaram ser um produto sem gordura, 10% responderam se tratar de um produto sem açucar; 3,3% associaram à um alimento específico para perda de peso; 3,3% responderam se tratar de um

alimento mais saudável e por fim, 3,3% disseram se tratar de não ser um alimento saudável. Em contrapartida na academia 2, 33,3% responderam não er entendimento nenhum sobre o assunto, 23,3% disseram ser um produto sem gordura, 10% assimilaram com produtos para emagrecer, 16,7% ser um alimento sem calorias, 6,7% ser um alimento sem carboidratos, 6,7% ser um alimento sem açúcar e por fim, 3,3% sem um alimento sem algum composto.

Os alimentos “light” sofrem uma redução de no mínimo 25% de determinados nutrientes, sejam eles açúcares, gorduras totais, sódio ou colesterol total, podendo ser light em um ou mais ingredientes(BRASIL, 2008).

Outro questionamento realizado foi sobre analisar o conhecimento do entrevistado sobre o termo “*diet*”, nesse sentido, dos entrevistados da academia 1, 50% responderam ser um alimento sem açucar; 33,3% responderam não ter conhecimento sobre o assunto e 16,7% alegaram ser um produto para diabéticos. Na academia 2, 53,4% dos entrevistados responderam se tratar de um alimento sem açúcar; 26,7% responderam não ter nenhum entendimento sobre o assunto, 13,3% acreditam se tratar de um alimento para diabéticos; 3,3% acreditam se tratar de um alimento sem carboidratos e, por fim, 3,3% disseram se tratar de um alimento que tem algum composto reduzido em sua fabricação.

O termo “diet” é empregado para se mencionar alimentos que tenha a privação de um dos seus nutrientes, podendo ser o alimento sem açúcar, sem gordura, sal, de forma coincidente ou não (GARCIA; CARVALHO, 2010).

Quando questionados sobre o entendimento do que se trata o termo glúten, 56,7 % dos entrevistados da academia 1 responderam não ter conhecimento sobre o assunto; ainda no mesmo local 16,7% associaram o com farinha; 16,7% associaram o termo à alergias e intolerâncias alimentares; 3,3% associaram a uma substância existente no pão; 3,3% uma substância que incha e engorda; 3,3% disseram se tratar de uma proteína. Já na academia 2, 56,7% responderam não ter nenhum entendimento sobre o assunto; 13,3% associaram o termo com farinha; 13,3% acerditam set tratar de um alimento sem açúcar, 6,7% associaram o termo com gordura; 6,7% acreditam se tratar de uma substância maléfica; 3,3% associaram o termo com carboidratos.

O glúten é um complexo proteico insolúvel formado no estágio da mistura dos componentes da massa, através da hidratação das proteínas

encontradas no trigo, centeio, cevada e aveia. As principais proteínas formadoras do glúten são as glaiadinas, que permite capacidade de expansão da massa, e as gluteninas, encarregada pelas características de elasticidade da massa (DEMIRKESEN et al., 2010).

Outra pergunta levantada foi sobre o termo lactose, na academia 1, 46,7% dos entrevistados associaram o termo ao leite; 16,7% associaram o termo com alergias e intolerancias; 30% responderam não ter conhecimento sobre o assunto; 3,3% acreditam se tratar de uma proteina e 3,3% responderam se tratar de uma deficiência da lactase. Em contrapartida, na academia 2, 70% dos entrevistados, associaram o termo ao leite; 26,7% responderam não ter entendimento nenhum sobre o assunto e 3,3% acreditam se tratar de um alimento sem açúcar.

Conhecida como o açúcar do leite a lactose e um dissacarídeo estruturado por glicose e galactose. Esse composto é hidrolisado pela enzima lactase, desvinculando seus compostos monossacarídeos para absorção na corrente sanguínea. Enzimaticamente a galactose é convertida em glicose, que é o principal suprimento metabólico para variados tecidos (VOET, 2008).

O questionamento levantado sobre o conceito e entendimento de gordura saturada, na academia 1, 73,3% responderam não ter conhecimento sobre o assunto; 10% relacionaram o termo ao óleo que já sofreu cocção; 6,7% disseram se tratar de uma substancia maléfica; 6,7% associaram à gorduras de produtos industrializados; 13,3% relacionaram com gordura animal. Esse mesmo questionamento, na academia 2 resultou em 63,4% responderam não ter entendimento nenhum sobre o assunto; 13,3% acreditam se tratar de uma substância maléfica; 10% relacionaram ao óleo que já sofreu cocção; 6,7% associaram com gordura industrial; 3,3% associaram com gordura de origem animal e 3,3% associaram coom gordura com solidificação mais rápida.

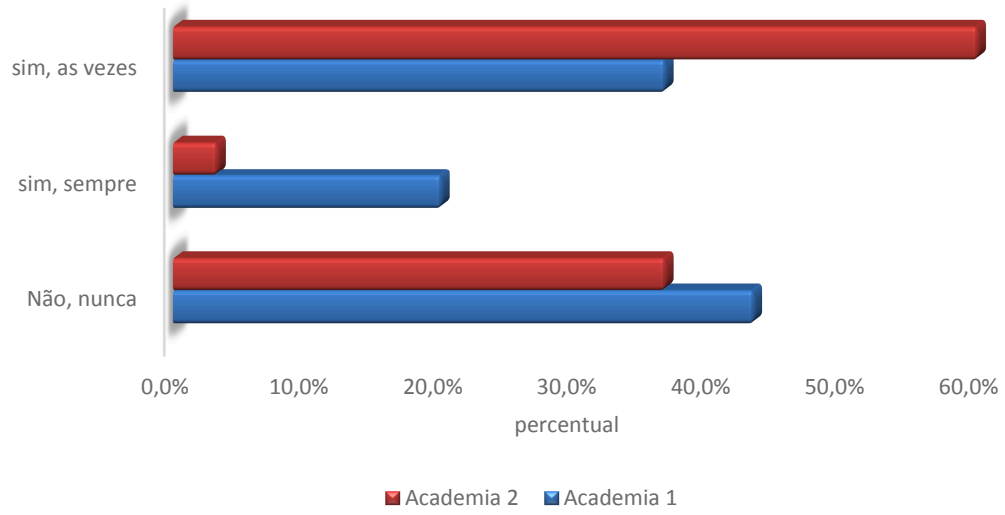
As gorduras saturadas estão presentes em grande quantidade em alimentos de origem animal como por exemplo carnes, leites e derivados, ovos, também são encontrados na poupa do coco e em alguns óleos vegetais mais em menor quantidade. Seu consumo deve ser moderado, ser menor ou igual a 10% da ingestão de gorduras totais, pois seus excessos elevam níveis de colesterol e triglicerídeos e LDL sanguíneo (RIQUE et al., 2002).

A última questão aberta questionada foi sobre o entendimento do entrevistado sobre gordura trans. Na academia 1, 63,3% responderam ão ter entendimento nenhum sobre o assunto; 16,7% acreditaram se tratar de uma substância maléfica; 6,7% relacionaram com gorduras que se depositam nas veias e nas artérias; 3,3% ser uma substância benéfica e 3,3% relacionaram com gorduras de produtos industrializados. Em contrapartida na academia 2, 18,6% responderam não ter entendimento nenhum sobre o termo; 13,4% acreditam se tratar de um a substância maléfica; 6,7% ser uma substância benéfica; 6,7% associaram com alimentos transgenicos; 3,3% ser uma substância produzida em laboratório; 3,3% ser uma substância de difícil absorção; 3,3% se tratar de uma fórmula invertida e 3,3% associaram a uma gordura industrail.

As gorduras “trans” é um tipo de gordura encontrada principalmente em alimentos industrializados como biscoitos, sorvetes, margarinas, batatas fritas, salgadinhos de pacote entre outros. Seu consumo deve ser moderado considerando que não é necessário esse tipo de gordura para nosso organismo (SILVEIRA et al., 2013).

É cabível ainda salientar que, ainda que os indivídos realizem a leitura dos rótulos, muitos não tem noção do que se trata, tampouco sabem responder quais suas funções. Observa-se então que, de acordo com o gráfico 9, ainda que haja a um índice relevante de leitura dos ingredientes entre os entrevistados da academia 2, correspondendo à 60%, na academia 1 observou-se que a maior parte dos entrevistados não possuem o hábito de leitura, sendo o equivalente à 43,7% dos frequentadores.

Gráfico 09: Percentual de indivíduos que fazem a leitura dos ingredientes.



Fonte: MARIN, MATIAS 2018.

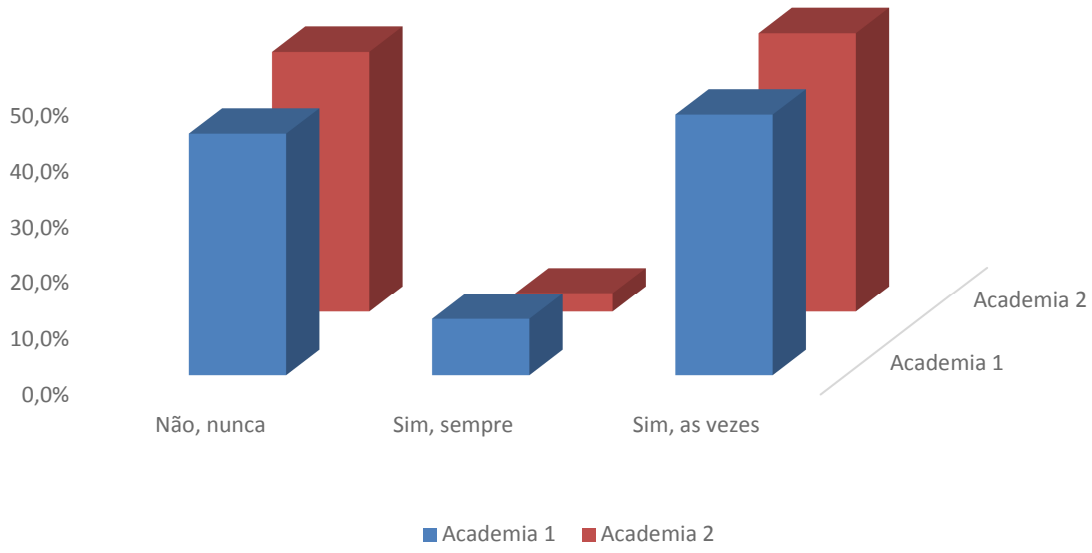
O caminho percorrido para culminar com a compra passa pelo processamento da informação, que é a forma como o consumidor seleciona e combina a informação que recebe do meio externo com aquela já retida em sua memória, utilizando-a para decidir pela compra ou não de determinado produto (KARSAKLIAN, 2004).

Na embalagem dos alimentos o rótulo é uma fonte de informações assegurada por lei sobre diversos aspectos, como a segurança, a qualidade, a informação nutricional e o fabricante do produto, disponíveis ao consumidor de forma a contribuir para que este, ao realizar a leitura do rótulo do produto adquirido, possa no ato da compra ou após, decidir pelo consumo do alimento seguro. Assim, esta prática vai de encontro ao conceito de Qualidade de Vida da Organização Mundial de Saúde (OMS), de 1947, que define que a saúde não é somente a ausência de doença, mas a percepção individual de um completo bem-estar físico, mental e social, estando diretamente relacionada com o que consumimos como alimento.

Embora o consumidor brasileiro esteja lentamente mais consciente de seus direitos e garantias, é necessário que se façam esforços para manter sua educação, a fim de torná-lo mais crítico e preparado para exercer hábitos de consumo de padrões mais elevados (FARIA E MARINHO, 2014). Podendo assegurar a ingestão de alimentos seguros e influenciar na competividade do mercado, tendo a garantia da qualidade aliada ao preço.

Outro dado questionado entre os entrevistados, e de suma relevância, visava elencar dentre os participantes quais deles compreendiam o tipo dos ingredientes contidos nos rótulos. Dessa forma a pesquisa visava entender se, por exemplo, os indivíduos reconheciam e compreendiam as diversas denominações que pode-se atribuir ao açúcar (maltodextrina, dextrose, açúcar invertido, polidextrose, etc), ou seja, se ao ler um termo diferente do convencional se os mesmos conseguiam associar um e outro. O que se constatou, de acordo com o gráfico 10, foi que na academia 1 e 2, a maioria dos participantes, o equivalente à respectivamente 46,7% e 50%, respondeu "sim, às vezes", ou seja, em determinados momentos o indivíduo consegue estabelecer tal relação. Ora, nesse sentido evidencia-se portanto, que a compreensão de termos técnicos empregados na confecção de rótulos alimentícios, ainda gera dúvidas entre os consumidores.

Gráfico 10: Percentual de indivíduos que compreendem o tipo dos ingredientes contidos nos rótulos.

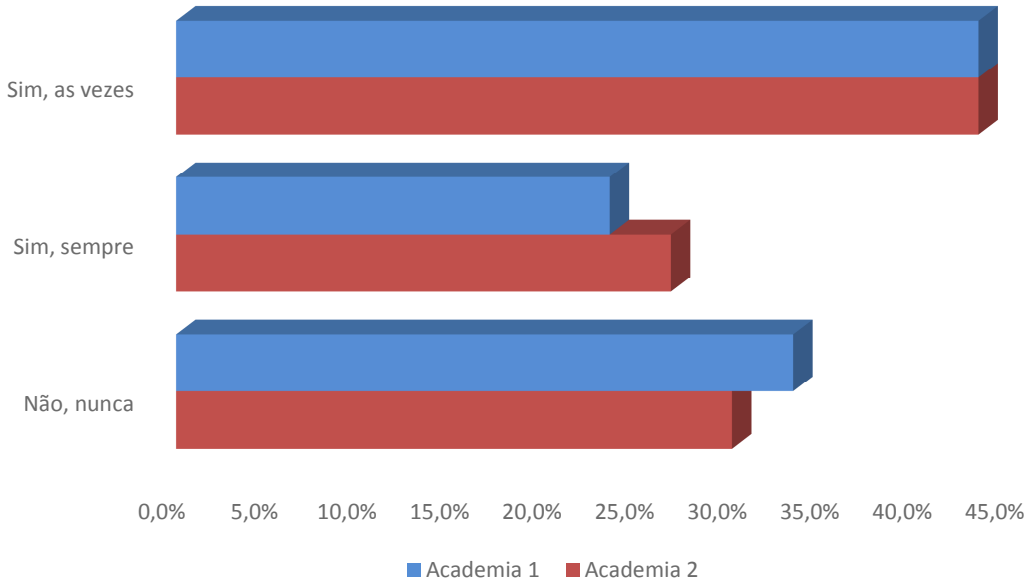


Fonte: MARIN, MATIAS 2018.

Após todo o questionário realizado, a pergunta final do mesmo referia-se sobre a influência da leitura dos rótulos na compra ou não dos alimentos. Nesse sentido, os dados apresentados foram que em ambas as academias 43,3% dos entrevistados responderam "sim, as vezes", ou seja, em algumas

situações a leitura era decisiva. Já para a reposta “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, como é possível observar no gráfico 11.

Gráfico 11: Percentual de influência na compra alimentar.



Fonte: MARIN, MATIAS 2018.

A rotulagem nutricional, como qualquer outra fonte de informação, faz parte de um processo educativo, 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 (PINTO, 2001). 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 condições de vida e de saúde do mesmo.

Dessa forma então, pode-se concluir que, a maioria dos indivíduos não possue 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.

Corroborando com os achados, outros pesquisadores brasileiros também verificaram que a informação mais frequentemente consultada era o valor calórico (SOUZA, 2011). Isso sugere que o usuário lê aquilo que lhe interessa mais pontualmente e não avalia, de forma integrada, toda a informação contida nos rótulos. Tal comportamento expressa a necessidade de enfatizar aos brasileiros, especialmente aos usuários de academias, não só a importância de observar o valor calórico dos produtos, visto que cerca de 30% não a mencionaram, mas, principalmente, de orientá-los a consultar as informações nutricionais disponibilizadas nos rótulos, visando a escolhas alimentares mais saudáveis.

Para finalizar, ressaltamos que, embora a rotulagem nutricional seja reconhecida pela literatura como instrumento útil à promoção da saúde e da alimentação saudável, a leitura dos rótulos de alimentos precisa ser popularizada, seja por meio de campanhas educativas, seja pela interação entre usuários e profissionais de saúde. Considerando ainda a importância do adequado entendimento e utilização das informações disponibilizadas, cabe destacar o papel da educação alimentar e nutricional como ferramenta imprescindível ao desenvolvimento de habilidades individuais necessárias à efetivação de uma alimentação adequada e saudável (CNSE, 2016).

6 CONCLUSÃO

Pode-se concluir que, 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, muito menos a influência da ordem do produto e sua relação com a quantidade do mesmo presente na composição do alimento. ou seja, constatou-se que, a leitura não é fator de influência na compra alimentícia.

Uma questão que, posteriormente pode ser observada e que talvez pudesse ter uma influência nos dados obtidos foi a falta de uma equipe multidisciplinar no acompanhamento esportivo dos frequentadores, equipe essa, composta por educador físico, nutricionista e psicólogos que pode permitir um desenvolvimento mais expressivo em todo o processo.

Percebeu-se que o item mais observado na leitura de rótulos foi a quantidade de calorias dos alimentos. Com relação a questão central da pesquisa que visou elencar a porcentagem dos entrevistados que faziam, e com que frequência, a leitura dos rótulos alimentícios, contatou-se que os números não foram expressivos.

Enfim, após todo o processo e levantamento de tais informações, 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, até mesmo aqueles que já fizeram acompanhamento nutricional a porcentagem de indivíduos que já receberam instrução de como realizar esta leitura foi muito irrelevante. Tais lacunas nas informações é que fomentam a compra sem a devida atenção por parte dos consumidores.

É cabível ainda elencar que, para que tal realidade fosse mudada se faz de suma importância que seja realizado projetos governamentais, para que esta informação se torne universal, tendo em vista a instrução de como é realizada na pratica a leitura dos rótulos. A fabricação de produtos industrializados bem como o consumo vem aumentando a cada ano, consequente a necessidade de conhecimento sobre os produtos consumidos visando sempre a melhora na qualidade de vida, com o intuito de promover uma conscientização sobre hábitos alimentares saudáveis.

REFERENCIAS

AGÊNCIA NACIONAL DE VIGILÂNCIA SANITÁRIA – ANVISA. **Resolução da diretoria colegiada- RDC nº 26, DE 2 DE JULHO DE 2015.**

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.

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. 44 p.

Anvisa e Departamento de Proteção e Defesa do Consumidor/Senacon. **Alimentos diet e light – entenda a diferença.** Ano 5 N.33, Dezembro de 2013.

ASSUMÇÃO, M. **Alimentação saudável**. Arquivo Neuropsiquiatria, v. 37, n.3, agosto, 1999.

ASSUMPÇÃO, D., et al. **Diferença entre homens e mulheres na qualidade da dieta: estudo de base populacional em Campinas, São Paulo.** 2015.

ASSUMPÇÃO, F. B., KUCZYNSKI, E, SPROVIERI, M H; et al. **Escala de Avaliação de Qualidade de Vida**. Arquivo Neuropsiquiatria, v. 58, n.1, março, 2009.

BERTOLINO, C. N., et al. **Influência do consumo alimentar de ácidos graxos trans no perfil de lipídios séricos em nipo-brasileiros de Bauru, São Paulo,**Brasil.Cad. Saúde Pública, v. 22, n. 2, p. 357- 364. Rio de Janeiro, 2006.

BRASIL. Agencia Nacional de Vigilância Sanitária. **Rotulagem nutricional obrigatória: manual de orientação aos consumidores.** Brasília: Ministério da Saúde, 2008.

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.

BRASIL. **Ministério da Saúde. Informação nutricional.** Resolução RDC nº 360, 2003. Diário Oficial da República Federativa do Brasil, Poder Executivo, Brasília, DF, 26 dez. 2003. Seção 1. Disponível em:

BRASIL. **Ministério da Saúde. Rotulagem geral de alimentos embalados.** Resolução RDC nº 359, 2002. Diário Oficial da República Federativa do Brasil, Poder Executivo, Brasília, DF, 26 dez. 2003. Seção 1.

Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Coordenação Geral da Política de Alimentação e Nutrição. **Guia alimentar para a população brasileira: promovendo a alimentação saudável** [Internet]. Brasília; 2008 [citado em 2016 nov 23]. (Série A. Normas e Manuais Técnicos).

BROOKE, N; SOARES, J. F. (Orgs). **Pesquisa em eficácia escolar: origens e trajetórias.** Tradução: Viamundi Idiomas e Traduções: Cleusa Aguiar Brooke: Rômulo Monte-Alto Belo Horizonte: Editora UFDMG, 2008.

CÂMARA, M. C. C., et al. **A produção acadêmica sobre a rotulagem de alimentos no Brasil.** Revista Panamericana de Salud Pública, Washington, v. 23, n. 1, p. 52-58, 2008.

CARVALHO J. Programas de atividade física no concelho do Porto. In J. Mota, J. Carvalho (Eds.): **Anais do seminário qualidade de vida no idoso: o papel da atividade física** (pp. 20-24); Porto, Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto, 1999.

CASSEMIRO, I. A.; COLAUTO, N. B.; LINDE, G. A. **Rotulagem nutricional: quem lê e por que?** Artigo ciência saúde UNIPAR, Umuarama, v.10, n. 1,p. 9-16, 2006.

CASSEMIRO, I. A; COLAUTO, N. B; LINDE, G. A. **Rotulagem nutricional: quem lê e por quê?** Arq. Ciênc. Saúde Unipar. v. 10, n. 1, p. 9-16, jan./abr., 2013.

CAVADA, G. S., et al. **Nutritional labelling: do you know that are you eating?.**Brazilian Journal of Food Technology, v. 15, n. SPE, p. 84-88, Campinas, 2012.

CAVADA, Giovanna da Silva et al.**Rotulagem nutricional: você sabe o que está comendo?** Braz. J. FoodTechnol. vol.15 no.spe Campinas maio 2012 Epub 30-Nov-2012.

Conselho Nacional de Secretários de Educação. **Marco de referência de educação alimentar e nutricional para políticas públicas [Internet]. Brasília; 2012** [citado em 2016 nov 23].

COZZOLINO, S. M. F; COMINETTI, C. **Bases Bioquímicas e Fisiológicas da Nutrição: Nas diferentes fazes da vida, na saúde e na doença.**Barueri, SP: Manole, 2013.

CROCKER, D.,2011. **Qualidade de vida e desenvolvimento: o enfoque normativo de Sen e Nussbaum.** Revista Lua Nova, 31: 99-134.

CUMMINGS, J; MANN, J. **Carboidratos. In: MANN, Jim; TRUSWELL, Stewart. Nutrição Humana.** 3°ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2011. p. 12-23. CUNHA, M.E.T., et al. Intolerância à Lactose e Alternativas Tecnológicas. Ciênc. Biol. Saúde, V. 10 n. 2 p. 83-88, Londrina, 2008.

DIAZ, L; MÓNICA, A**. Validação de um instrumento de avaliação do comportamento do consumidor adulto com sobrepeso e obesidade frente às informações nutricionais dos rótulos de alimentos.**Brasília 2009. Estimativa populacional 2017 IBGE. **Instituto Brasileiro de Geografia e Estimativa (IBGE).**

FARIA, L; MARINHO, C. **Atividades físicas, saúde e qualidade de vida na terceira idade.**Revista Portuguesa de Psicossomática, v.6, n.1, jan-jun/2014.

FONSECA, J. J. S.**Metodologia da pesquisa científica**. Fortaleza: UEC, 2002. Apostila.

FONTELLES, M.J et al. **Metodologia da pesquisa científica: diretrizes para a elaboração de um protocolo de pesquisa**, 2009.

GARCIA, P. P. C.; CARVALHO, L. P. S. **ANÁLISE DA ROTULAGEM NUTRICIONAL DE ALIMENTOS DIET E LIGHT.** Ensaios e Ciência Ciências Biológicas, Agrárias e da Saúde Vol. 15, Nº. 4, Ano 2011.

GARCIA, P. P; CARVALHO, L. P**. Análise da rotulagem nutricional de alimentos diet e light.**Red de Revistas Científicas de América Latina. V. 15, n. 4, São Paulo, 2011.

GERHARDT T. E.; SILVEIRA D. T.; coordenado pela Universidade Aberta do Brasil – UAB/UFRGS e pelo Curso de Graduação Tecnológica **– Planejamento e Gestão para o Desenvolvimento Rural da SEAD/UFRGS**. – Porto Alegre: Editora da UFRGS, 2009.

JÚNIOR, A, Ribeiro M. **Idosos em movimento: mantendo a autonomia.** Evolução e referencial teórico. Rio de Janeiro, Ed. UnATI, 1999 Ministério da Saúde, Agência Nacional de Vigilância Sanitária, Gerência Geral de Alimentos. Rotulagem Nutricional Obrigatória. Brasília, 2005.

JUNIOR, E. V. **Adesão ao guia alimentar para a população brasileira**. 2014.

JUNIOR, L. **Avaliação Nutricional em Adultos com obesidade grau II.**Phorte. São Paulo, 2009.

JUZWIAK, C. R.; PASCHOAL, V. C.P.; LOPEZ, F. A. **Nutrição e atividade física;** 2000.

KARSAKLIAN, E. **Comportamento do consumidor**. 2. ed. São Paulo: Atlas, 2004. 339p.

LOBANCO, C.M., et al. **Fidedignidade de rótulos de alimentos comercializados no município de São Paulo, SP.**Rev Saúde Pública. V. 43, n. 3, p. 499-505, São Paulo, 2009.

MACHADO, S.S., et al. **Comportamento dos consumidores com Relação à leitura de rótulo de produtos Alimentícios.**Alim. Nutr. Vol. 17, n. 1. P. 97-103, Feira de Santana, jan./mar. 2006.

MAGALHAES, B. C., et al. **Consumo de fibras alimentares entre indivíduos adultos em um supermercado de São Luís, MARANHÃO.** RevPesq Saúde, 17(3): 137-140, set-dez, 2016.

MANARINI, T**. Como ler os rótulos dos alimentos.** São Paulo:

MANN J.; TRUSWELL A. S. **Nutrição Humana. 3ª ed.** Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2011.

MINAYO, M. C. S. **O desafio do conhecimento: pesquisa qualitativa em saúde.** 12ª edição. São Paulo 2010.

MOTA, C.N, Filho Cangelli R. **Anorexia nervosa e bulimia nervosa: abordagem cognitiva-construtivista de psicoterapia.** RevPsiquiatrClin 2004; 31(4): 177-83.

MOURA, N. C.; CANNIATTI-BRAZACA, Solange Guidolin; SILVA, A. G. **Elaboração de rótulo nutricional para Pães de forma com adição de diferentes Concentrações de linhaça (linumusitatissimum**). Alimentos e Nutrição Araraquara, v. 20, n. 1, p. 149- 155, 2009

NASCIMENTO, C., et al. **Conhecimento de consumidores idosos sobre rotulagem de alimentos.** Rev. EpidemiolControlInfect. V. 3, n. 4, p. 144 – 147. Porto Alegre, 2014.

NUSSBAUM, R. L.; MCLNNES, R. R.; WILLARD, H. F. **Thompson e Thompson: GenéticaMédica**, 7º Ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan S.A., 2008.

OLIVEIRA, A. F; LORENZATTO, S; FATEL, E. C. S. **Perfil de pacientes que procuram atendimento nutricional**. 2008.

PAJOLI, A. C. La G. **Aspectos do comportamento do consumidor relacionados à proteção e defesa de seus direitos.** Cad. Pesqui. Admin., São Paulo, v. 2, p1-7, 1994.

PINTO, C. F.; SILVEIRA, J. A. G.; SIQUEIRA, J. P. L. **O comportamento de consumo nos supermercados.** São Paulo: FIA- FEA/USP, 2001. 45p.

RAVAGNANI, C.F. C. et al. Impacto de um programa de intervenção para mudança do estilo de vida sobre indicadores de aptidão física, obesidade e ingestão alimentar de indivíduos adultos. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde,** v. 15, n. 1, p. 21-27, 2010.

SALDANHA, Roy J**. Envelhecimento, atividade física e saúde**. 1 ed. São Paulo: Phorte, 2012.

SANTOS, Ligia Amparo Silva. **Educação alimentar e nutricional no contexto da promoção de práticas alimentares saudáveis.**Rev Nutr. 2005;vol.18, n.5, pp.681-692.

SARNO F; et al. **Estimativa de consumo de sódio pela população brasileira, 2008-2009.**Rev Saúde Pública 2013.

SILVA, Á. M. **Rotulagem alimentar: visualização e utilização pelo consumidor.** 2012/2013. 124 f. Dissertação (Mestrado em Ciências do Consumo e Nutrição) Faculdade de ciências da Nutrição e Alimentação. Universidade do Porto. Porto, 2012/2013.

SILVA, A. M.C. B. **Rotulagem alimentar: visualização e utilização pelo consumidor**. 2013.

SIQUEIRA, R. S. S., et al. **Avaliação do entendimento e da atitude do consumidor diante das informações veiculadas na rotulagem de produtos alimentícios na Grande Vitória, Espírito Santo**. 2014.

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.

SOUZA, E. A. de et al. Atividade física e alimentação saudável em escolares brasileiros: revisão de programas de intervenção. Rio de Janeiro: **Cad. Saúde Pública,** v.27, Ago/2011.

SOUZA, Sônia M. et al. **Utilização da informação nutricional de rótulos por consumidores de Natal, Brasil.** Rev. Panam Salud Publica. vol. 29, n. 5, p. 337-3, 2011.

APÊNDICES

APÊNDICE A – QUESTIONARIO DA PESQUISA

Dados de Identificação

1) Idade: _____
2) Sexo: ( ) M ( ) F
3) Situação conjugal: ( ) com conjunge ( ) sem conjunge
4) Ocupação: ( ) não trabalha ( ) trabalha
5) Renda familiar mensal: ( ) de 1 a 2 salários mínimos ( ) de 3 a 4 salários mínimos ( ) 5 a 6 salários mínimos ( ) ≥ a 7 salários mínimos
6) Quantas pessoas moram na casa? ( ) 1 a 2 ( ) 3 a 4 ( ) 5 a 6 ( ) 7 ou mais
7) Escolaridade: ( ) ensino primar.( ) ensino fund. ( ) ensino médio ( ) ensino superior
8) Diagnóstico de DCNT: ( ) nenhuma ( )diabetes ( )hipertensão ( )obesidade ( ) outros, quais?_____
9) Possui alergia alimentar?( ) nenhuma ( ) leite de vaca ( ) glúten ( ) ovos ( ) outras, quais?_____
10) Já fez acompanhamento nutricional? ( ) sim ( ) não
11) Tem hábito de ler os rótulos dos alimentos?( ) não, nunca ( ) sim, sempre ( ) sim, as vezes
12) Já recebeu alguma instrução para a leitura de rótulos? ( ) sim ( ) nãoSe sim, quem lhe forneceu esta informação?

    _____
13) Faz a leitura de rótulos durante a compra alimentícia? ( ) não, nunca ( ) sim, sempre ( ) sim, as vezes

14)Com qual objetivo faz a leitura de rótulos? ( ) nenhum especifico ( ) prazo de validade ( ) valor kcal ( ) porção ( ) quant. de carboidratos ( ) quant. de proteínas ( ) quant. de gordura ( ) quant. de sódio ( ) quant. de vitaminas ( ) quant. de minerais ( )quant. de fibras ( ) comparar produtos similar ( ) outros

15) Qual seu entendimento sobre light?

_____

16) Qual seu entendimento sobre diet?

_____

17) Qual seu entendimento sobre glúten?

_____

18) Qual seu entendimento sobre lactose?

_____

19) Qual seu entendimento por gorduras saturadas?

_____

20) Qual seu entendimento por gorduras trans?

_____

21)Faz a leitura dos ingredientes?( ) não, nunca ( ) sim, sempre ( ) sim, as vezes

22) Há compreensão do tipo dos ingredientes contidos nos rótulos? ( ) não, nunca ( ) sim, sempre ( ) sim, as vezes

23)A informação contida nos rótulos são fatores que influência sua compra alimentar?( ) não, nunca ( ) sim, sempre ( ) sim, as vezes

Professores que validaram:

Especialista Ana Helena Gomes Andrade

Mestre Patrícia Fernanda Ferreira Pires Cecere

Mestre Eduardo Amaral de Toledo

Fonte: MATIAS; MARIN, 2018.

APÊNDICE B – TERMO DE AUTORIZAÇÃO INSTITUCIONAL

Apucarana, 23 de abril de 2018.

Ao Nome da Instituição: Marchi Academia

A/C Diretor Administrativo / Geral: Bruno Marchi

Eu Marjori Nayara Matias da Silva, acadêmica do Curso de Nutrição da Faculdade de Apucarana (FAP), tendo como requisito, apresentar o Trabalho de Curso (TC) com o seguinte tema: Prevalência da leitura de rótulos alimentícios entre usuários de academia de musculação.

Assim, venho por meio deste, solicitar a permissão para realizar esta pesquisa que tem por objetivo, verificar o conhecimento da população sobre a leitura de rótulos alimentícios e informações consultadas por adultos usuários de academia de musculação de Apucarana.

O estudo será realizado através da aplicação de entrevista/questionário, onde poderemos obter as informações que se fizerem necessárias.

A participação será voluntária e/ou poderá retirar seu consentimento a qualquer momento. Pela participação no estudo, a Instituição e o entrevistado não se responsabilizarão por quaisquer ônus, bem como não será ofertado qualquer bônus. Esclareço que os dados da pesquisa são para objetivo único de estudo.

Certo de poder contar com vossa colaboração, antecipo agradecimento.

Atenciosamente,

Pesquisadora Responsável (orientador)
Prof. Mestre Tatiana Marin
Endereço: Rua Jose Francisco Ferreira nº 165 apt. 305 Jardim Vale do Sol

Acadêmica
Marjori N. Matias da Silva
Endereço: Rua Grande Alexandre nº 500 Vila Nova

10171784/0001-74

Diretor(a) Administrativo/Geral
Bruno Marchi
RUA DR. OSVALDO CRUZ, 1257 SALA 03
CENTRO - CEP 86800-720
APUCARANA - PR

Fonte: MATIAS; MARIN, 2018.

Fonte: MATIAS; MARIN, 2018.

APÊNDICE C – TERMO DE AUTORIZAÇÃO INSTITUCIONAL

Apucarana, 23 de abril de 2018.

Ao Nome da Instituição: Foco Academia

A/C Diretor Administrativo / Geral: Marco Aurélio Teixeira

Eu Marjori Nayara Matias da Silva, acadêmica do Curso de Nutrição da Faculdade de Apucarana (FAP), tendo como requisito, apresentar o Trabalho de Curso (TC) com o seguinte tema: Prevalência da leitura de rótulos alimentícios entre usuários de academia de musculação.

Assim, venho por meio deste, solicitar a permissão para realizar esta pesquisa que tem por objetivo, verificar o conhecimento da população sobre a leitura de rótulos alimentícios e informações consultadas por adultos usuários de academia de musculação de Apucarana.

O estudo será realizado através da aplicação de entrevista/questionário, onde poderemos obter as informações que se fizerem necessárias.

A participação será voluntária e/ou poderá retirar seu consentimento a qualquer momento. Pela participação no estudo, a Instituição e o entrevistado não se responsabilizarão por quaisquer ônus, bem como não será ofertado qualquer bônus. Esclareço que os dados da pesquisa são para objetivo único de estudo.

Certo de poder contar com vossa colaboração, antecipo agradecimento.

Atenciosamente,

Pesquisadora Responsável (orientador)
Prof. Mestre Tatiana Marin
Endereço: Rua Jose Francisco Ferreira nº 165 apt. 305 Jardim Vale do Sol

Acadêmica
Marjori N. Matias da Silva
Endereço: Rua Grande Alexandre nº 500 Vila Nova

Diretor(a) Administrativo/Geral
Marco Aurélio Teixeira

03.934.795/0001-58
FOCO ACADEMIA LTDA - ME

Fonte: MATIAS; MARIN, 2018.

Fonte: MATIAS; MARIN, 2018.

APÊNDICE D– TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Gostaríamos de convidá-lo a participar da pesquisa intitulada Prevalência da leitura de rótulos alimentícios entre usuários de academia de musculação, que faz parte do curso de nutrição e é orientada pela professoramestre Tatiana Marin da Faculdade de Apucarana (FAP). O objetivo da pesquisa é verificar o conhecimento da população sobre a leitura de rótulos alimentícios e informações consultadas por adultos usuários de academia de musculação de Apucarana. Para isto a sua participação é muito importante, e ela se daria da seguinte forma, será aplicado um questionário em forma de entrevista que abordara perguntas como por exemplo idade, sexo, escolaridade, renda e também serão abordadas perguntas sobre leitura de rótulos como por exemplo o habito da leitura, conhecimento sobre o conteúdo no rótulo, qual o objetivo dessa consulta. Esperamos que suas respostas sejam verídicas para assim ser alcançado um resultado confiável. Existe risco de estresse e possível constrangimento aos candidatos que serão amenizados da melhor maneira possível mostrando que os resultados serão totalmente privados sendo esta pesquisa realizada individualmente aumentando a confidencialidade dos resultados, poderá haver um provável desconforto que será esclarecido durante a pesquisa e mostrando que o conhecimento adquirido será uma ferramenta que poderá melhora e muito na escolha alimentar. Gostaríamos de esclarecer que sua participação é totalmente voluntária, podendo você: recusar-se a participar, ou mesmo desistir a qualquer momento sem que isto acarrete qualquer ônus ou prejuízo à sua pessoa. Informamos ainda que as informações serão utilizadas somente para os fins desta pesquisa, e serão tratadas com o mais absoluto sigilo e confidencialidade, de modo a preservar a sua identidade. Após a entrevista será entregue um folder com orientações nutricionais e será dinamizado a forma como se faz a leitura de rótulos correta, mostrando que este presente estudo tem como concepção um arrojado desenvolvimento e aprendizado para o consumidor que irá agregar melhor conhecimento sobre a leitura dos rótulos. São benefícios esperados estabelecer o conhecimento sobre o que contem nos rótulos de que forma utilizá-los para que haja uma melhor escolha alimentar, sendo que esta informação também pode ser passada para outras pessoas

ampliando o objetivo do estudo, pois muitas vezes as pessoas não fazem a leitura de rótulos por falta de informação e conhecimento. Caso você tenha mais dúvidas ou necessite maiores esclarecimentos, pode nos contatar nos endereços abaixo ou procurar o Comitê de Ética em Pesquisa da FAP, cujo endereço consta deste documento. Este termo deverá ser preenchido em duas vias de igual teor, sendo uma delas, devidamente preenchida e assinada entregue a você.

Além da assinatura nos campos específicos pelo pesquisador e por você, solicitamos que sejam rubricadas todas as folhas deste documento. Isto deve ser feito por ambos (pelo pesquisador e por você, como sujeito ou responsável pelo sujeito de pesquisa) de tal forma a garantir o acesso ao documento completo.

Eu, _____ declaro que fui devidamente esclarecido e concordo em participar VOLUNTARIAMENTE da pesquisa coordenada pelo Profª Tatiana Marin.

_____ Data:……..

Assinatura ou impressão datiloscópica

Eu, Tatiana Marin, declaro que forneci todas as informações referentes ao projeto de pesquisa supra-nominado.

_____ Data:.....

Assinatura do pesquisador responsável

Eu, Marjori Matias, declaro que forneci todas as informações referentes ao projeto de pesquisa supra-nominado.

_____ Data:.....

Assinatura do pesquisador

Qualquer dúvida com relação à pesquisa poderá ser esclarecida com o pesquisador responsável, conforme o endereço abaixo:

Nome: Tatiana Marin

Endereço: Rua José Francisco Ferreira, 165 apt 305 (Apucarana-Pr)

telefone: (43) 9 9108-8460 e-mail: tatiana.marin@fap.com.br

Qualquer dúvida com relação aos aspectos éticos da pesquisa poderá ser esclarecida com o Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos (CETi-FAP), no endereço abaixo:

CETi-FAP

Faculdade de Apucarana.

Rua Osvaldo de Oliveira, 600.

Bloco II, sala 25 da FAP.

CEP 86811-500. Apucarana-Pr. Tel: (43) 3033-8927

E-mail: ceti-fap@fap.com.br

Fonte: MATIAS; MARIN, 2018.

APÊNDICE E - FOLDER COM ORIENTAÇÕES NUTRICIONAIS

Fonte: MATIAS; MARIN, 2018.

Origem - Informação que permite que o consumidor saiba quem é o fabricante do produto e onde ele foi fabricado. São informações importantes para o consumidor saber qual a procedência do produto e entrar em contato com o fabricante se for necessário.

Prazo de Validade - Os produtos devem apresentar pelo menos o dia e o mês quando o prazo de validade for inferior a três meses; o mês e o ano para produtos que tenham prazo de validade superior a três meses. Se o mês de vencimento for dezembro, basta indicar o ano, com a expressão "fi m de....." (ano).

Conteúdo Líquido - Indica a quatidade total de produto cotido na embalagem. O valor deve ser expresso em unidade de massa (quilo) ou volume (litro).

Lote - É um número que faz parte do controle na produção. Caso haja algum problema, o produto pode ser recolhido ou analisado pelo lote ao qual pertence.

Informação Nutricional Obrigatória - É a tabela nutricional. Sua leitura é importante porque a partir das informações nutricionais você pode fazer escolhas mais saudáveis para você e sua família.

O que significam os itens da Tabela de Informação

Fonte: MATIAS; MARIN, 2018.

Valor Energético - É a energia produzida pelo nosso corpo proveniente dos carboidratos, proteínas e gorduras totais. Na rotulagem nutricional o valor energético é expresso em forma de quilocalorias (kcal) e quilojoules (kJ). Obs: Quilojoules (kJ) é outra forma de medir o valor energético dos alimentos, sendo que 1 kcal equivale a 4,2 kJ.

Carboidratos - São os componentes dos alimentos cuja principal função é fornecer a energia para as células do corpo, principalmente do cérebro. São encontrados em maior quantidade em massas, arroz, açúcar, mel, pães, farinhas, tubérculos (como batata, mandioca e inhame) e doces em geral.

Proteínas - São componentes dos alimentos necessários para construção e manutenção dos nossos órgãos, tecidos e células. Encontramos nas carnes, ovos, leites e derivados, e nas leguminosas (feijões, soja e ervilha).

Gorduras Totais - As gorduras são as principais fontes de energia do corpo e ajudam na absorção das vitaminas A, D, E e K. As gorduras totais referem-se à soma de todos os tipos de gorduras encontradas em um alimento, tanto de origem animal quanto de origem vegetal.

Gorduras Saturadas - Tipo de gordura presente em alimentos de origem animal. São exemplos: carnes, toucinho, pele de frango, queijos, leite integral, manteiga, requeijão, iogurte. O consumo desse tipo de gordura deve ser moderado porque, quando consumido em grandes quantidades, pode aumentar o risco de desenvolvimento de doenças do coração.

Gorduras Trans ou Ácidos Graxos Trans - Tipo de gordura encontrada em grandes quantidades em alimentos industrializados como as margarinas, cremes vegetais, biscoitos, sorvetes, snacks (salgadinhos prontos), produtos de panificação, alimentos fritos e lanches salgados que utilizam as gorduras vegetais hidrogenadas na sua preparação. O consumo desse tipo de gordura deve ser muito reduzido, considerando que o nosso organismo não necessita desse tipo de gordura e ainda porque, quando consumido em grandes quantidades, pode aumentar o risco de desenvolvimento de doenças do coração.

Fibra Alimentar - Está presente em diversos tipos de alimentos de origem vegetal, como frutas, hortaliças, feijões e alimentos integrais. A ingestão de fibras auxilia no funcionamento do intestino.

Sódio - Está presente no sal de cozinha e alimentos industrializados (salgadinhos de pacote, molhos prontos, embutidos, produtos enlatados com salmoura) devendo ser consumido com moderação uma vez que o seu consumo excessivo pode levar ao aumento da pressão arterial.

Além de saber o que é VALOR DIÁRIO DE REFERÊNCIA e entender o significado de cada nutriente da INFORMAÇÃO NUTRICIONAL OBRIGATÓRIA, é importante saber utilizar todas essas informações.

Mas não é necessário ficar somando as quantidades de cada nutriente para saber se atingiu ou não as recomendações diárias. O importante é escolher alimentos mais saudáveis a partir da comparação de alimentos similares, como, por exemplo, escolher o iogurte, queijo, pão mais adequado para a saúde da sua família.

Para isso basta saber que um alto %VD indica que o produto apresenta alto teor de determinado nutriente. Já os produtos com %VD reduzido indicam o contrário.

Para ter uma alimentação mais saudável dê preferência a:

- Produtos com baixo %VD para gorduras saturadas, gorduras trans e sódio;
- Produtos com alto %VD para as fibras alimentares.