

LEITURA DE RÓTULOS DE ALIMENTOS RELACIONADA COM A ESCOLARIDADE E ESTADO NUTRICIONAL DE MULHERES NO PERÍODO DO CLIMATÉRIO¹

Vanessa Huber Idalencio², Ligia Beatriz Bento Franz³, Franciéli Aline Conte⁴.

¹ Pesquisa Institucional desenvolvida no Departamento de Ciências da vida, pertencente ao Grupo de Pesquisa em Envelhecimento Humano – GERO

² Aluna do Curso de Graduação em Nutrição da UNIJUÍ, bolsista PIBIC/CNPq.

³ Professora Orientadora, Doutora em Saúde Pública, Curso de Nutrição.

⁴ Aluna do Curso de Graduação em Nutrição da UNIJUÍ, bolsista PIBIC/CNPq.

Introdução

O excesso de peso é particularmente mais prevalente no sexo feminino, estima-se que aproximadamente 30% das mulheres ocidentais adultas, em especial nos anos que seguem a menopausa, são portadoras de obesidade (DE LORENZI et al, 2005). A qualidade da alimentação das mulheres na fase do climatério é determinante para a qualidade de vida durante o período, e a alimentação está relacionada a fatores que atenuam ou acentuam os sintomas típicos do climatério. Porém, um grande conflito na alimentação é a quantidade de preparações e alimentos industrializados que são consumidos diariamente, formulados com ingredientes causadores de danos à saúde, embora de fácil preparo ou prontos para o consumo que tornam o ato de se alimentar mais rápido e ágil.

O período do climatério traz consigo alterações corporais e psicológicas marcantes, e a menopausa tem sido associada ao maior acúmulo de gordura na região abdominal, bem como a escolaridade (MACHADO; SICHIERI, 2002).

Um estudo de Reid e Hendricks (1994) aponta que até 52% da população utiliza a leitura de rótulos, o que significa que boa parte da população ainda não está utilizando esta ferramenta importante na escolha alimentar. Uma das formas de conhecer o produto a ser consumido é a análise da embalagem, a propaganda nutricional. O outro modo é a descrição nutricional, que usualmente está na parte de trás da embalagem e apresenta as quantidades de calorias, gorduras, carboidratos e alguns outros nutrientes (CELESTE, 2001). Estas informações contidas nas embalagens e rótulos alimentares são destinadas a identificar a origem, composição e características nutricionais dos alimentos, tornando possível o rastreamento destes e constituindo-se, portanto, elemento fundamental para a saúde pública (CÂMARA et al, 2008). Através desta análise, torna-se possível

Modalidade do trabalho: Relatório técnico-científico
Evento: XXII Seminário de Iniciação Científica

uma escolha mais consciente do alimento, trazendo benefícios pelo consumo alimentar saudável e equilibrado.

O estilo de vida urbano, que hoje está fortemente associado ao conceito de praticidade e a influência midiática sob o comportamento e escolhas da população, foram fatores que modificaram a forma com que as pessoas preparam e se relacionam com os alimentos. Estudos sobre estas modificações no padrão de consumo dos brasileiros revelam que há uma tendência a substituir os carboidratos complexos por lipídios e carboidratos simples (MONTEIRO; COUTINHO; RECINE, 2005). Isto se reflete no estado de saúde dos pacientes, e está relacionado não só ao consumo alimentar, mas a questões psicológicas e fases da vida, acentuado nas mulheres climatéricas.

O objetivo deste estudo é obter informações da população quanto à escolaridade e leitura de rótulos, avaliar o estado nutricional do grupo, classificando o Índice de Massa Corporal e Perímetro da Cintura, e a partir destes dados relacionar o hábito de leitura de rótulos alimentares com a escolaridade e com o estado nutricional.

Metodologia

Trata-se de um estudo transversal, descritivo, com mulheres na faixa etária de 35 a 65 anos que constituem a população de estudo da pesquisa institucional da Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul (Unijuí) “Estudo Multidimensional de Mulheres no Processo de Envelhecimento”, cadastradas nas Estratégias de Saúde da Família VII e VIII do município de Ijuí/RS. A pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Unijuí sob parecer substanciado nº 294.456 e data da relatoria de 05/06/2013, e as mulheres assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido.

As variáveis do estudo são: hábito de ler informações em rótulos de alimentos, escolaridade, e índice de massa corporal (IMC) e perímetro da cintura para classificar o estado nutricional. As informações quanto à leitura de rótulos foi obtida em entrevista com a população de estudo. A coleta das medidas antropométricas de peso da massa corporal, estatura, para calcular o IMC, e perímetro da cintura seguiu os critérios preconizados pelo Sistema de Vigilância Alimentar e Nutricional - Sisvan/Ministério da Saúde (BRASIL, 2011). O IMC para mulheres adultas foi classificado conforme os parâmetros preconizados pela Organização Mundial da Saúde (WORLD HEALTH ORGANIZATION, 1995; WORLD HEALTH ORGANIZATION, 1997), mulheres com 60 anos e mais de idade os pontos de corte de The Nutrition Screening Initiative, 1994. Os dados foram digitados e analisados por estatística descritiva no software SPSS (18.0).

Resultados e Discussão

O quadro 01 apresenta a frequência das mulheres em cada uma das variáveis a serem analisadas, com destaque para o percentual de mulheres que nunca realizam a leitura do rótulo dos alimentos a serem consumidos, embora grande parte delas sejam responsáveis pela compra de alimentos em casa. Quase 45% das mulheres do grupo estudado possuem o ensino fundamental incompleto, o que

Modalidade do trabalho: Relatório técnico-científico
Evento: XXII Seminário de Iniciação Científica

pode ser um fator determinante para o baixo índice de leitura do rótulo, já que existem campanhas de conscientização alimentar que ocorrem ainda no período escolar. Somente 24% das mulheres estudadas apresentam Índice de Massa Corporal classificado como eutrófico, sendo que no estudo, as mulheres Idosas com IMC acima da faixa de eutrofia foram agrupadas juntamente na classificação Sobrepeso. Na análise do Perímetro da Cintura das pacientes, quase 38% obteve resultado da classificação como Muito Elevado, o que representa um alto fator de risco para doenças cardiovasculares. Com isso já podemos estabelecer que a maioria das mulheres apresenta um IMC acima do considerado ideal e o perímetro da cintura de somente 17% é considerado normal.

Variáveis do Estudo	Frequência (n)	Percentual (%)
Leitura dos Rótulos	83	100
• Nunca	33	39.8
• Quase nunca	7	8.4
• Algumas vezes para alguns produtos	17	20.5
• Sempre ou quase sempre, para todos os produtos.	26	31.3
Escolaridade	83	100
• Analfabeto	1	1.2
• Ensino fundamental incompleto	37	44.6
• Ensino fundamental completo	11	13.3
• Ensino médio incompleto	6	7.2
• Ensino médio completo	20	24.1
• Ensino superior incompleto	3	3.6
• Ensino superior completo	5	6.0
Estado Nutricional – Índice de Massa Corporal	83	100
• Eutrofia (18,5 a 24,9)	20	24
• Sobrepeso (25 a 29,9)*	20	24
• Obesidade I (30 a 34,9)	13	16
• Obesidade II (35 a 39,9)	5	6
• Faltantes	25	30
Estado Nutricional – Perímetro da Cintura	83	100
• Normal (até 80 cm)	14	16.9
• Elevado (80 a 88 cm)	12	14.5
• Muito elevado (>88 cm)	31	37.3
• Faltantes	26	31.2

*pacientes com IMC de 25 a 29,9 e incluso pacientes idosas com IMC acima de 27.

QUADRO 1 – Frequência e percentual de mulheres estudadas nas variáveis de estudo Leitura dos Rótulos, Escolaridade, Estado Nutricional – IMC e Estado Nutricional – Perímetro da Cintura.

Modalidade do trabalho: Relatório técnico-científico
Evento: XXII Seminário de Iniciação Científica

Conforme a tabela 1 pode-se observar a relação entre a leitura de rótulos de alimentos e a escolaridade das mulheres participantes do estudo, sendo que de 33 mulheres que nunca realizam a leitura dos rótulos, a maioria possui ensino fundamental incompleto, embora somente uma não possui alfabetização. Do restante, o maior número de mulheres que realizam a leitura de rótulos sempre ou quase sempre para todos os produtos alimentares, são as que possuem o ensino fundamental incompleto ou ensino médio completo, empatadas em 34,61% do grupo estudado. Participaram da pesquisa 83 mulheres, sendo que não houveram faltantes.

TABELA 1 – Hábito de ler informações nutricionais em rótulos de produtos alimentares segundo a escolaridade. Ijuí, RS, 2014.
Hábito de ler informações nutricionais em rótulos de produtos alimentares

Escolaridade	Nunca		Quase nunca		Algumas vezes, para alguns produtos		Sempre ou quase sempre, para todos os produtos		TOTAL	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
	Analabeto	1	3,03	-	-	-	-	-	-	1
Ensino fundamental incompleto	17	51,52	3	42,84	8	47,07	9	34,61	37	44,58
Ensino fundamental completo	6	18,18	1	14,29	2	11,76	2	7,69	11	13,25
Ensino médio incompleto	1	3,03	1	14,29	-	-	4	15,39	6	7,23
Ensino médio completo	5	15,15	1	14,29	5	29,41	9	34,61	20	24,10
Ensino superior incompleto	-	-	-	-	2	11,76	1	3,85	3	3,61
Ensino superior completo	3	9,09	1	14,29	-	-	1	3,85	5	6,03
TOTAL	33	100,00	7	100,00	17	100,00	26	100,00	83	100,00

Na Tabela 2, está apresentada a relação entre a leitura da informação nutricional na rotulagem dos alimentos e a classificação do estado nutricional das mulheres conforme o IMC. Pode-se observar que somente 29,62% das mulheres que não realizam a leitura de rótulos estão na faixa de Eutrofia, sendo que uma delas apresenta obesidade de grau II. Das que fazem a leitura algumas vezes, para alguns produtos, 50% apresenta IMC eutrófico e três delas apresentam obesidade grau I. Para as que realizam a leitura sempre ou quase sempre, somente 33,33% estão eutróficas, 41,66% apresentam sobrepeso e duas estão com obesidade grau II. Do total de 83 mulheres participantes da pesquisa, somente 57 compareceram à avaliação nutricional, uma diferença de 26 faltantes.

Modalidade do trabalho: Relatório técnico-científico
Evento: XXII Seminário de Iniciação Científica

TABELA 2 – Hábito de ler informações nutricionais em rótulos de produtos alimentares e a relação com a classificação do Estado Nutricional segundo o Índice de Massa Corporal (IMC). Ijuí, RS, 2014.

Classificação do Estado Nutricional segundo o Índice de Massa Corporal Kg/m	Se costuma ler informações nutricionais em rótulos de produtos								TOTAL	
	Nunca		Quase nunca		Algumas vezes, para alguns produtos		Sempre ou quase sempre, para todos os produtos		N	%
	N	%	N	%	N	%	N	%		
Eutrofia (18,5 a 24,9)	8	29,62	2	33,33	6	50,00	4	33,33	20	35,08
Sobrepeso (25 a 29,9)	12	44,44	1	16,66	2	16,66	5	41,66	20	35,08
Obesidade I (30 a 34,9)	6	22,22	3	50,00	3	25,00	1	8,33	13	22,80
Obesidade II (35 a 39,9)	1	3,70	-	-	1	8,33	2	16,66	4	7,01
TOTAL	27	100,0	6	100,0	12	100,0	12	100,0	57*	100,0

*do total de 83 mulheres, foi retirada a diferença de 26 faltantes.

A tabela 3 traz a informação da relação entre a leitura de rótulos alimentares com a classificação do estado nutricional conforme o perímetro da cintura. Podemos analisar que 62,96% das mulheres que nunca realizam a leitura de rótulos apresenta perímetro da cintura muito elevado. O número de mulheres que realizam a leitura na frequência de “Quase nunca” apresenta equilíbrio sendo 33,33% para normal, elevado e muito elevado, totalizando 100%. 5 mulheres das 12 que fazem a leitura algumas vezes, para alguns produtos apresentam perímetro muito elevado, e 2 delas perímetro elevado. Das mulheres que sempre realizam a leitura, 16,66% possuem perímetro normal, 25% elevado e 58,33% perímetro muito elevado. Das 83 participantes, somente 57 compareceram à avaliação nutricional, resultanto em uma diferença de 26 faltantes.

TABELA 3 – Hábito de ler informações nutricionais no rótulo e a classificação nutricional conforme o Perímetro da Cintura. Ijuí, RS, 2014.

Classificação do Estado Nutricional segundo o Perímetro da Cintura	Se costuma ler informações nutricionais em rótulos de produtos								TOTAL	
	Nunca		Quase nunca		Algumas vezes, para alguns produtos		Sempre ou quase sempre, para todos os produtos		N	%
	N	%	N	%	N	%	N	%		
Normal (até 90 cm)	5	18,51	2	33,33	5	41,66	2	16,66	14	24,56
Elevado (90 a 98 cm)	5	18,51	2	33,33	2	16,66	3	25,00	12	21,05
Muito elevado (acima de 98 cm)	17	62,96	2	33,33	5	41,66	7	58,33	31	54,38
TOTAL	27	100,0	6	100,0	12	100,0	12	100,0	57*	100,0

*do total de 83 mulheres, foi retirada a diferença de 26 faltantes.

Conclusões

Modalidade do trabalho: Relatório técnico-científico
Evento: XXII Seminário de Iniciação Científica

Conhecer o nível de compreensão que o paciente tem sobre a rotulagem do que ele consome é mais que uma estratégia de análise de processo comunicativo, mas também a avaliação de determinantes da alimentação do indivíduo e, portanto, do quadro de saúde dessas pessoas (MARINS et al, 2008).

A partir dos dados estudados, é possível delinear um comportamento entre as mulheres, onde a informação nutricional é um fator que não determina, sozinho, a melhora do estado nutricional do indivíduo, embora possa contribuir para a escolha mais consciente e saudável para o consumo. Em um estudo sobre a leitura de rótulos alimentares realizado em Supermercados da cidade de Brasília, com indivíduos maiores de 20 anos e com níveis de renda entre A, B e C, dos 25 consumidores entrevistados, dois deles não consideram importante a presença da informação nutricional, por desinteresse ou por não conseguir entender o que consta nos rótulos. Quanto aos outros, apesar de considerarem importante a presença da informação nutricional, não consideravam esta motivação forte suficiente para tornar disto um hábito. Por isto é importante considerar outros fatores que motivam o uso da informação e não somente sua leitura. (MONTEIRO; COUTINHO; RECINE, 2005). A escolaridade é um fator chave para o processo de leitura dos rótulos e compreensão, já que a leitura sozinha, sem uma análise do que está sendo apresentado nos rótulos, não leva a um entendimento significativo do alimento.

Um dos pontos de destaque é a grande quantidade de pacientes que apresentam IMC fora da faixa de Eutrofia, o que significa que há um desequilíbrio do peso com relação à altura, sendo que as mulheres estudadas estão em idade caracterizada pelo início/durante/pós menopausa e é conhecido que o peso é um fator que varia bastante nesta fase. O acompanhamento nutricional é de grande importância, bem como a realização de exercício físico para a manutenção do estado de saúde e consequente qualidade de vida no período do climatério.

A rotulagem nutricional, como fonte de informação, é parte de um processo educativo, não sendo sozinha um fim, mas um caminho para a educação em saúde (MONTEIRO; COUTINHO; RECINE, 2005). Parte das mulheres estudadas é responsável pela alimentação familiar, sendo que devido à colocação no mercado de trabalho, horários e mesmo ocupações domésticas, a alimentação tem tomado cada vez menos espaço no cronograma das famílias, embora o impacto social, psicológico e fisiológico de refeições mais rápidas, mas menos ricas pode ser visto no número de mulheres com perímetro da cintura elevado ou muito elevado, sendo que estudos prospectivos demonstram que a gordura localizada na região abdominal é um fator de risco para doenças cardiovasculares, diabetes mellitus, alguns tipos de cânceres como o de mama, ovário e endométrio (FOLSON et al, 1990).

Modalidade do trabalho: Relatório técnico-científico
Evento: XXII Seminário de Iniciação Científica

A relação entre escolaridade e leitura de rótulos com o estado nutricional incorpora um objetivo de educação nutricional da população, que faz parte tanto do plano de política de saúde como do plano individual, e deve ser trabalhada levando em conta uma série de simbolismos e relações complexas que envolvem o comportamento alimentar (MONTEIRO; COUTINHO; RECINE, 2005). Para uma escolha mais completa, o indivíduo deve fazer a leitura e a observação do rótulo, buscando entender os ingredientes com o qual o alimento é feito, o processo pelo qual é obtido, e quais nutrientes fazem parte do que será consumido. Só assim poderá ser atingido um nível de consumo esclarecido, que traz impactos positivos para a saúde do paciente.

Palavras-Chave: alimentos, índice de massa corporal, circunferência da cintura.

Agradecimentos

Ao Programa Institucional de Bolsas de Iniciação Científica do Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico (PIBIC/CNPq), pela concessão de bolsa de iniciação científica, à Unijuí pela concessão de horas institucionais aos professores para a realização da pesquisa, e as mulheres participantes do projeto de pesquisa.

Referências Bibliográficas

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Orientações para a coleta e análise de dados antropométricos em serviços de saúde: Norma Técnica do Sistema de Vigilância Alimentar e Nutricional - SISVAN / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. – Brasília: Ministério da Saúde, 2011; p.76: il.– (Série G. Estatística e Informação em Saúde).

CÂMARA, Maria Clara Coelho. MARINHO Carmem Luisa Cabral, GUILAM Maria Cristina, BRAGA Ana Maria Cheble Bahia. A produção acadêmica sobre a rotulagem de alimentos no Brasil. Rev Panam Salud Publica. 2008; 23(1):52–58.

CELESTE, Roger K. Análise comparativa da legislação sobre rótulo alimentício do Brasil, Mercosul, Reino Unido e União Européia. Rev. Saúde Pública, 2001; SP, v. 35, n.3. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-89102001000300001&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em 25 de junho de 2014.

DE LORENZI, Dino Roberto Soares; BASSO, Eliane; FAGUNDES, Petrônio de Oliveira; SACIOTO, Bruno. Prevalência de sobrepeso e obesidade no climatério. Rev. Bras. Ginecol. Obstet., 2005; Rio de Janeiro, v. 27, n.8, ago. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S010072032005000800008&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em 05 de junho de 2014.

Modalidade do trabalho: Relatório técnico-científico
Evento: XXII Seminário de Iniciação Científica

FOLSON, Aaron R.; KAYE, Susan A.; PRINEAS, Ronald J.; POTTER, John D.; GAPSTUR, Susan M.; WALLACE, Robert B. Increased incidence of carcinoma of the breast associated with abdominal adiposity in postmenopausal women. *Am J Epidemiol*, 1990;131:794-803.

MACHADO, Paula Aballo Nunes; SICHIERI, Rosely. Relação cintura-quadril e fatores de dieta em adultos. *Rev. Saúde Pública*, 2002; abril, São Paulo; v.36, n.2. Disponível em <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-89102002000200012&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em 26 de junho de 2014.

MARINS, Bianca Ramos; JACOB, Silvana do Couto; PERES, Frederico. Avaliação qualitativa do hábito de leitura e entendimento: recepção das informações de produtos alimentícios. *Ciênc. Tecnol. Aliment.*, 2008; setembro, Campinas, v. 28, n. 3. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0101-20612008000300012&lng=en&nrm=iso>. Acesso em 26 de Junho de 2014.

MONTEIRO, Renata Alves; COUTINHO, Janine Giuberti; RECINE, Elisabetta. Consulta aos rótulos de alimentos e bebidas por frequentadores de supermercados em Brasília, Brasil. *Rev Panam Salud Publica*. 2005; 18(3):172-77.

REID, D. J; HENDRICKS, S. M. Consumer's understanding and use of fat and cholesterol information on food labels. *Can J Public Health*, 1994;85:334-7.

THE NUTRITION SCREENING INITIATIVE. Incorporating nutrition screening and interventions into medical practice: a monograph for physicians. Washington D.C. US: American Academy of Family Physicians, The American Dietetic Association, National Council on Aging Inc., 1994.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. Physical Status: the use and interpretation of anthropometry. Geneva, Switzerland: WHO, 1995. (WHO Technical Report Series, n. 854).

WORLD HEALTH ORGANIZATION. Obesity: preventing and managing the global epidemic: Report of a WHO consultation on obesity. Geneva, Switzerland: WHO, 2000. (WHO Technical Report Series n. 894).