

FACULDADE CATÓLICA SALESIANA DO ESPÍRITO SANTO

JACIRA DE SOUZA SANTOS

**CONHECIMENTO SOBRE GORDURA TRANS EM FREQUENTADORES DE
SUPERMERCADOS EM CARIACICA - ES**

VITÓRIA
2015

JACIRA DE SOUZA SANTOS

**CONHECIMENTO SOBRE GORDURA TRANS EM FREQUENTADORES DE
SUPERMERCADOS EM CARIACICA - ES**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à
Faculdade Católica Salesiana do Espírito Santo,
como requisito obrigatório para obtenção do título de
Bacharel em Nutrição.

Orientador: Ms. Alessandra Rodrigues Garcia

VITÓRIA
2015

JACIRA DE SOUZA SANTOS

**CONHECIMENTO SOBRE GORDURA TRANS EM FREQUENTADORES DE
SUPERMERCADOS EM CARIACICA - ES**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à Faculdade Católica Salesiana do Espírito Santo, como requisito obrigatório para obtenção do título de Bacharel em Nutrição.

Aprovado em _____ de _____ de _____, por:

Ms. Alessandra Rodrigues Garcia, FCSES - Orientadora

Nutricionista Especialista Sandra Mara Martins Fonseca, APAE

Dr^a. Thaise Valentim Madeira, FCSES

Dedico à minha mãe e heroína Luzia que viu frustrado o seu sonho de estudar.
Que ela possa sentir nesta minha conquista, a realização de seu sonho.

AGRADECIMENTOS

Agradeço ao meu Deus, pois a vitória que aqui alcanço primeiramente nasceu no coração Dele.

À minha mãe que é a responsável por minha existência.

Aos colegas de sala de aula pelas horas que juntos estivemos e pelas experiências vividas.

Aos amigos de fé, em especial Marinete Muniz, Nivaldo Junior e Scheila Penedo, que muito me incentivaram (e também cobraram) a permanecer na caminhada quando o desânimo quis me assaltar.

A todos os familiares em especial as sobrinhas Andreia e Andressa Braga, ao sobrinho Lucas Braga e ao irmão Jarley de Souza.

Agradeço também aos responsáveis pelos locais de estágio que abriram as portas para que eu pudesse colocar em prática os conhecimentos adquiridos na faculdade.

Também aos professores (as) e orientadores (as) que tanto se dedicaram em transmitir seus conhecimentos.

Agradeço ainda a todos aqueles que de forma direta ou indireta contribuíram para o sucesso desta jornada.

Bem sei que tudo podes, e nenhum dos Teus planos pode ser frustrado.
(Jó 42:2)

RESUMO

A prevalência de Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT) tem aumentado de forma geral no Brasil e no mundo. Estudos comprovam que as mudanças no estilo de vida da população têm colaborado diretamente para esse quadro. É perceptível na população um aumento no interesse e preocupação com a alimentação. Entretanto também é notável, conforme estudos, que há uma grande falta de interesse dos consumidores, na leitura dos rótulos nutricionais. A rotulagem nutricional é um elo de comunicação entre o produtor e o consumidor, sendo também um objeto de suma importância no processo de educação alimentar. Nesse contexto torna-se relevante conhecer os fatores que levam o consumidor a desenvolver tal comportamento e através da realização de estudos que busquem o conhecimento desses fatores, surge a possibilidade da elaboração de uma forma eficaz de fornecimento de informações aos consumidores. Sendo assim, o presente estudo teve por objetivo principal, avaliar o nível de conhecimento dos consumidores sobre o que é gordura trans. Como metodologia para o desenvolvimento do presente estudo, foi aplicado aos consumidores de supermercados do bairro Campo Grande – Cariacica – ES, um questionário elaborado pela pesquisadora e previamente validado, contendo 16 questões fechadas e de múltipla escolha. Os resultados alcançados mostram que a maioria dos consumidores (52%) não sabe o que é uma gordura trans embora saibam algumas fontes alimentares desse ácido graxo. Percebeu-se também um elevado consumo de alimentos ricos em gordura trans. Os participantes da pesquisa em sua maioria (53%) não possuem o hábito de leitura dos rótulos nutricionais nem se deixam influenciar, no ato da compra, pelo fato de um alimento conter gordura trans em sua formulação. Conclui-se então que há a necessidade urgente do desenvolvimento de novas pesquisas nessa área que avaliem o comportamento dos consumidores diante da rotulagem nutricional.

Palavras-chave: Ácidos graxos trans. Rotulagem nutricional dos alimentos. Educação alimentar e nutricional. Doenças crônicas não transmissíveis.

ABSTRACT

Prevalence of Chronic Non Communicable Diseases (NCDs) have increased in general in Brazil and worldwide. Studies show that changes in people's lifestyle have contributed directly to this board. It is noticeable in the population an increase in interest and concern about food. However, it is also notable according to studies, that there is a great lack of interest of consumers to read nutrition labels. Nutrition labeling is a communication link between the producer and the consumer, being also a huge object of importance in the process of nutrition education. In this context it is relevant to know the factors that lead consumers to develop such behavior and by conducting studies that seek the knowledge of these factors, there is the possibility of drafting an effective way of providing information to consumers. Thus, the present study had the main objective to assess the level of knowledge among consumers about what is trans fat. The methodology for the development of this study was applied to consumers in supermarkets in the Campo Grande neighborhood - Cariacica - ES, a questionnaire prepared by the researcher and previously validated, containing 16 closed and multiple choice questions. The results achieved show that most consumers (52%) do not know what is a trans fat, although they know some dietary sources of this fatty acid. It was noticed also a high consumption of foods high in trans fat. The participants mostly (53%), do not have the habit of reading nutrition labels or are influenced of not to buy this because food contains trans fat in their formulation. We conclude then, that there is an urgent need to develop further research in this area to assess the behavior of consumers on the nutrition label.

Keywords: trans fatty acids. Nutritional food labeling. Food and nutrition education. Chronic diseases.

LISTA DE TABELAS

Tabela 01 – Grau de escolaridade	72
Tabela 02 – Relação entre escolaridade dos participantes e conhecimento sobre gordura trans	77
Tabela 03 – Hábito de leitura dos rótulos nutricionais conforme sexo	81

LISTA DE GRÁFICOS

Gráfico 01 – Distribuição da amostra por idade	71
Gráfico 02 – Caracterização da amostra conforme renda familiar	73
Gráfico 03 – Distribuição da amostra em relação ao conhecimento sobre gordura trans	74
Gráfico 04 – Opções escolhidas pelos participantes como denominação para a gordura trans	75
Gráfico 05 – Alimentos apontados pelos participantes como sendo fontes de AGT	76
Gráfico 06 – Distribuição em porcentagem do consumo de gordura trans.....	78
Gráfico 07 – Distribuição da frequência do consumo de margarinas	78
Gráfico 08 – Distribuição da frequência do consumo de biscoitos <i>cream cracker</i>	79
Gráfico 09 – Hábito de leitura dos rótulos nutricionais	81
Gráfico 10 – Motivos alegados para não se realizar a leitura dos rótulos	83
Gráfico 11 – Distribuição da amostra sobre conhecimento dos malefícios dos AGT	84
Gráfico 12 – Possíveis malefícios do consumo de alimentos ricos em AGT	85
Gráfico 13 – Interpretação do consumidor sobre o termo 0% trans	87
Gráfico 14 – Presença de AGT nos alimentos e a influência na decisão de compra	88

LISTA DE QUADROS

Quadro 01 – Principais fontes de AGT na alimentação humana.....	41
Quadro 02 – Comparativo entre os efeitos dos dois ácidos graxos no organismo	42
Quadro 03 – Diretrizes da Política Nacional de Alimentação e Nutrição	52
Quadro 04 – Ciclos de vida e oportunidades de intervenção nas DCNT	54
Quadro 05 – Modelo de rótulo com informações nutricionais.....	56
Quadro 06 – Confronto de dados entre sexo e respostas dos consumidores	86

LISTA DE SIGLAS

AGE – Ácidos Graxos Essenciais

AGPI-CL – Ácidos Graxos Poli-Insaturados de Cadeia Longa

AGT – Ácidos Graxos Trans

ANVISA – Agência Nacional de Vigilância Sanitária

AVC – Acidente Vascular Cerebral

BA – Bahia

CAPES – Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior

CDC – Código de Defesa do Consumidor

CFN – Conselho Federal de Nutricionistas

DCNT – Doenças Crônicas Não Transmissíveis

DCV – Doenças Cardiovasculares

ES – Espírito Santo

FDA – *Food and Drug Administration*

FNN – Federação Nacional dos Nutricionistas

GAPB – Guia Alimentar para População Brasileira

GPHS – Gordura Parcialmente Hidrogenada de Soja

HA – Hipertensão Arterial

HDL – *High Density Lipoprotein* (Lipoproteína de alta densidade)

IBGE – Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística

INMETRO – Instituto Nacional de Metrologia, Normalização e Qualidade Industrial

KCAL – Quilocalorias

KJ – Quilojoule

LDL – *Low Density Lipoprotein* (Lipoproteína de baixa densidade)

OMS – Organização Mundial de Saúde

ONG – Organizações Não Governamentais

OPAS – Organização Pan-Americana de Saúde

OS – Óleo de Soja

PNAN – Política Nacional de Alimentação e Nutrição

QFA – Questionário de Frequência Alimentar

RDC – Resolução da Diretoria Colegiada

RJ – Rio de Janeiro

RN – Rio Grande do Norte

RNA – Redes Neurais Artificiais

RS – Rio Grande do Sul

SAC – Serviço de Atendimento ao Consumidor

SAN – Segurança Alimentar e Nutricional

SP – São Paulo

TCLE – Termo de Consentimento Livre e Esclarecido

UAN – Unidade de Alimentação e Nutrição

UFAM – Universidade Federal do Amazonas

VD – Valores Diários

VET – Valor Energético Total

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO.....	29
2 REFERENCIAL TEÓRICO.....	33
2.1 ÓLEOS E GORDURAS.....	33
2.2 CONCEITO DE ÁCIDOS GRAXOS.....	33
2.3 REGULAMENTAÇÕES SOBRE O USO DA GORDURA TRANS.....	35
2.4 POSSÍVEIS SUBSTITUIÇÕES PARA O USO DA GORDURA TRANS.....	36
2.5 ÁCIDOS GRAXOS TRANS E SEU CONSUMO NA DIETA HUMANA.....	40
2.6 DOENÇAS CRÔNICAS NÃO TRANSMISSÍVEIS.....	47
2.6.1 A transição nutricional no Brasil.....	48
2.6.2 A repercussão das DCNT nos cofres públicos.....	48
2.6.3 O quadro de obesidade no Brasil.....	49
2.6.4 A ocorrência de hipertensão arterial.....	52
2.6.5 O diabetes <i>mellitus</i> no Brasil e no mundo.....	52
2.6.6 O câncer entre as doenças crônicas não transmissíveis.....	53
2.7 A ROTULAGEM NUTRICIONAL DOS ALIMENTOS.....	55
3 METODOLOGIA.....	67
3.1 DETERMINAÇÃO DO TAMANHO DA AMOSTRA E CRITÉRIOS DE PARTICIPAÇÃO.....	67
3.2 QUESTIONÁRIO E COLETA DE DADOS.....	67
3.3 TIPO DE PESQUISA.....	68
3.4 TRATAMENTO DOS DADOS OBTIDOS.....	68
3.5 RELAÇÃO DE MATERIAIS NECESSÁRIOS.....	69
3.6 PRINCIPAIS DIFICULDADES ENCONTRADAS.....	69
4 RESULTADOS E DISCUSSÃO.....	71
4.1 CARACTERIZAÇÃO DA AMOSTRA POPULACIONAL.....	71
4.2 CONHECIMENTO SOBRE GORDURA TRANS.....	73
4.3 O CONSUMO DE GORDURA TRANS PELA POPULAÇÃO.....	77
4.4 HÁBITO DE LEITURA DOS RÓTULOS DE ALIMENTOS.....	80
4.5 LEITURA DE RÓTULOS NUTRICIONAIS: POR QUE NÃO REALIZAR?.....	82

4.6 MALEFÍCIOS DO CONSUMO DE ALIMENTOS RICOS EM AGT.....	83
5 CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	89
REFERÊNCIAS.....	91
APÊNDICE A.....	101
APÊNDICE B.....	103