

# AVALIAÇÃO DE LETRAMENTO NUTRICIONAL EM ADULTOS JOVENS UNIVERSITÁRIOS: UM ESTUDO DE REVISÃO

## INTRODUÇÃO

O letramento em saúde refere-se ao conhecimento, a motivação e as competências das pessoas para acessar, compreender, avaliar e utilizar informações relacionadas à saúde, para tomar decisões no cotidiano, visando o cuidado com a saúde, a prevenção de patologias e a promoção do bem-estar, contribuindo, assim, para a manutenção ou melhoria da qualidade de vida (Sorensen et al., 2012). Nesse mesmo contexto, entende-se como letramento nutricional a capacidade que os indivíduos têm de acessar, entender, compreender e tomar decisões no dia a dia que se referem a gerenciar suas escolhas alimentares.

Estudos realizados em países como os Estados Unidos mostram que fatores socioeconômicos, como origem, etnia e níveis de escolaridade, influenciam significativamente o letramento em saúde, visto que níveis mais baixos de letramento foram identificados em grupos demográficos de homens, negros, indígenas, idosos, com menor escolaridade e aquelas em situação de vulnerabilidade socioeconômica. De forma semelhante, pesquisas na Austrália e na Inglaterra apontaram resultados consistentes, evidenciando uma associação entre menor letramento em saúde e piores condições de saúde entre indivíduos com menor renda e escolaridade (Sukkar, 2021).

As habilidades de letramento e numeramento, como realizar cálculos matemáticos simples, interpretar listas de ingredientes e compreender rótulos de alimentos, representam desafios significativos para indivíduos com baixos níveis de letramento. Neste contexto, a análise do letramento nutricional na população torna-se essencial, uma vez que o letramento inadequado está diretamente associado a piores condições de saúde e má administração de alimentos (Hoge et al., 2022).

Este estudo torna-se relevante entre adultos jovens devido ao fato de que estão em uma fase crucial para o estabelecimento de bons hábitos alimentares que influenciarão para um envelhecimento saudável, reduzindo, desse modo, os riscos para o desenvolvimento de Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT) (Hoge et al., 2022; Silva et al., 2023). A baixa qualidade de informação nutricional e o letramento insuficiente podem prejudicar essas escolhas, contribuindo para um estado nutricional não adequado (Silva et al., 2023).

**Ana Livia Freire Lima**



Centro Universitário Católica de  
Quixadá (UniCatólica)  
[casteloanalivia@gmail.com](mailto:casteloanalivia@gmail.com)

**Lara de Sousa Ferreira Freire**



Centro Universitário Católica de  
Quixadá (UniCatólica)  
[larasousaferreiraff@gmail.com](mailto:larasousaferreiraff@gmail.com)

**Alice Vitoriano de Oliveira**



Centro Universitário Católica de  
Quixadá (UniCatólica)  
[alicevitoriano02@gmail.com](mailto:alicevitoriano02@gmail.com)

**Liliane da Silva Agostinho**



Centro Universitário Católica de  
Quixadá (UniCatólica)  
[2022020023@unicatolicaquixada.edu.br](mailto:2022020023@unicatolicaquixada.edu.br)

**Me. Patrícia Cândido Alves**



Centro Universitário Católica de  
Quixadá (UniCatólica)  
[patriciaalves@unicatolicaquixada.edu.br](mailto:patriciaalves@unicatolicaquixada.edu.br)

Esse público está frequentemente exposto a desafios como a rotina acadêmica intensa, limitações financeiras e influência de padrões alimentares pouco saudáveis, o que pode comprometer a saúde a longo prazo. Assim, compreender o nível de letramento nutricional nessa população é fundamental para direcionar políticas públicas, intervenções educacionais e ações de promoção da saúde, que visem aumentar a consciência nutricional e prevenir problemas como obesidade, diabetes tipo 2 e outras condições crônicas.

Portanto, optar por uma revisão bibliográfica justifica-se pela necessidade de consolidar as evidências científicas existentes, identificando lacunas no conhecimento e apontando tendências sobre o tema. Esse tipo de estudo possibilita reunir uma ampla variedade de resultados, metodologias e perspectivas, contribuindo para uma visão abrangente e crítica sobre o letramento nutricional entre adultos jovens.

## **OBJETIVO**

Neste sentido, este estudo tem como objetivo avaliar o nível de letramento nutricional entre adultos jovens e sua capacidade de compreender e aplicar informações relacionadas à nutrição no cotidiano, com o propósito de promover escolhas alimentares mais conscientes e saudáveis.

## **METODOLOGIA**

Este estudo trata-se de uma revisão bibliográfica que teve como objetivo investigar o letramento nutricional entre adultos jovens. Para isso, foram realizadas buscas em bases de dados científicas reconhecidas, incluindo PubMed, SciELO, Biblioteca Virtual da Saúde e Literatura cinzenta, utilizando descritores em português e inglês relacionados ao tema, como “letramento em saúde”, “rotulagem de alimentos”, “adulto jovem”, “Health Literacy”, “food labeling”, “young adult”. Para refinar os resultados, aplicaram-se operadores booleanos, como “AND” e “OR”.

Os critérios de inclusão abrangeram artigos publicados entre 2019 a 2024, disponíveis na íntegra, que investigassem o letramento nutricional em jovens adultos, faixa etária compreendida entre 20 a 24 anos. A seleção de estudos priorizou aqueles que investigassem o nível de conhecimento em nutrição, a interpretação das informações nutricionais em rótulos de alimentos, e a aplicação dessas informações no cotidiano. Além disso, só foram considerados trabalhos publicados nos últimos 5 anos. Por outro lado, foram excluídos trabalhos que não apresentassem texto completo, estudos fora da faixa etária definida, relatos de caso, editoriais, opiniões, estudos que fujam do tema proposto e artigos publicados há mais de 5 anos.

Após a aplicação dos critérios de busca, foram identificados 17 artigos na busca inicial. Com base na leitura dos títulos e resumos, foram selecionados 15 estudos para análise completa. Destes, 11 atenderam a todos os critérios de inclusão e compuseram o corpo final da revisão.

Os estudos selecionados foram organizados e analisados em uma matriz analítica que contemplou informações como autor, ano de publicação, objetivo, metodologia empregada, principais resultados e conclusões. A análise dos dados foi conduzida de forma descritiva e crítica, buscando identificar as principais evidências sobre o tema, bem como lacunas e oportunidades para futuras pesquisas.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

A análise dos artigos incluídos na revisão identificou que os principais fatores que comprometem um letramento nutricional satisfatório estão relacionados ao nível de escolaridade, às condições socioeconômicas e ao gênero. Observou-se que o nível de alfabetização nutricional é superior entre as mulheres em comparação aos homens, tal disparidade pode ser atribuída a aspectos culturais e sociais que historicamente associam as mulheres às responsabilidades com a alimentação e a saúde da família. Além disso, indivíduos com ensino médio completo ou superior demonstraram maior capacidade de compreender e aplicar informações nutricionais no dia a dia em relação àqueles com apenas o ensino fundamental.

### Nível de Escolaridade

O nível educacional, também é um fator determinante na influência direta no letramento nutricional. Indivíduos com menor escolaridade apresentam dificuldades em interpretar informações presentes em rótulos e tabelas nutricionais, comprometendo suas escolhas alimentares (Silva et al., 2024). Essas limitações reforçam a importância da educação formal na promoção de habilidades que possibilitem uma melhor compreensão de aspectos relacionados à nutrição, como a composição de alimentos, os riscos associados ao consumo de determinados produtos e um olhar crítico para as informações acerca desse assunto.

### Fatores Socioeconômicos

Os fatores socioeconômicos desempenham um papel determinante no nível de letramento nutricional, interferindo diretamente na qualidade da alimentação, nas condições de saúde e na habilidade dos indivíduos de compreender e aplicar informações nutricionais em suas escolhas diárias. Entre os principais determinantes socioeconômicos estão a renda, o nível de educação e o acesso a recursos alimentares.

A renda é um fator central que condiciona o acesso a alimentos saudáveis. Indivíduos e famílias de baixa renda frequentemente enfrentam limitações financeiras na adição de alimentos frescos e nutritivos, como frutas, vegetais e proteínas magras. Como alternativa, recorrem a alimentos ultraprocessados, que possuem menor valor nutricional e custo reduzido, como por exemplo “empanadas”, “mortadela”, “carne de hambúrguer prontos”, “salsicha”, esses produtos estão associados ao aumento da prevalência de doenças como obesidade, diabetes tipo 2 e hipertensão arterial, devido ao excesso de sódio, açúcares, gorduras saturadas, entre outros (Albuquerque et al., 2021).

A localização geográfica é outro fator de bastante relevância, visto que dependendo da região onde o indivíduo mora ele pode ter acesso a mercados que oferecem alimentos saudáveis ou não, pois regiões periféricas e áreas rurais frequentemente apresentam baixa disponibilidade de alimentos frescos e preços elevados, enquanto produtos ultraprocessados têm maior acessibilidade e custo reduzido devido ao seu tempo de prateleira ser maior do que os alimentos frescos (Campos et al., 2021).

O custo mais elevado de alimentos saudáveis em comparação aos ultraprocessados perpetua ainda mais a desigualdade alimentar para populações em situação de vulnerabilidade

e impacta negativamente o letramento nutricional, já que além de não terem renda também tem pouco ou quase nenhum acesso a alimentos in natura ou minimamente processados.

### Jovens Adultos e Diferenças de Gênero

De acordo com Hoge et al., (2022), os adultos, especificamente os jovens universitários, apresentam letramento em saúde inadequado, sendo 35% da população adulta europeia, de acordo com o Inquérito Europeu à Literatura em Saúde. Esses resultados podem se dar, devido esse grupo frequentemente enfrentar desafios relacionados à independência alimentar e à adaptação de hábitos de vida saudáveis.

A diferença de gênero tem sido identificada como um fator determinante na capacidade de compreensão das informações nutricionais. Estudos indicam que, devido à maior prevalência de doenças cardiometabólicas entre o público feminino, as mulheres recebem mais orientações de profissionais de saúde em comparação aos homens (Oral et al., 2024).

Esse maior acesso às informações de saúde e nutrição contribui para uma diferença significativa no nível de letramento nutricional entre os gêneros, com as mulheres apresentando maior aptidão para compreender e aplicar essas orientações. Além disso, essa disparidade pode ser influenciada por fatores culturais que tradicionalmente associam as mulheres às responsabilidades relacionadas à alimentação e ao cuidado com a saúde no contexto familiar.

Com base nos resultados obtidos ao decorrer da pesquisa podemos analisar que o letramento nutricional, é influenciado por diversos fatores, tais como: o sexo como visto anteriormente as mulheres apresentam mais conhecimento que os homens, o nível de escolaridade e os fatores socioeconômicos, que abrange diversos fatores como: sociais, culturais, econômicos, étnicos dentre outros.

O estudo observou ainda, que baixos níveis de letramento nutricional podem levar a efeitos adversos à saúde e contribuir para o aumento da prevalência de doenças crônicas não transmissíveis, principalmente quando se trata de jovens adultos e universitários que possuem um nível de letramento muito baixo (Hoge et al., 2022).

Portanto, a análise dos fatores que dificultam a compreensão das informações relacionadas à nutrição, revela a complexidade do problema e a necessidade de intervenções integradas que abordem as questões educacionais, socioeconômicas e de gênero.

Além disso, melhorar o letramento nutricional pode ter um impacto significativo na promoção de uma alimentação mais saudável e na prevenção de doenças, ao mesmo tempo que fortalece a autonomia dos indivíduos para fazer boas escolhas alimentares, que irá refletir no fortalecimento da saúde pública e no bem-estar da população.

## CONCLUSÕES

Desta forma, pode-se concluir que um letramento nutricional adequado é de grande relevância quando se trata de uma prevenção primária, cujo objetivo é evitar o surgimento de doenças, por meio da promoção de saúde. Diversos fatores, como escolaridade, condições socioeconômicas e diferenças de gênero, influenciam diretamente a capacidade dos indivíduos de compreender e aplicar informações nutricionais no cotidiano.

Destaca-se a importância da criação de políticas públicas, programas educativos e ações de promoção da saúde que considerem esses aspectos. Tais iniciativas podem contribuir

significativamente para a melhoria do letramento nutricional em jovens adultos e, conseqüentemente, na melhora dos hábitos alimentares, reduzindo os impactos das DCNT e ajudando a saúde pública do Brasil.

## REFERÊNCIAS

- ALBUQUERQUE, T. de O. et al. Intervenções fundamentadas no letramento alimentar: revisão de escopo conforme a renda do país. **Research, Society and Development**, v. 10, n. 9, p. e51310918311, 2021. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/18311>. Acesso em: 10 nov. 2024.
- CAMPOS, L. R. et al. Influência da localização geográfica no acesso a alimentos saudáveis. **Revista Brasileira de Nutrição**, v. 35, n. 3, p. 50-62, 2021.
- HOGUE, A. et al. Health literacy and its associations with understanding and perception of front-of-package nutrition labels among higher education students. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 19, n. 14, p. 8751, 2022. Disponível em: <https://www.mdpi.com/1660-4601/19/14/8751>. Acesso em: 17 dez. 2024.
- ORAL, E. A.; KIZILTAN, G. Factors affecting nutrition literacy: a pilot study among Turkish adults. **Revista de Nutrição**, v. 37, p. e230074, 2024. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rn/a/nfmvNWcVYwfk9y8YvJW4N8g/>. Acesso em: 10 nov. 2024.
- SILVA, P. et al. Nutrition and Food Literacy: Framing the Challenges to Health Communication. **Nutrientes**, v. 15, n. 22, p. 1-25, 2023. Disponível em: <https://www.mdpi.com/2072-6643/15/22/4708>. Acesso em: 17 dez. 2024.
- SORENSEN, K. et al. Health literacy and public health: A systematic review and integration of definitions and models. **BMC Public Health**, v. 12; n. 80, p. 1-13, 2012. Disponível em: <https://bmcpublihealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/1471-2458-12-80>. Acesso em: 17 dez. 2024.
- SUKKAR, E. Health literacy around the world: Policy approaches to wellbeing through knowledge and empowerment. **Economist Impact**, 21 jul. 2021. Disponível em: <https://impact.economist.com/perspectives/health/health-literacy-around-world-policy-approaches-wellbeing-through-knowledge-and-empowerment>. Acesso em: 17 dez. 2024.