



EDUARDO SANCHES NOGUEIRA

CONSUMO DE ALIMENTOS *DIET* E *LIGHT* E RISCO DE ORTOREXIA

Itaperuna

2022

EDUARDO SANCHES NOGUEIRA

CONSUMO DE ALIMENTOS *DIET* E *LIGHT* E RISCO DE ORTOREXIA

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado como requisito
parcial para a obtenção do título
de Bacharel em Nutrição ao
Centro Universitário
UniRedentor/Afya.

Orientadora: Sandra Tavares da Silva

Itaperuna
2022

FOLHA DE APROVAÇÃO

Autor: EDUARDO SANCHES NOGUEIRA

Título: CONSUMO DE ALIMENTOS *DIET* E *LIGHT* E RISCO DE ORTOREXIA.

Natureza: Trabalho de Conclusão de Curso

Objetivo: Título de Bacharel em Nutrição

Instituição: Centro Universitário UniRedentor/Afya

Área de Concentração: Nutrição

Aprovada em: ____/____/____

Banca Examinadora:

Profª.

M.Sc. (pode ser também Me – mestre-. Ma. – mestra)

Instituição:

Profª.

M.Sc.

Instituição:

Profª. Sandra Tavares da Silva (Orientadora)

Instituição: Faculdade Uniredentor / Afya-Itaperuna-RJ

AGRADECIMENTOS

Agradeço a Deus por me acompanhar nesse caminho e pelos próximos desafios que estão por vir.

A minha orientadora Prof^a Sandra Tavares da Silva por todo o suporte, direcionamento, paciência e incentivo desde o início do trabalho.

Aos meus familiares e amigos que sempre me apoiaram e acreditaram em meu potencial.

RESUMO

A ortorexia nervosa se caracteriza pela obsessão do indivíduo em comer de forma correta e saudável. Os alimentos consumidos determinam o quão saudável é sua dieta, o que se define também pelo modo de preparo, seletividade de alimentos, entre outros aspectos. Os produtos *diet* e *light* surgem no mercado com o objetivo de ser distinto do produto tradicional, e com alegações de ser mais saudável, com redução ou extinção de algum nutriente. Com isso, o presente estudo investigou a prevalência em ortorexia nervosa em consumidores dos produtos *diet* e *light*. Trata-se de um estudo transversal, no qual foram incluídos indivíduos adultos, de ambos os sexos, consumidores de produtos *diet* e *light*. A coleta de dados foi realizada por meio de questionário *on line*, contendo perguntas de identificação e o instrumento Orto-15 e perguntas propostas por Moreira e Nascimento (2009). Participaram 64 indivíduos, com maioria do sexo feminino. Ao analisar o conhecimento dos participantes em relação aos alimentos e nutrientes, a maioria demonstrou conhecimento sobre os alimentos fontes e funções de carboidratos, proteínas, lipídeos e fibras. Em relação aos alimentos *diet* e *light*, a maioria relatou saber a definição e o alimento mais citado foi o iogurte. Quanto aos risco de ortorexia, a maioria foi classificada como risco, sendo a maioria do sexo feminino, o que foi estatisticamente significativo. Observou-se elevada prevalência de risco de ortorexia entre consumidores de produtos *diet* e *light*, os quais demonstraram conhecimento sobre a definição de produtos *diet/light* e conceitos básicos sobre alimentação. Os participantes relataram consumir mais produtos “não *diet/light*”, e quando consomem alegam ser a favor de hábitos alimentares saudáveis e mesmo para manter a forma, o que não condiz com a definição de ortorexia nervosa. Portanto, se faz necessário mais estudos para que se obtenha um melhor entendimento sobre alimentação dos indivíduos ortoréxicos.

Palavras-chave: Ortorexia Nervosa; alimento Diet; alimento Light.

ABSTRACT

Orthorexia nervosa is characterized by the individual's obsession with eating correctly and healthy. The foods consumed determine how healthy your diet is, which is also defined by the way of preparation, food selectivity, among other aspects. Diet and light products appear on the market with the aim of being different from the traditional product, and with claims of being healthier, with the reduction or extinction of some nutrient. Thus, the present study investigated the prevalence of orthorexia nervosa in consumers of diet and light products. This is a cross-sectional study, in which adult individuals of both sexes, consumers of diet and light products were included. Data collection was carried out through an online questionnaire, containing identification questions and the Ortho-15 instrument and questions proposed by Moreira and Nascimento (2009). Sixty-four individuals participated, most of them female. When analyzing the participants' knowledge in relation to foods and nutrients, most demonstrated knowledge about food sources and functions of carbohydrates, proteins, lipids and fibers. Regarding diet and light foods, most reported knowing the definition and the most cited food was yogurt. As for the risk of orthorexia, most were classified as risk, the majority being female, which was statistically significant. A high prevalence of orthorexia risk was observed among consumers of diet and light products, who demonstrated knowledge about the definition of diet/light products and basic concepts about food. Participants reported consuming more "non-diet/light" products, and when they do, they claim to be in favor of healthy eating habits and even to keep fit, which does not match the definition of orthorexia nervosa. Therefore, further studies are needed to obtain a better understanding of the diet of orthorexic individuals.

Keywords: Orthorexia Nervosa; Diet food; Light food.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	8
2 MATERIAIS E MÉTODOS	10
3 RESULTADOS	11
4 DISCUSSÃO	17
5 CONCLUSÃO	22
REFERÊNCIAS	22
APÊNDICES	28



Revista Interdisciplinar do Pensamento Científico. ISSN: 2446-6778

Nº X, volume X, artigo nº X, ---/--- 2017

D.O.I: <http://dx.doi.org/10.20951/2446-6778/vXnXaX>

CONSUMO DE ALIMENTOS DIET E LIGHT E RISCO DE ORTOREXIA

Eduardo Sanches Nogueira¹

Graduando em Nutrição. UniRedentor/Afya, Itaperuna, RJ.

Sandra Tavares da Silva²

Nutricionista. Mestre em Ciência da Nutrição. Docente UniRedentor/Afya, Itaperuna, RJ.

Resumo

A ortorexia nervosa se caracteriza pela obsessão do indivíduo em comer de forma correta e saudável. Os alimentos consumidos determinam o quão saudável é sua dieta, o que se define também pelo modo de preparo, seletividade de alimentos, entre outros aspectos. Os produtos *diet* e *light* surgem no mercado com o objetivo de ser distinto do produto tradicional, e com alegações de ser mais saudável, com redução ou extinção de algum nutriente. Com isso, o presente estudo investigou a prevalência em ortorexia nervosa em consumidores dos produtos *diet* e *light*. Trata-se de um estudo transversal, no qual foram incluídos indivíduos adultos, de ambos os sexos, consumidores de produtos *diet* e *light*. A coleta de dados foi realizada por meio de questionário *on line*, contendo perguntas de identificação e o instrumento Orto-15 e perguntas propostas por Moreira e Nascimento (2009). Participaram 64 indivíduos, com maioria do sexo feminino. Ao analisar o conhecimento dos participantes em relação aos alimentos e nutrientes, a maioria demonstrou conhecimento sobre os alimentos fontes e funções de carboidratos, proteínas, lipídeos e fibras. Em relação aos alimentos *diet* e *light*, a maioria relatou saber a definição e o alimento mais citado foi o iogurte. Quanto aos risco de ortorexia, a maioria foi classificada como risco, sendo a maioria do sexo feminino, o que foi estatisticamente significativo. Observou-se elevada prevalência de risco de ortorexia entre consumidores de produtos *diet* e *light*, os quais demonstraram conhecimento sobre a definição de produtos *diet/light* e conceitos básicos sobre alimentação. Os participantes relataram consumir mais produtos “não *diet/light*”, e quando consomem alegam ser a favor de hábitos alimentares saudáveis e mesmo para manter a forma, o que não condiz com a definição de ortorexia nervosa. Portanto, se faz necessário mais estudos para que se obtenha um melhor entendimento sobre alimentação dos indivíduos ortoréxicos.

Palavras-chave: Ortorexia Nervosa; alimento *Diet*; alimento *Light*.

Abstract

Orthorexia nervosa is characterized by the individual's obsession with eating correctly and healthy. The foods consumed determine how healthy your diet is, which is also defined by the way of preparation, food selectivity, among other aspects. Diet and light products appear on the market with the aim of being different from the traditional product, and with claims of being healthier, with the reduction or extinction of some nutrient. Thus, the present study investigated the prevalence of orthorexia nervosa in consumers of diet and light products. This is a cross-sectional study, in which adult individuals of both sexes, consumers of diet and light products were included. Data collection was carried out through an online questionnaire, containing identification questions and the Ortho-15 instrument and questions proposed by Moreira and Nascimento (2009). Sixty-four individuals participated, most of them female. When analyzing the participants' knowledge in relation to foods and nutrients, most demonstrated knowledge about food sources and functions of carbohydrates, proteins, lipids and fibers. Regarding diet and light foods, most reported knowing the definition and the most cited food was yogurt. As for the risk of orthorexia, most were classified as risk, the majority being female, which was statistically significant. A high prevalence of orthorexia risk was observed among consumers of diet and light products, who demonstrated knowledge about the definition of diet/light products and basic concepts about food. Participants reported consuming more "non-diet/light" products, and when they do, they claim to be in favor of healthy eating habits and even to keep fit, which does not match the definition of orthorexia nervosa. Therefore, further studies are needed to obtain a better understanding of the diet of orthorexic individuals.

Keywords: Orthorexia Nervosa; Diet food; Light food.

1 INTRODUÇÃO

Com embasamento racional guiada pelo individualismo, o poder de decisão está situada na essência da sociedade contemporânea e, em decorrência disso, é importante observar a forma que a auto identidade é estabelecida na sociedade moderna ocidental (CASTIEL; SILVA, 2002). Comportamentos como expressões faciais, comer ou beber, sorrir, movimentos do corpo são elementos que podem ser observados, porém o termo comportamento se define de forma ampla e compreende múltiplas ações podendo ser sutis, complexas e físicas (GAZZANIGA; HEATHERTON, 2007).

A obsessão em se alimentar de forma saudável vem se disseminando pela sociedade. Culturas como o vegetarianismo, veganismo e consumidores de produtos *diet/light*, vêem esse padrão alimentar como forma de alimentação saudável (APPOLINARIO *et al.*, 2021). Porém, esses tipos de comportamentos podem gerar transtornos psíquicos. O termo ortorexia foi referenciado pela primeira vez no ano de 1997, por Steven Bratman em sua publicação sobre ioga, no qual procurava leitores que tinham obsessão por comer de

forma correta. A partir disso, o termo ortorexia citado pelo autor virou sinônimo de “comer correto” (BRATMAN, 1997).

A intenção do autor, não era relacionar o termo com um possível novo transtorno. Porém, com o decorrer dos anos, com a popularização do termo, vários pesquisadores buscaram através de estudos, respostas sobre o assunto que havia se popularizado na época (BRATMAN, 2017). Pode se dizer que ainda não existem critérios específicos para definir Ortorexia Nervosa (ON), muitas adaptações são feitas através de critérios diagnósticos de alguns transtornos alimentares já elucidados, sendo eles a anorexia nervosa e o transtorno dismórfico (CENA *et al.*, 2019).

Questões observadas sobre o comportamento alimentar podem apresentar mudanças tanto qualitativas quanto quantitativas, onde a contagem calórica existe, porém, há também uma preocupação excessiva na qualidade do alimento e do modo de preparo das refeições (MEULE; VODERHOLZER, 2021).

Em muitos dos casos existe uma preocupação e foco maior na origem dos alimentos, se eles são orgânicos ou se foram expostos a algum tipo de agrotóxico e pesticida. Também são relatados casos em que os indivíduos obedecem e estabelecem padrões de preparo mais rígidos do que o convencional o que pode ser mais demorado do que o preparo convencional de algum alimento ou preparação. Mesmo que não se tenha como principal meta o emagrecimento, alguns indivíduos apresentam perda de peso, perda de peso de forma intensa e apresentar má nutrição em decorrência das possíveis restrições alimentares (APPOLINARIO *et al.*, 2021).

Nos anos 70, a indústria produtiva do ramo alimentício trouxe novidades ao mercado, as quais tiveram um apelo a aspectos de vida mais saudáveis, assim, fazendo uma associação de beleza com o corpo mais magro sendo definido também com sinônimo de saúde e que esses produtos seriam responsáveis pela manutenção e alcance do corpo magro e saudável. Uma alimentação correta e balanceada contribui para a prevenção de doenças e favorece a estética, o que leva a uma busca desenfreada pelos consumidores por alimentos que ajudam em melhorar sua qualidade de vida e longevidade (GARCIA; DE CARVALHO, 2011).

Nos dias de hoje muitas denominações podem ser utilizadas pelos fabricantes tendo o objetivo principal se distinguir do produto tradicional, havendo distinção do que pode ser mais saudável ou menos saudável sempre buscando explorar essa temática sobre alimentos benéficos para a saúde demonstrando redução ou adição de algum nutriente (DUARTE *et al.*, 2021). Neste contexto, temos os produtos *diet* e *light*. O termo *diet* é utilizado quando o produto é isento de algum nutriente, que pode ser açúcar, gordura, sal e proteína, podendo ser de forma simultânea ou não. Já os alimentos classificados como *light* são produtos que sofrem redução de, no mínimo, 25% de algum nutriente, como o açúcar,

sal, gorduras totais e colesterol. Pode ser reduzido também em mais de um componente de forma simultânea (BRASIL, 2017). Neste contexto, o objetivo do presente estudo foi verificar a prevalência de risco de ortorexia nervosa entre consumidores adultos de produtos *diet* e *light*.

2 MATERIAIS E MÉTODOS

Trata-se de um estudo transversal, no qual os dados foram coletados por meio de questionário online, com auxílio da ferramenta *Google Forms*. A pesquisa foi norteada com base na Resolução 466/12 do Conselho Nacional de Saúde (BRASIL, 2012), que abrangeu os aspectos éticos envolvidos nas pesquisas com seres humanos e foi submetido a avaliação do comitê de ética por meio da Plataforma Brasil sendo aprovada (CAAE: 48358621.3.00005648)

Foram incluídos indivíduos adultos, de ambos os sexos, que consumam produtos *diet* e/ou *light*. Não foram incluídos questionários incompletos. Os indivíduos receberam o link da pesquisa e na primeira página terão acesso ao Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) informando os objetivos e métodos da pesquisa e ao final as alternativas “aceito” e “não aceito” participar.

A coleta de dados foi realizada por meio de um roteiro de perguntas para identificação, como nome, idade, sexo, anos de escolaridade, renda e estado civil. Além disso, foi elaborado um questionário com oito perguntas sobre o conhecimento dos participantes sobre a função de macronutrientes e fibras, e foram utilizados os instrumentos Orto-15 e os questionários de Moreira e Nascimento (2009) e Bastos (2020).

O instrumento orto-15 é constituído por 15 questões em que as mesmas possuem um padrão de resposta totalizando quatro respostas, sendo “sempre” com pontuação 1, “muitas vezes” com pontuação 2, “algumas vezes” com pontuação 3 e “nunca” com pontuação 4. De acordo com o resultado a tabela pode apresentar o mínimo 15 e o máximo de 60 pontos. Para identificação da predisposição do indivíduo ao comportamento ortoréxico, foi adotado o ponto de corte menor que 40 pontos.

O questionário proposto por Moreira e Nascimento (2009) é composto por 10 questões objetivas, e busca avaliar o conhecimento dos indivíduos sobre os produtos *Diet* e *Light*, além de analisar seu objetivo de uso e o entendimento dos indivíduos quanto a análise dos rótulos nutricionais. Já o questionário de Bastos (2020) é uma proposta de análise do conhecimento em relação aos macronutrientes, suas funções e fontes.

Os dados foram coletados por um único pesquisador e tabulados em planilha de excel para elaboração de tabelas, gráficos e figuras. Os dados numéricos foram apresentados em números absolutos, seguidos de frequência e média seguidos pelo desvio padrão (DP). A normalidade das variáveis foi avaliada pelo teste de Kolmorov Smirnov, determinando o uso de testes não paramétricos, como qui-quadrado. As análises estatísticas foram realizadas pelo programa SPSS 26.0, considerando $p < 0,05$.

3 RESULTADOS

Participaram do presente estudo 64 indivíduos, com idade média de 31,83 anos (DP=9,39), sendo a maioria do sexo feminino, com ensino superior completo, solteiros e renda de R\$ 2,000,00 ou mais (Tabela 1).

Tabela 1 – Características sociodemográficas de consumidores de produtos *diet e light* participantes do estudo. 2022.

Características	Número absoluto	Frequência (%)
- Sexo		
Feminino	47	73,4
Masculino	17	26,6
- Escolaridade		
Ensino fundamental incompleto	1	1,6
Ensino médio completo	5	7,8
Ensino superior completo	39	60,9
Ensino superior incompleto	19	29,7
- Estado Civil	64	100
Casado (a) / união estável	19	29,7
Solteiro (a)	42	65,6
Viúvo (a)	3	4,7
- Renda		
Menos de R\$ 1.000,00	9	14,1
De R\$ 1.000,00 até R\$ 2.000,00	19	29,7
De R\$ 2.000,00 até R\$ 3.000,00	12	18,8
Mais de R\$ 3.000,00	24	37,5

Ao analisar o conhecimento dos participantes em relação aos alimentos e nutrientes, a maioria acertou que bolos, pães, macarrão, arroz e farinhas são alimentos fonte de carboidratos e que a função desses macronutrientes é “fornecer energia para o corpo”. Quanto às proteínas, a maioria associou carnes, leites, ovos e peixes como fonte e “constituir o tecido muscular” como função. Manteiga, margarina e azeite foram assinalados pela maioria como fontes de gorduras e “serve para reserva de energia” foi destacado como função dos lipídeos. A maioria sinalizou aveia, alimentos integrais e grãos como fonte de fibras, sendo sinalizada como principal função o “melhorar o funcionamento do intestino” (Tabela 2).

Tabela 2 – Conhecimento dos participantes sobre a função de macronutrientes e fibras entre consumidores de alimentos *Diet* e *Light*. 2022

Parâmetros		Número absoluto	Frequência (%)
Alimentos fonte de carboidratos	Bolos, pães, macarrão, arroz e farinhas	62	96,9
	Aveia, alimentos integrais, grãos	01	1,6
	Não sei	01	1,6
Função dos carboidratos	Fornecer energia para o corpo	61	95,3
	Serve para reserva de energia	1	1,6
	Não sei	2	3,1
Alimentos fonte de proteína	Carnes, Leite, Ovos, Peixes.	63	98,4
	Não sei	1	1,6
Função dos proteína	Auxiliar no crescimento e na visão.	1	1,6
	Constituir o tecido muscular.	48	75
	Formar os ossos e os dentes.	1	1,6

	Fornecer energia para o corpo.	3	4,7
	Melhorar o funcionamento do intestino.	2	3,1
	Serve para reserva de energia	3	4,7
	Não sei	6	9,4
Alimentos fonte de gorduras	Bolos, Pães, Macarrão, Arroz, Farinhas.	2	3,1
	Manteiga, Margarina, Azeite.	61	95,3
	Outros alimentos	1	1,6
Função das gorduras	Formar ossos e dentes.	1	1,6
	Auxiliar no crescimento e na visão.	1	1,6
	Constituir o tecido muscular.	1	1,6
	Fornecer energia para o corpo.	7	10,9
	Melhorar o funcionamento do intestino.	1	1,6
	Serve para reserva de energia.	49	76,6
	Não sei.	4	6,3
Alimentos fonte de fibras	Aveia, Alimentos integrais, Grãos.	47	73,4
	Frutas, Verduras, Legumes.	16	25
	Outros alimentos.	1	1,6

Função das fibras	Auxiliar no crescimento e na visão.	2	3,1
	Formar os ossos e os dentes.	2	3,1
	Melhorar o funcionamento do intestino.	58	90,6
	Serve para reserva de energia.	1	1,6
	Não sei.	1	1,6

A maioria dos entrevistados não possui acompanhamento nutricional (n=45; 70,3%). Sobre o conhecimento acerca de alimentos *diet* e *light*, a maioria relatou saber a diferença (Tabela 3). Além disso, grande parte dos participantes (n=41; 64,1%) indicou consumir mais produtos não *diet/light*. Apenas 42,2% não lê o rótulo dos produtos *diet/light* antes de comprar e poucos disseram não confiar na embalagem desses produtos (n=7; 10,9%). Com relação ao consumo dos produtos *diet* e *light*, o alimento mais citado foi o iogurte (n=24; 18,6%) e o menos citado foi o chocolate (n=5; 3,88%). Interessante notar que, dentre os participantes, 16,28% disseram consumir outros produtos *diet* e/ou *light*, não constantes na lista proposta.

Tabela 3 – Conhecimento sobre alimentos *diet* e *light* dos consumidores participantes do estudo. 2022

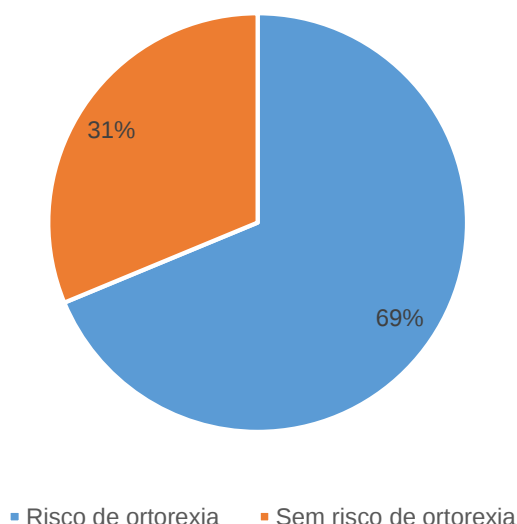
Parâmetros		Número absoluto	Frequência (%)
Conhece a diferença entre produtos <i>Diet</i> e <i>Light</i>	Sim	47	73,4
	Não	17	26,6
Produto <i>Diet</i> é	Ausência de açúcares/ gorduras/ sódio	31	48,4
	Ausência somente de açúcar	26	40,6
	Não sei	07	11

Produto <i>Light</i> é	Ausência de gorduras	9	14,1
		45	70,3
		4	6,3
		6	9,4
Costuma consumir mais produtos	<i>Diet</i>	3	4,7
	<i>Diet/ light</i>	7	10,9
	<i>Light</i>	13	20,3
	Normais (não <i>Diet/Light</i>)	41	64,1
Objetivo com o consumo	Doença	2	3,1
	Emagrecer	3	4,7
	Hábito Saudável	21	32,8
	Manter a forma	11	17,2
	Não consome esses produtos	26	40,6
	Outros	1	1,6
Hábito de ler rótulos dos produtos diet e light	Sim	37	57,8
	Não	27	42,2
Informações relevantes na hora da decisão da compra	Calorias	15	23,4
	Isento de colesterol	3	4,7
	Outros	18	28,6
	Quantidade de CHO	1	1,6
	Quantidade de Fibras	1	1,6
	Quantidade de gorduras	9	14,1
	Quantidade de PTN	4	6,3

		Sem açúcares	10	15,6
		Sem gorduras	3	4,7
Confiança	nas	Sim	27	42,2
informações		Não	7	10,9
		Às vezes, depende da marca.	30	46,9
Alimentos <i>diet</i> e <i>light</i>		iogurte	24	18,6
que são consumidos		Outros	21	16,28
		Requeijão	21	16,28
		Pão	18	13,95
		Alimento sem lactose	12	9,3
		Refrigerante	11	8,53
		Sal	7	5,43
		Alimento sem glúten	5	3,88
		Barra de cereal	5	3,88
		Chocolate	5	3,88

Quanto a avaliação de risco de ortorexia, a média de pontuação foi de 36,5 (DP= 5,48), sendo a maioria classificada como risco (gráfico 1). Dentre aqueles predispostos ao comportamento ortorético, 83% eram do sexo feminino.

Gráfico 1 - Classificação de risco para Ortorexia entre adultos que se dizem consumidores de produtos *Diet* e *Light*, segundo instrumento Orto-15. 2022



Ao relacionarmos o sexo dos participantes com o risco de desenvolvimento de ortorexia, observamos que mulheres tem maior predisposição a ortorexia (Quadro 1). Em relação à leitura de rótulos, esta prática não foi associada ao risco de ortorexia.

Quadro 1 – Relação entre sexo e o hábito de ler rótulos com a predisposição de ortorexia, avaliada pelo Orto-15. 2022

		Ortorexia		
Parâmetros		Risco	Sem risco	P*
Sexo	Feminino	39	08	0,000
	Masculino	05	12	
Hábitos de ler rótulos	Sim	28	09	0,183
	Não	16	11	

*Teste qui-quadrado, com $p < 0,05$.

4 DISCUSSÃO

As empresas têm se esmerado no fornecimento de produtos alimentícios que atentam as necessidades da população, não apenas em relação às intolerâncias e alergias alimentares, mas quanto a redução de calorias e propostas ditas “mais saudáveis”. Nesse contexto, os alimentos *diet* e *light* ganham destaque.

Sobre o consumo de produtos *diet* e *light*, os consumidores apontam consumir esses produtos com a justificativa de serem mais saudáveis (LOHN; ESKESEN; RAMOS, 2017), como no presente estudo. Trabalho feito no Paraná buscou o perfil dos consumidores

desses produtos e constatou que a grande maioria dos indivíduos era do sexo feminino, que apresentaram idade maior que 45 anos e com terceiro grau completo e incompleto, com renda familiar elevada (PERIN; UCHIDA, 2014), semelhante ao presente estudo. De Oliveira e Hoffmann (2015) encontraram que famílias de renda mais alta compram maior quantidade de produtos *diet* e *light* e Chaves et al. (2020) observaram que adultos pagariam mais caro por esses produtos.

Os autores observaram que cerca de 66,3% disseram saber a diferença entre os produtos, como no presente estudo, e 26,5% relatam consumir produtos *diet* e *light* visando emagrecimento ou manter a forma (PERIN; UCHIDA, 2014), o que corrobora com o presente estudo. Santos (2021) observou que, entre consumidores de produtos *diet* e *light* que 62% deles sabiam a diferença entre as duas classes de produtos e demonstraram conhecimento, assim como no presente estudo.

No entanto, Nascimento (2015) destacou em sua revisão de literatura a percepção do consumidor sobre os produtos *diet* e *light*, que mesmo os consumidores desses produtos podem desconhecer informações dos rótulos, fazendo com que o indivíduo consuma um alimento *diet* ou *light* sem mesmo saber o seu objetivo de consumo. A leitura de rótulos se faz importante, principalmente quando o consumidor compra produtos *diet* que, por exemplo, podem ser isentos de açúcar (sacarose), mas há um aumento no conteúdo de gorduras, o que pode refletir inclusive em aumento de calorias e teor de gorduras. No presente estudo a maioria tem o hábito de ler os rótulos e, grande parte, se preocupa com o teor calórico do produto. Se atentar aos rótulos é de grande importância, principalmente quando o assunto são alimentos *diet/light*, que devem seguir normas próprias para que se adequem a legislação e normas em vigência (SILVA et al., 2018).

Sobre as informações e leitura de rótulos, 39% dos indivíduos entrevistados em uma pesquisa feita em um supermercado em Goiânia relatam ler as informações contidas nos produtos (DA SILVA et al., 2019). Os autores relataram que os consumidores se queixaram de que as informações não são tão claras e de fácil compreensão, além de serem muito pequenas, mesmo o estudo sendo feito com pessoas de elevado grau de escolaridade e serem jovens entre 18 e 25 anos (DA SILVA et al., 2019). Braga (2022) destacou que, mesmo sendo maioria dos participantes com grau de escolaridade superior (completo e incompleto), com bom entendimento sobre os produtos *diet* e *light*, os participantes relatam ter dificuldade na interpretação dos rótulos dos produtos, e mencionam letra pequena, termos técnicos e poluição visual com muitas informações.

Já no estudo de Siqueira e colaboradores (2014), com 72% tendo nível superior completo de escolaridade, 60,2% relataram ler os rótulos dos alimentos, e apenas 21,1%

disseram não confiar no que vem descrito nos rótulos, percentual menor do que o encontrado no presente estudo. Sobre essa inadequação dos rótulos, estudo realizado em Sergipe buscou investigar essas irregularidades e constatou que em 6% dos produtos *light* os rótulos não estavam em conformidade com a legislação (SANTOS, 2017).

Mendes (2013) constatou que os produtos *diet* mais consumidos eram o adoçante, o refrigerante e a barra de cereal. Já os produtos *diet* mencionados foram iogurte, semelhante ao presente estudo, além de margarina e maionese. De Albuquerque e colaboradores (2022) investigaram o consumo desses alimentos entre adultos diabéticos, com o refrigerante representando 46,15% seguido da gelatina com 12,82%, diferente do presente estudo. Um estudo no estado de São Paulo constatou que o produto *diet* mais utilizado era o adoçante (62,30%), já com relação aos produtos *light* se destaca o consumo de leite representando 45% da amostra estudada (SANTOS, 2021).

Estudo com alunos de escola pública e privada da zona sul de São Paulo, em relação ao consumo de produtos *diet* e *light*, investigou o motivo do consumo desses alimentos entre os estudantes e 73% relataram consumir para “não engordar” e 7,7% porque faz bem para a saúde, (DA SILVA SANTOS *et al.*, 2015). Praticantes de exercícios físicos de frequentadores de academias em Santa Cruz/ RN disseram consumir produtos *diet*, dos quais 30% para controlar o peso e 30% por ser saudável, semelhante ao presente estudo, e consomem produtos *light* por ser saudável (35%), como no presente estudo, e para controle do peso (30%) (CRUZ, 2016).

40% de adolescentes com excesso de peso e obesidade participantes de um estudo disseram consumir refrigerante *diet/light*, sendo todas do sexo feminino, (DE ALMEIDA *et al.*, 2018). Duarte (2014) observou que as mulheres consomem produtos *diet* e *light* por esses serem “aliados à saúde”, enquanto homens vêem esses produtos como próprios para “tratar” distúrbios na saúde.

Frequentadores de supermercados de Belo Horizonte foram entrevistados sobre o consumo de iogurtes, sendo observado consumo por 93,7% dos entrevistados 54% consomem a versão *diet* e *light* desse produtos sendo 55,2% para manter a forma, por gostar do produto 18,1% e 17,1% por indicação médica (RIBEIRO *et al.*, 2010).

Fontella (2021) enfatiza que atletas de alto rendimento e alta performance estão mais vulneráveis ao desenvolvimento de transtornos alimentares, pois trata-se de um contexto de alto compromisso com alimentação e treinamento, o que pode se tornar excessivo, fazendo com que os atletas se comportem desordenadamente em busca de melhores resultados. E mostram que essa pressão sobre os atletas em seu ambiente de trabalho gera o risco de transtornos alimentares (FONTELLA, 2021).

Estudo com atletas de várias modalidades constatou que a prevalência de ortorexia nesses indivíduos era de 64%, não obtendo diferenças significativas entre as modalidades (SILVEIRA, 2015). Aproximadamente 67% de jovens atletas de variadas modalidades esportivas com média de idade de 14 anos apresentavam risco de ortorexia (RODRIGUES; ANDRADE, 2015). Esses achados corroboram com a ideia que atletas, independentemente se foram profissionais ou não, tem um cuidado com sua alimentação, pois sabem que isso está atrelado com seu desempenho em sua modalidade de competição (RODRIGUES; ANDRADE, 2015). Já em um estudo feito em estudantes de graduação em uma Universidade de São Paulo em adultos de ambos os sexos que praticavam exercícios físicos no mínimo três vezes na semana, o trabalho indicou que 42% estava em risco de ortorexia (RODRIGUES, 2018).

Na revisão de Paludo (2022), o autor apresenta que a classificação de atletas de diversas modalidades utilizando a ORTO-15 pode variar dependendo do ponto de corte estabelecido, demonstrando que a ortorexia também deve ser investigada para a população em geral e em outros grupos, como realizado no presente estudo.

No ano de 2017 estudo com funcionários da Faculdade Federal no estado da Paraíba demonstrou risco de ortorexia nervosa em 36,8% da amostra entre 25 a 35 anos, com as mulheres representando 85,9% (MOURA *et al.*, 2017), como no presente estudo. E a preocupação excessiva com o peso e imagem corporal do sexo feminino, se demonstra no estudo de Brytek-matera *et al.* (2015) apontando que as mulheres com risco de ortorexia buscavam modificar sua alimentação com a preocupação de ter uma estética corporal que esteja dentro dos padrões atuais. No entanto, a perda de peso não é o objetivo principal de indivíduos com ortorexia (APPOLINARIO *et al.*, 2022).

Porém em estudo italiano, a prevalência de ortorexia nervosa entre homens (11,3%) foi maior do que entre as mulheres (3,9%) (DONINI, 2004). O diagnóstico não deve se pautar apenas em um instrumento, deve-se investigar melhor e de forma profunda seus hábitos e gostos pessoais podendo buscar os possíveis gatilhos que levam o indivíduo a ter esses comportamentos ortoréxicos (COSTA *et al.*, 2022). Já Lorenzon e colaboradores (2020) não encontraram relação entre homens e mulheres e o risco de ortorexia. Strahler (2019) realizou uma revisão sistemática de 67 estudos sobre diferenças de comportamentos ortoréxicos entre homens e mulheres, e não observou diferenças nesses comportamentos, mas constataram que as mulheres tinham hábitos alimentares mais saudáveis do que os homens. No estudo de Tocchetto (2017) com desportista recreacionais identificou que 84% dos participantes do estudo se encontram com risco de ortorexia com maior prevalência em homens adultos.

Investigou-se a prevalência de ortorexia em cursos da área da saúde que encontrou uma elevada prevalência de ortorexia nos estudantes do curso de nutrição (85%) e 78% nos demais cursos da saúde (MOREIRA; DE LIMA; HINKELMANN, 2022). Outro estudo com estudantes do curso de nutrição de uma faculdade pernambucana demonstra risco de ortorexia em 84% dos alunos que participaram do estudo (ALVES; SILVA, 2017), percentuais mais elevados que do presente estudo, com população em geral. A preocupação excessiva dos profissionais da saúde e, principalmente nutricionistas, com alimentação e a imagem corporal, se relacionam com a exposição elevada ao público pelo fato de suas profissões estarem ligadas diretamente a saúde e bem estar proveniente de uma alimentação balanceada e saudável (FERREIRA *et al.*, 2019).

Na ortorexia, os indivíduos apresentam prejuízos físicos e sociais devido a obsessão por uma alimentação “limpa”, com alimentos de qualidade (APPOLINARIO *et al.*, 2022). Tendo em vista essa obsessão por uma alimentação “correta”, os principais resultados de um estudo relacionando a alimentação com a prática de atividade física constatou que a prevalência de ortorexia nervosa era maior em praticantes de atividade física em comparação ao grupo que se declarava sedentário, importante ressaltar que o grupo que praticava atividade física tinha um padrão baixo de ingestão de carboidratos, revelando um padrão de dieta “*low carb*” consumindo dieta com maior quantidade de proteína (ALVARENGA *et al.*, 2012). Santos *et al.* (2020) buscaram comparar a alimentação de indivíduos com e sem ortorexia, constataram que indivíduos ortoréxicos ingerem maior quantidade de proteína e menos carboidratos em comparação com os participantes sem. Bratman (2017) menciona que existem muitas teorias tanto antigas quanto modernas sobre pureza alimentar, e expõem que pessoas com ortorexia podem mudar repentinamente de uma teoria para outra, mesmo que os princípios da nova teoria contradigam os princípios da primeira teoria.

Neves e Vilela (2018) avaliaram o risco em ortorexia nervosa em alunos de academia no município Três Pontas – MG, e constataram que 72% dos indivíduos estavam propensos a desenvolver o distúrbio. E ao analisar a frequência do consumo alimentar dos indivíduos, constataram que produtos industrializados eram consumidos com menor frequência. Entre eles, 61,6% relatou não consumir refrigerante zero e apenas 3,33% da amostra disse consumir de cinco a seis vezes por semana. Para os autores, o fato de se obter esses resultados se relacionam ao fato que indivíduos ortoréxicos buscam por uma alimentação mais “pura”, sem produtos químicos, o que faz com que esses indivíduos reduzam ou até eliminem certos alimentos de sua dieta (NEVES; VILELA, 2018). Quanto a alimentação de estudantes universitários com risco de ortorexia nervosa, percebeu-se uma alimentação focada em alimentos *in natura* com uma frequência de consumo de duas a quatro vezes por

semana, entre os mais consumidos estão alface (42,5%), banana (40%) e maracujá (22,5%) e ingestão diária de cenoura (40%) e arroz (57%) (VITAL, 2017).

O estudo de Rodrigues (2017) investigou alunos de uma Faculdade Pernambucana do Curso de Nutrição, na qual 94,69% estava em risco de ortorexia, e constatou que a alimentação desse grupo de alunos encontrou elevada frequência no consumo de açúcar de adição (sacarose), além de baixo consumo de leguminosas e produtos lácteos, de acordo com o guia alimentar voltado para a população brasileira. Outro estudo mostrou alta prevalência no risco de ortorexia em alunos do curso de Nutrição e Educação física (DA SILVA; FERNANDES, 2020). Nutricionistas foram avaliados e se constatou que as respostas revelavam uma alta tendência a ortorexia, e os participantes atrelavam o consumo de alimentos naturais com a saúde e que também se associava a melhora na aparência consumindo apenas alimentos considerados “puros” (DOS SANTOS; D’AVILA; ALVES, 2020).

Sobre a alimentação de indivíduos ortoréxicos pode-se constatar que suas escolhas são baseadas em suas crenças e modo de pensar segundo cultura e crenças sobre ter uma alimentação “pura”. Percebe-se que alimentos industrializados *diet* e *light* deveriam ser encarados como “sujos” e “impuros” pelo fato de serem adicionados conservantes, por exemplo, fazendo com que esses tipos de produtos sejam excluídos da dieta desses indivíduos (MITROFANOVA *et al.*, 2021), de forma que o risco de ortorexia fosse incompatível com a ingestão de produtos *diet* e *light*.

5 CONCLUSÃO

No presente estudo, observamos elevada prevalência de risco de ortorexia nervosa, especialmente entre mulheres. No entanto, a maioria conhece a definição de produtos *diet/light* e conceitos básicos sobre alimentação e consome mais produtos “não *diet/light*”, e quando consomem alegam ser a favor de hábitos alimentares saudáveis e mesmo para manter a forma, o que não condiz com a definição de ortorexia nervosa. Assim, mais estudos devem ser feitos nessa população e, talvez, o instrumento Orto-15 não tenha sido efetivo em captar o risco nessa população.

REFERÊNCIAS

ALVARENGA, M. S.; et al. Orthorexia nervosa behavior in a sample of Brazilian dietitians assessed by the Portuguese version of ORTO-15. **Eating and Weight Disorders-Studies**

on **Anorexia, Bulimia and Obesity**, v. 17, n. 1, p. e29-e35, 2012. Disponível em: <<https://link.springer.com/article/10.1007/BF03325325>>. Acesso em: 05 de Outubro 2022.

ALVES, E. R. A. D. S.; SILVA, M. E. L. L. D. Frequência de ortorexia nervosa e vigorexia em estudantes do curso de nutrição de uma instituição privada. 2017. Disponível em: <<https://tcc.fps.edu.br/bitstream/fpsrepo/146/1/TCC%20FINAL.pdf>>. Acesso em: 12 Outubro 2022.

APPOLINARIO, J. C.; NUNES, M. A.; CORDÁS, T. A. Transtornos alimentares: Diagnóstico e manejo. Porto Alegre, **Grupo A**, 2022. ISBN: 9786558820321. Disponível em: <<https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#!/books/9786558820321/>>. Acesso em: 29 março 2022.

BRASIL. Ministério da Saúde. Saúde Brasil. **Entenda o que são produtos light e diet. 19 Dezembro 2017**. Disponível em: <<https://saudebrasil.saude.gov.br/ter-peso-saudavel/entenda-o-que-sao-produtos-light-e-diet>>. Acesso em: 29 abril 2022.

BRATMAN, S. Health food junkie. *Yoga J* September. 1997. Disponível em: <<https://www.beyondveg.com/bratman-s/hfj/hf-junkie-1a.shtml>>. Acesso em: 19 Maio 2022.

BRATMAN, S. Orthorexia vs. theories of healthy eating. **Eating and weight disorders-studies on anorexia, Bulimia and Obesity**, v. 22, n. 3, p. 381-385, 2017. Disponível em: <<https://doi.org/10.1007/s40519-017-0417-6>>. Acesso em: 01 abril 2022.

BRAGA, M. Z. Avaliação Do Conhecimento Geral Sobre Rotulagem Nutricional Em Alimentos Diet Light E Zero. *Revista De Trabalhos Acadêmicos—Universo Belo Horizonte*, v. 1, n. 5, 2022. Disponível em: <<http://revista.universo.edu.br/index.php?journal=3universobelo Horizonte3&page=article&op=viewFile&path%5B%5D=9427&path%5B%5D=4930>>. Acesso em: 26 Setembro 2022.

BRYTEK-MATERA, A. et al. Orthorexia nervosa and self-attitudinal aspects of body image in female and male university students. **Journal of eating disorders**, v. 3, n. 1, p. 1-8, 2015. Disponível em: <<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25774296/>>. Acesso em: 22 Setembro 2022.

CASTIEL, L. D.; VASCONCELLOS-SILVA, P. R. Internet e o autocuidado em saúde: como juntar os trapinhos?. **História, Ciências, Saúde-Manguinhos**, v. 9, n. 2, p. 291-314, 2002. Disponível em: <<https://www.scielo.br/hj/hcsm/a/X6rkbnfnyDjF6MNBdCHXPC/?lang=pt>>. Acesso em: 2 abril 2022.

CENA, H.; et al. Definition and diagnostic criteria for orthorexia nervosa: a narrative review of the literature. **Eating and Weight Disorders-Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity**, v. 24, n. 2, p. 209-246, 2019. Disponível em: <<https://doi.org/10.1007/s40519-018-0606-y>>. Acesso em: 19 maio 2022.

CHAVES, A. C. T. A; et al. EFEITO DA ALEGAÇÃO DE LIGHT NA ACEITAÇÃO, PERCEPÇÃO E ATITUDES DOS CONSUMIDORES DE REQUEIJÃO. **Boletim do Centro de Pesquisa de Processamento de Alimentos**, v. 36, n. 2, 2020. Disponível em: <<https://revistas.ufpr.br/alimentos/article/view/45864/41742>>. Acesso: 14 Outubro 2022.

COSTA, M. F.; PRADO, S. D.; CARVALHO, M. C. D. V. S. Orthorexia in social media: reflections between health and disease. **Saúde e Sociedade**, [S. l.], v. 31, n. 2, p. e210760pt, 2022. Disponível em: <<https://www.revistas.usp.br/sausoc/article/view/197852>>. Acesso em: 22 Setembro 2022.

CRUZ, T. G. **Perfil da satisfação corporal de frequentadores de academias e sua relação com o consumo de produtos diet e/ou light–Santa Cruz/RN**. 2016. Trabalho de Conclusão de Curso. Universidade Federal do Rio Grande do Norte. Disponível em: <https://repositorio.ufrn.br/bitstream/123456789/34765/2/Perfildasatisfa%c3%a7%c3%a3ocorporal_monografia.pdf>. Acesso: 14 Outubro 2022.

DA SILVA, M. R.; FERNANDES, P. L. Presença de ortorexia nervosa em estudantes de educação física e nutrição. In: **Colloquium Vitae**. ISSN: **1984-6436**. 2020. p. 45-51. Disponível em: <<https://journal.unoeste.br/index.php/cv/article/view/3313/2954>>. Acesso em: 08 Outubro 2022.

DA SILVA SANTOS, D. P.; et al. Adolescentes e alimentos diet e light: definição, frequência e razões para o consumo. **Demetra: Alimentação, Nutrição & Saúde**, v. 10, n. 4, p. 919-932, 2015. Disponível em: <<https://www.e-publicacoes.uerj.br/index.php/demetra/article/view/13918/14513>>. Acesso: 13 Outubro 2022.

DONINI, L. M.; et al. Orthorexia nervosa: a preliminary study with a proposal for diagnosis and an attempt to measure the dimension of the phenomenon. **Eating and Weight Disorders-Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity**, v. 9, n. 2, p. 151-157, 2004. Disponível em: <<https://link.springer.com/content/pdf/10.1007/BF03325060.pdf>>. Acesso em: 21 Setembro 2022.

DOS SANTOS, S. K.; D'AVILA, H. F.; ALVES, F. D. Consumo alimentar de indivíduos com ortorexia e sua relação com nível de atividade física. **DEMETRA: Alimentação, Nutrição & Saúde**, v. 15, p. 44043, 2020. Disponível em: <<https://www.e-publicacoes.uerj.br/index.php/demetra/article/view/44043/34513>>. Acesso em: 05 Outubro 2022.

DA SILVA, F. S.; et al. Análise de mercado de rótulos alimentícios por consumidores de Goiânia. **DESAFIOS-Revista Interdisciplinar da Universidade Federal do Tocantins**, v. 6, n. Especial, p. 71-78, 2019. Disponível em: <<https://betas.uft.edu.br/periodicos/index.php/desafios/article/view/6837>>. Acesso em: 24 Setembro 2022.

DUARTE, P.; TEIXEIRA, M.; SILVA, S. C. A alimentação saudável como tendência: a percepção dos consumidores em relação a produtos com alegações nutricionais e de saúde. **Revista Brasileira de Gestão de Negócios**, v. 23, p. 405-421, 2021. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/rbgn/a/zTdb8vCPdYyJFM5cZznjd8M/?lang=pt&stop=previous&format=html>>. Acesso em: 05 maio 2022.

DUARTE, S. M. V. **Fatores que influenciam o consumo de produtos dietéticos e/ou light, a prática de exercício físico e a procura de ginásios**. 2014. Tese de Doutorado. Disponível em: <https://repositorio.ipv.pt/bitstream/10400.19/2524/1/Disserta%c3%a7%c3%a3o_SoniaDuarte.pdf>. Acesso: 13 Outubro 2022.

DE ALBUQUERQUE LEMOS, D. E.; et al. Avaliação Do Uso De Produtos Dietéticos E Conhecimento Dos Rótulos Nutricionais Dos Adultos Diabéticos. **Brazilian Journal of Development**, v. 8, n. 3, p. 16286-16304, 2022. Disponível em: <https://posgraduacao.ufcg.edu.br/anais/2021/resumos/xviii-cic-ufcg-2085.pdf>. Acesso em: 03 Outubro 2022.

DE ALMEIDA, L. S.; et al. Consumo de refrigerantes entre adolescentes e o estado nutricional. **Revista de Iniciação Científica e Extensão**, v. 1, n. Esp 4, p. 342-346, 2018.

Disponível em: <<https://revistasfasesa.senaaires.com.br/index.php/iniciacao-cientifica/article/view/115/71>>. Acesso: 13 Outubro 2022.

DE OLIVEIRA, F. C. R.; HOFFMANN, R. Consumo de alimentos orgânicos e de produtos light ou diet no Brasil: fatores condicionantes e elasticidades-renda. **Segurança Alimentar e Nutricional**, v. 22, n. 1, p. 541-557, 2015. Disponível em: <<https://periodicos.sbu.unicamp.br/ojs/index.php/san/article/view/8641571/9108>>. Acesso: 14 Outubro 2022.

FERREIRA MARQUES, F.; et al. A Ortorexia Nervosa Em Discentes Do Ensino Superior E Sua Relação Com A Imagem Corporal E Os Padrões Alimentares. 2019. Disponível em: <<http://repositorio.aee.edu.br/jspui/handle/aee/1362>>. Acesso em: 08 Outubro 2022.

FONTELLA, R. M.; et al. Prevalência de comportamentos de risco para transtornos alimentares em atletas: uma revisão sistemática. 2021. Disponível em: <<https://dspace.unipampa.edu.br/handle/riu/6488>>. Acesso em: 12 Outubro 2022.

GARCIA, P. P. C.; DE CARVALHO, L. P. da S. Análise da rotulagem nutricional de alimentos diet e light. **Ensaio e Ciência C Biológicas Agrárias e da Saúde**, v. 15, n. 4, 2011. <Disponível em: <https://ensaioseciencia.pgsskroton.com.br/article/view/2864>>. Acesso: 06 abril 2022.

GAZZANIGA, M. S.; HEATHERTON, T. F. **Ciência Psicológica: mente, cérebro e comportamento**. 2 ed. São Paulo. ARTMED, 2007.

LOHN, S. K.; ESKELSEN, M. W.; RAMOS, R. J. Avaliação do conhecimento sobre produtos diet e light por funcionários e universitários de instituição de ensino superior. **Hig. alim.**, p. 30-37, 2017. Disponível em: <<https://docs.bvsalud.org/biblioref/2017/03/832657/264-265-sitecompressed-30-37.pdf>>. Acesso em 05 maio 2022.

LORENZON, L. F. L.; MINOSSI, P. B. P.; PEGOLO, G. E. Ortorexia nervosa e imagem corporal em adolescentes e adultos. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, v. 69, p. 117-125, 2020. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/0047-2085000000266>>. Acesso em: 21 Setembro 2022.

MITROFANOVA, E., et al. Using behavioural reasoning theory to explore reasons for dietary restriction: a qualitative study of orthorexic behavioural tendencies in the UK. **Frontiers in psychology**, v. 12, p. 685545, 2021. Disponível em: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8295483/#!po=1.42857>>. Acesso em: 10 Outubro 2022.

MEULE, A.; VODERHOLZER, U. Orthorexia nervosa—It is time to think about abandoning the concept of a distinct diagnosis. **Frontiers in Psychiatry**, p. 41, 2021. Disponível em: <[10.3389/fpsy.2021.640401](https://doi.org/10.3389/fpsy.2021.640401)>. Acesso em: 19 maio 2022.

MENDES, N. D. C. O.; et al. Perfil E Nível De Conhecimento De Consumidores Sobre Produtos Diet E Light Do Município De Itaqui, RS. 2013. Disponível em: <<https://repositorio.unipampa.edu.br/jspui/handle/riu/6218>>. Acesso em: 03 Outubro 2022.

MOREIRA, F. N. A.; DE LIMA PEREIRA, P. M.; HINKELMANN, J. Avaliação de fatores de risco para ortorexia nervosa e insatisfação corporal em estudantes de cursos da área da saúde de uma universidade de Juiz de Fora, Minas Gerais. **ANALECTA-Centro Universitário Academia**, v. 7, n. 2, 2022. Disponível em: <<http://seer.uniacademia.edu.br/index.php/ANL/article/view/3089/2092>>. Acesso: 12 Outubro 2022.

MOURA, H. D. P. P.; et al. Prevalência De Ortorexia Nervosa Em Professores De Universidade Federal De Campina Grande-CES-Campus de Cuité-PB. 2017. Disponível em: <<http://dspace.sti.ufcg.edu.br:8080/jspui/handle/riufcg/7111>>. Acesso em: 20 Setembro 2022.

NEVES, L. M. M.; VILELA, B. S. Avaliação Do Risco Para Desenvolvimento De Ortorexia Nervosa Em Alunos De Duas Academias De Musculação De Três Pontas-MG, 2018. Disponível em: <<http://repositorio.unis.edu.br/bitstream/prefix/881/1/TCC%20Laura%20Maria%20PDF.pdf>>. Acesso em: 04 Outubro 2022.

PALUDO, A. C.; et al. Prevalence of Risk for Orthorexia in Athletes Using the ORTO-15 Questionnaire: A Systematic Mini-Review. **Frontiers in Psychology**, v. 13, 2022. Disponível em: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9133840/>>. Acesso em: 12 Outubro 2022.

PERIN, A. D.; UCHIDA, N. S. Perfil Dos Consumidores De Produtos Diet E Light Nos Supermercados Varejistas De Campo Mourão, PR. **Revista Uningá**, [S. l.], v. 41, n. 1, 2014. Disponível em: <<https://revista.uninga.br/uninga/article/view/1183>>. Acesso em: 23 setembro 2022.

RIBEIRO, M. M.; et al. Estudo de mercado de iogurte da cidade de Belo Horizonte/MG. **Revista Ceres**, v. 57, p. 151-156, 2010. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/rceres/a/HBwZJb7kCdpbM5LpgnJ3Mhf/?lang=pt>>. Acesso: 13 Outubro 2022.

RODRIGUES, B. C.; et al. Risco de ortorexia nervosa e o comportamento alimentar de estudantes de nutrição. **Scientia plena**, v. 13, n. 7, 2017. Disponível em: <<https://scientiaplena.emnuvens.com.br/sp/article/view/3687/1777>>. Acesso em: 07 Outubro 2022.

RODRIGUES, F. P. Prevalência De Vigorexia E Ortorexia Em Estudantes De Graduação. **Revista Científica UMC**, v. 3, n. 3, 2018. Disponível em: <<http://seer.umc.br/index.php/revistaumc/article/viewFile/565/458>>. Acesso em: 12 Outubro 2022.

RODRIGUES, H. B.; ANDRADE, P. P. d. S. L. d. Ortorexia nervosa associada à satisfação corporal: uma análise dos atletas atendidos pelo projeto de extensão do Uniceub. Disponível em: <<https://repositorio.uniceub.br/jspui/handle/prefix/14593>>. Acesso em: 12 Outubro 2022.

SANTOS, E. S. Rotulagem de alimentos Diet e Light: avaliação dos alimentos comercializados em Lagarto-SE. 2017. Disponível em: <<https://ri.ufs.br/handle/riufs/7590>>. Acesso em: 24 Setembro 2022.

SANTOS, M. R. D. Verificação Do Consumo De Produtos Diet E Light Em Clientes De Uma Rede De Supermercados. 2021. Disponível em: <<https://repositorio.unisagrado.edu.br/handle/handle/340>>. Acesso em: 23 setembro 2022.

SILVA, D.; et al. Análise comparativa do teor de gorduras descrito na informação nutricional de produtos alimentícios diet. **Revista Ciência (In) Cena**, v. 1, n. 7, p. 18-27, 2018. Disponível em: <<http://revistaadmmade.estacio.br/index.php/cienciaincenabahia/article/view/5414>>. Acesso em: 24 Setembro 2022.

SILVEIRA, S. A. d. Avaliação da prevalência de ortorexia e dependência do exercício físico em atletas de diferentes modalidades esportivas. 2015. Disponível em: <<https://www.lume.ufrgs.br/handle/10183/143759>>. Acesso em: 12 Outubro 2022.

SIQUEIRA, R. S. S. d.; et al. Avaliação do entendimento e da atitude do consumidor diante das informações veiculadas na rotulagem de produtos alimentícios na Grande Vitória, Espírito Santo. **Nutrire Rev. Soc. Bras. Aliment. Nutr**, p. 214-221, 2014. Disponível <<https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/lil-725997>>. Acesso em: 24 Setembro 2022.

STRAHLER, J. Sex differences in orthorexic eating behaviors: A systematic review and meta-analytical integration. **Nutrition**, v. 67, p. 110534, 2019. Disponível em: <<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0899900719300887?via%3Dihub>>. Acesso em: 29 abril 2022.

TOCCHETTO, B. F. Avaliação da prevalência de ortorexia e dismorfia muscular em desportistas recreacionais universitários. 2017. Disponível em: <<https://www.lume.ufrgs.br/handle/10183/157232>>. Acesso em: 08 Outubro 2022.

Sobre os Autores:

Autor 1: Eduardo Sanches Nogueira graduando do curso de Nutrição pelo Centro Universitário UniRedentor/Afya, Itaperuna, RJ. E-mail: dudusanchesn@gmail.com

Autor 2: Sandra Tavares da Silva. Nutricionista. Mestre em Ciência da Nutrição. Docente. Centro Universitário UniRedentor/Afya, Itaperuna, RJ. E-mail: Sandra.silva@uniredentor.edu.br

APÊNDICE A



TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO (TCLE)

Prezado (a) participante,

Você está sendo convidado(a) a participar da pesquisa consumo de alimentos *diet* e *light* e risco de ortorexia, desenvolvida por Eduardo Sanches Nogueira, discente de graduação em Nutrição do Centro Universitário Redentor/Afya, sob orientação da Professora Sandra Tavares da Silva.

O objetivo central do estudo é: Verificar a prevalência de risco de ortorexia nervosa entre consumidores adultos de produtos diet e light.

O convite a sua participação se deve ao fato de você ser adulto com faixa etária entre 18 a 59 anos 11 meses e 29 dias, com acesso à internet, consumir produtos *diet* e *light*. Sendo que você será identificado apenas por números.

Sua participação é voluntária, isto é, ela não é obrigatória, e você tem plena autonomia para decidir se quer ou não participar, bem como retirar sua participação a qualquer momento. Você não será penalizado de nenhuma maneira caso decida não consentir sua participação, ou desistir da mesma. Contudo, ela é muito importante para a execução da pesquisa.

Serão garantidas a confidencialidade e a privacidade das informações por você prestadas.

Qualquer dado que possa identificá-lo será omitido na divulgação dos resultados da pesquisa, e o material será armazenado em local seguro.

A qualquer momento, durante a pesquisa, ou posteriormente, você poderá solicitar do pesquisador informações sobre sua participação e/ou sobre a pesquisa, o que poderá ser feito através dos meios de contato explicitados neste Termo.

A sua participação consistirá em responder perguntas de um roteiro de entrevista/questionário.

O tempo para resposta dos questionários é de, aproximadamente, 15 minutos.

As respostas aos questionários serão armazenadas em arquivos digitais, mas somente terão acesso às mesmas os pesquisadores e sua orientadora.

Ao final da pesquisa, todo material será mantido em arquivo, por pelo menos 5 anos, conforme Resolução 466/12 e orientações do CEP/UNIRENTOR.

O benefício relacionado com a sua colaboração nesta pesquisa é o de colaborar para a produção de conhecimento sobre o consumo de produtos diet e light com o risco em ortorexia nervosa. Pode haver o risco de constrangimento durante a entrevista, mas reforçamos a confidencialidade das informações que serão prestadas. Em caso de danos previstos ou não neste termo, o participante tem direito a assistência integral e à indenização, conforme itens III.2.0, IV.4.c, V.3, V.5 e V.6 da Resolução CNS 466/12.

Os resultados serão divulgados em resumos para eventos científicos, na forma de relatório final de trabalho de conclusão de curso.

Este termo é redigido em duas vias, sendo uma delas do participante. Todas as páginas deste termo deverão ser rubricadas pelo pesquisador e pelo participante.

Em caso de dúvida quanto à condução ética do estudo, entre em contato com o Comitê de Ética em Pesquisa do Centro Universitário Redentor. O Comitê de Ética é a instância que tem por objetivo defender os interesses dos participantes da pesquisa em sua integridade e dignidade e para contribuir no desenvolvimento da pesquisa dentro de padrões éticos. Dessa forma o comitê tem o papel de avaliar e monitorar o andamento do projeto de modo que a pesquisa respeite os princípios éticos de proteção aos direitos humanos, da dignidade, da autonomia, da não maleficência, da confidencialidade e da privacidade.

Contato com o (a) pesquisador (a) responsável:

Nome: Sandra Tavares da Silva; Tel.: 28 9 99527480

E-mail: Sandra.silva@uniredentor.edu.br

Assinatura do pesquisador: _____

Nome do participante: _____

Assinatura do participante: _____

Itaperuna, junho de 2022

() Declaro que entendi os objetivos e condições de minha participação na pesquisa e concordo em participar.

() Declaro que entendi os objetivos e condições de minha participação na pesquisa e NÃO concordo em participar.

() Não entendi os objetivos e condições de minha participação na pesquisa e não irei participar

APÊNDICE 1 – Roteiro de perguntas

Nome: _____

Idade: _____

Sexo:

- () Masculino
- () Feminino
- () Prefiro não informar

Anos de escolaridade:

- () Não estudei
- () Ensino fundamental incompleto
- () Ensino fundamental completo
- () Ensino médio incompleto
- () Ensino médio completo
- () Ensino superior incompleto
- () Ensino superior completo

Renda:

- () Menos de R\$ 1.000,00
- () De R\$ 1.000,00 até R\$ 2.000,00
- () De R\$ 2.000,00 até R\$ 3.000,00

() Mais de R\$ 3.000,00

Estado civil:

() Solteiro (a)

() Casado (a)/união estável

() Divorciado (a)

() Viúvo (a)

QUESTIONÁRIO CONHECIMENTOS PRÉVIOS EM NUTRIÇÃO E ALIMENTAÇÃO.

Questionário foi elaborado pelo pesquisador adaptado de Bastos, 2020.

1) Em quais alimentos você acha que encontramos mais Carboidratos?

() Carnes, Leite, Ovos, Peixes. () Bolos, Pães, Macarrão, Arroz, Farinhas.

() Frutas, Verduras, Legumes. () Manteiga, Margarina, Azeite.

() Aveia, Alimentos integrais, Grãos () Outros alimentos

() Não sei

2) Marque qual dessas funções você acha que é dos Carboidratos?

() Fornecer energia para o corpo

() Constituir o tecido muscular

() Auxiliar no crescimento e na visão

() Formar os ossos e os dentes

() Melhorar o funcionamento do intestino

() Serve para reserva de energia

() Não sei

3) Em quais alimentos você acha que encontramos mais Proteínas?

() Carnes, Leite, Ovos, Peixes. () Bolos, Pães, Macarrão, Arroz, Farinhas.

() Frutas, Verduras, Legumes. () Manteiga, Margarina, Azeite.

- ☐ Aveia, Alimentos integrais, Grãos ☐ Outros alimentos
☐ Não sei

4) Marque qual dessas funções você acha que é das Proteínas?

- ☐ Fornecer energia para o corpo
☐ Constituir o tecido muscular
☐ Auxiliar no crescimento e na visão
☐ Formar os ossos e os dentes
☐ Melhorar o funcionamento do intestino
☐ Serve para reserva de energia
☐ Não sei

5) Em quais alimentos você acha que encontramos mais Gorduras?

- ☐ Carnes, Leite, Ovos, Peixes. ☐ Bolos, Pães, Macarrão, Arroz, Farinhas.
☐ Frutas, Verduras, Legumes. ☐ Manteiga, Margarina, Azeite.
☐ Aveia, Alimentos integrais, Grãos ☐ Outros alimentos
☐ Não sei

6) Marque qual dessas funções você acha que é das Gorduras?

- ☐ Fornecer energia para o corpo
☐ Constituir o tecido muscular
☐ Auxiliar no crescimento e na visão
☐ Formar os ossos e os dentes
☐ Melhorar o funcionamento do intestino
☐ Serve para reserva de energia
☐ Não sei

7) Em quais alimentos você acha que encontramos mais Fibras?

- ☐ Carnes, Leite, Ovos, Peixes. ☐ Bolos, Pães, Macarrão, Arroz, Farinhas.
☐ Frutas, Verduras, Legumes. ☐ Manteiga, Margarina, Azeite.
☐ Aveia, Alimentos integrais, Grãos ☐ Outros alimentos

() Não sei

8) Marque qual dessas funções você acha que é das Fibras?

() Fornecer energia para o corpo

() Constituir o tecido muscular

() Auxiliar no crescimento e na visão

() Formar os ossos e os dentes

() Melhorar o funcionamento do intestino

() Serve para reserva de energia

() Não sei

ORTO-15

Cada uma das 15 questões possui 4 opções de resposta (1= “sempre”, 2= “muitas vezes”, 3= “algumas vezes” e 4= “nunca”). O valor do número correspondente à opção feita é computado como ponto para a questão. A pontuação, quando somada, pode variar de 15 a 60 pontos. O ponto de corte menor que 40 pontos é utilizado para a identificação da predisposição ao comportamento ortoréxico.

Perguntas	Sempre	Muitas Vezes	Algumas Vezes	Nunca
	(1)	(2)	(3)	(4)
1. Quando você come, está atento ao valor calórico dos alimentos?				
2. Quando você vai ao supermercado, sente-se confusa (o)?				
3. Nos últimos três meses, pensar em alimentação preocupou você?				
4. As suas escolhas alimentares são condicionadas, por suas preocupações acerca do seu estado de saúde?				
5. O sabor do alimento é mais importante do que a qualidade quando você avalia o alimento?				
6. Você deseja planejar gastar mais dinheiro para obter				

alimentos mais saudáveis?				
7. O pensamento sobre alimentos o preocupa por mais de três horas por dia?				
8. Você permite a si própria quaisquer transgressões alimentares?				
9. Você acredita que seu humor afete o seu comportamento alimentar?				
10. Você crê que a convicção de comer apenas alimentos saudáveis aumenta sua autoestima?				
11. Você acha que comer alimentos saudáveis muda seu estilo de vida (frequência de comer fora, amigos...)				
12. Você acredita que o consumo de alimentos saudáveis melhora sua aparência?				
13. Você se sente culpado quando transgride?				
14. Você acredita que o supermercado também possua alimentos não saudáveis?				
15. Atualmente você está só quando se alimenta?				

Questionário de Moreira e Nascimento (2009)

1) Você tem um acompanhamento nutricional?

() Sim

() Não

() Não acho necessário

2) Você sabe qual é a diferença entre produtos light e diet?

() Sim

() Não

3) O produto Diet é:

() Ausência de açúcares/ gorduras/ sódio

() Ausência somente de açúcar

() Não sei

4) O Produto light é

- ☐ Ausência de gorduras
- ☐ Redução mínima de 25% de gorduras, açúcar e sal
- ☐ Sem calorias
- ☐ Não sei

5) Você costuma consumir mais produtos

- ☐ Diet/ light
- ☐ Light
- ☐ Diet
- ☐ Normais (não Diet/Light)

6) Qual é o seu objetivo com o consumo desses alimentos?

- ☐ Hábito Saudável
- ☐ Doença
- ☐ Manter a forma
- ☐ Emagrecer
- ☐ Outros
- ☐ Não consome esses produtos

7) Possui o Hábito de ler rótulos dos produtos diet e light?

- ☐ Sim
- ☐ Não

8) Para você, quais informações são relevantes na hora da decisão da compra?

- ☐ Calorias
- ☐ quantidade de gorduras
- ☐ quantidade de CHO
- ☐ quantidade de PTN
- ☐ quantidade de Fibras
- ☐ Isento de gorduras
- ☐ Isento de açúcares
- ☐ Isento de colesterol

☐ Outros

9) Confia nas informações descritas na embalagem dos alimentos?

☐ Sim

☐ Não

☐ Às vezes, depende da marca.

10) Dentre esses alimentos, quais desses fazem parte do seu consumo diet e light?

☐ Sal

☐ Alimento sem glúten

☐ Alimento sem lactose

☐ Pão

☐ Chocolate

☐ Requeijão

☐ Refrigerante

☐ Iogurte

☐ Barra de cereal

☐ Nenhum

APÊNDICE 2 – Informativo enviado a cada participante da pesquisa

ORIENTAÇÕES

FAÇA DE ALIMENTOS IN NATURA OU MINIMAMENTE PROCESSADOS A BASE DE SUA ALIMENTAÇÃO

São a base de uma alimentação nutricionalmente balanceada, saborosa, culturalmente apropriada e promotora de um sistema alimentar socialmente e ambientalmente sustentável.

UTILIZE ÓLEOS, GORDURAS, SAL E AÇÚCAR EM PEQUENAS QUANTIDADES AO TEMPERAR E COZINHAR ALIMENTOS E CRIAR PREPARAÇÕES CULINÁRIAS

Se utilizados de forma moderada tendo como base os alimentos in natura ou minimamente processados, contribuem para diversificar e tornar mais saborosa a alimentação sem torná-la nutricionalmente desbalanceada.



**ALIMENTO IN NATURA
ESPIGA DE MILHO**



**A ALIMENTO PROCESSADO
MILHO EM CONSERVA**



**ALIMENTO ULTRAPROCESSADO
SALGADINHO DE MILHO DE PACOTE**

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Guia alimentar para a população brasileira. 2. ed. Brasília, 2014.

[vii-expociencia-universitaria-do-noroeste-fluminense-da-famesc-2022] Resultado da Avaliação

1 mensagem

Even3 <mensagens@organizadores.even3.com.br>

10 de outubro de 2022 13:55

Responder a: eventos@famesc.edu.br

Para: dudusanchesn@gmail.com

Cc: dudusanchesn@gmail.com, tavares.sandra86@gmail.com



RESULTADO DA AVALIAÇÃO

O trabalho intitulado "CONHECIMENTO DE CONSUMIDORES DE PRODUTOS DIET E LIGHT" foi **APROVADO** no evento VII EXPOCIÊNCIA UNIVERSITÁRIA DO NOROESTE FLUMINENSE DA FAMESC

- **Título:** CONHECIMENTO DE CONSUMIDORES DE PRODUTOS DIET E LIGHT
- **Número:** 567453
- **Data de Submissão:** 08/10/2022
- **Modalidade:** Resumo simples
- **Área Temática:** Ciências da Saúde
- **Autores:** Eduardo Sanches Nogueira, Sandra Tavares da Silva

Cordialmente,

Comissão Científica

[Acessar o Site](#) | [Entre em contato](#)

CONHECIMENTO DE CONSUMIDORES DE PRODUTOS DIET E LIGHT

Eduardo Sanches Nogueira¹

1- Graduando em Nutrição. Centro Universitário UniRedenotr/Afya. Itaperuna, RJ

Sandra Tavares da Silva²

2 - Nutricionista, Mestre em Ciência da Nutrição – UFV
Discente - Centro Universitário UniRedenotr/Afya Itaperuna/RJ e FAMESC/RJ
Tavares.sandra86@gmail.com

Resumo

A obsessão em se alimentar de forma saudável vem se disseminando pela sociedade. Culturas como o vegetarianismo, veganismo e consumidores de produtos *diet/light*, vêem esse padrão alimentar como forma de alimentação saudável. Nos anos 70, a indústria produtiva do ramo alimentício trouxe novidades ao mercado, as quais tiveram um apelo a aspectos de vida mais saudáveis, assim, fazendo uma associação de beleza com o corpo mais magro sendo definido também com sinônimo de saúde e que esses produtos seriam responsáveis pela manutenção e alcance do corpo magro e saudável. Nesse contexto temos os produtos *diet* e *light*. Assim, o objetivo do presente estudo foi averiguar o conhecimento dos consumidores de produtos *diet* e *light* sobre alimentação. Trata-se de um estudo transversal, no qual os dados foram coletados por meio de questionário online, com auxílio da ferramenta *Google Forms*. Foram incluídos indivíduos adultos, de ambos os sexos, que consumam produtos *diet* e/ou *light*. Não foram incluídos questionários incompletos. A coleta de dados foi realizada por meio de um roteiro de perguntas para identificação, como nome, idade, sexo, anos de escolaridade, renda e estado civil. Além disso, foi elaborado um questionário com oito perguntas sobre o conhecimento dos participantes sobre a função de macronutrientes e fibras, e o questionário de Moreira e Nascimento (2009), que busca avaliar o conhecimento dos indivíduos sobre os produtos *Diet* e *Light*. Participaram do presente estudo 64 indivíduos, sendo a maioria do sexo feminino, com ensino superior completo, solteiros e renda de R\$ 2,000,00 ou mais. Ao analisar o conhecimento dos participantes em relação aos alimentos e nutrientes, a maioria acertou os alimentos fonte de carboidratos, proteínas, lipídeos e fibras, bem como a função desses macronutrientes e fibra. Sobre o conhecimento acerca de alimentos *diet* e *light*, a maioria relatou saber a diferença e grande parte dos participantes indicou consumir mais produtos não *diet/light*. Quanto ao produto *diet*

e *light* consumido, o mais citado foi o iogurte. Observamos que os consumidores de produtos *light* e *diet* que participaram do presente estudo apresentam bom conhecimento em relação à alimentação, e podem procurar esses produtos na tentativa de melhorar a qualidade de sua alimentação, o que não é uma mudança obrigatória, mostrando a importância da educação nutricional.

Palavras-chave: Comportamento alimentar; alimentos *light*; Alimento *diet*.

Área: Ciências da Saúde

TERMO DE AUTORIZAÇÃO PARA PUBLICAÇÃO DE TCC NO SITE DA UNIREDENTOR

Autor: Eduardo Sanches Nogueira Matrícula: 110119

RG: 235383502 CPF: 15232481738

Título do Trabalho: CONSUMO DE ALIMENTOS DIET E LIGHT E RISCO DE ORTOREXIA

Número de Páginas: 38

Data da defesa: 21 / 10 / 2022

Orientador: Sandra Tavares da Silva

Curso: Nutrição

Autorizo o Centro Universitário Redentor, de acordo com a Lei nº 9.610, de 19 de fevereiro de 1998, a disponibilizar gratuitamente, sem ressarcimento dos direitos autorais, o texto integral da publicação supracitada, de minha autoria, em seu site, em formato PDF ou similar, para fins de leitura e/ou impressão pela Internet, a título de divulgação da produção científica gerada por seus cursos.

Itaperuna, 30 de Novembro de 2022

Eduardo Sanches Nogueira.

Assinatura do autor