

LIGA DE ENSINO DO RIO GRANDE DO NORTE
FACULDADE NATALENSE PARA O DESENVOLVIMENTO
DO RIO GRANDE DO NORTE

DANIELLE DE OLIVEIRA MORAIS

CONHECIMENTO E CONSUMO DE ALIMENTOS *DIET* E *LIGHT* ENTRE
ESTUDANTES DE GRADUAÇÃO DE FISIOTERAPIA E NUTRIÇÃO DE UMA
FACULDADE PARTICULAR DE NATAL/RN.

Monografia apresentada ao curso de Nutrição
da Faculdade Natálense para o
Desenvolvimento do Rio Grande do Norte
como requisito obrigatório para obtenção do
grau de Bacharelado

Orientadora: MSc. Patrícia Fátima Marques MSc.

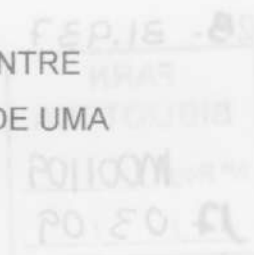
DANIELLE DE OLIVEIRA MORAIS

CONHECIMENTO E CONSUMO DE ALIMENTOS *DIET* E *LIGHT* ENTRE
ESTUDANTES DE GRADUAÇÃO DE FISIOTERAPIA E NUTRIÇÃO DE UMA
FACULDADE PARTICULAR DE NATAL/RN.

Monografia apresentada ao curso de Nutrição da Faculdade Natalense
para o Desenvolvimento do Rio Grande do Norte, e aprovada em 07 de Dezembro
de 2008 pela banca examinadora composta pelas seguintes membros:

Nila Patrícia Freire Pequeno, Msc.

CONHECIMENTO E CONSUMO DE ALIMENTOS *DIET* E *LIGHT* ENTRE
ESTUDANTES DE GRADUAÇÃO DE FISIOTERAPIA E NUTRIÇÃO DE UMA
FACULDADE PARTICULAR DE NATAL/RN.



Monografia apresentada ao curso de Nutrição
da Faculdade Natalense para o
Desenvolvimento do Rio Grande do Norte,
como requisito obrigatório para obtenção do
grau de nutricionista.

Orientadora: Nila Patrícia Freire Pequeno, Msc.

DANIELLE DE OLIVEIRA MORAIS

28- 31.937

FARN
BIBLIOTECA
Nº Reg. <u>1001109</u>
<u>17/03/09</u>

Catálogo na Publicação – Biblioteca da FARN
Setor de Processos Técnicos

Morais, Danielle de Oliveira

Conhecimento e consumo de alimentos diet e light entre estudantes de graduação de fisioterapia e nutrição de uma faculdade particular de Natal/RN/ Danielle de Oliveira Moraes. – Natal: FARN, 2008.
25f.

Orientador: Nila Patrícia Freire Pequeno (Msc.)

Monografia (Bacharelado em Nutrição) – Faculdade Natalense para o Desenvolvimento do Rio Grande do Norte.

1. Consumo Alimentar – Monografia. 2. Diet – Monografia. 3. Light – Monografia. I. Título.

RN/FARN/BC

CDU 612.39

NATAL-RN

2008

DANIELLE DE OLIVEIRA MORAIS

CONHECIMENTO E CONSUMO DE ALIMENTOS *DIET* E *LIGHT* ENTRE
ESTUDANTES DE GRADUAÇÃO DE FISIOTERAPIA E NUTRIÇÃO DE UMA
FACULDADE PARTICULAR DE NATAL/RN.

Monografia apresentada ao curso de Nutrição da Faculdade Natalense
para o Desenvolvimento do Rio Grande do Norte, e aprovada em 03 de Dezembro
de 2008 pela banca examinadora composta pelos seguintes membros:

Nila Patrícia Freire Pequeno, Msc.

Orientadora

Vanessa Teixeira de Lima Oliveira, Msc.

Membro Examinador

Bianca Rodrigues, Msc.

Membro Examinador

AGRADECIMENTOS

Este trabalho é o resultado de uma longa caminhada. Muitas experiências e aprendizagens foram adquiridas ao longo do tempo. Agradeço aos meus pais, Paulo e Maria Célia, por terem sido os primeiros a acreditar em mim e por terem me incentivado a estudar e a trabalhar. Também agradeço ao meu irmão, Paulo, por sempre estar ao meu lado e por me apoiar em todas as etapas da minha vida.

Agradeço aos meus professores,

A Deus, pela inspiração e conforto em todos os momentos desta caminhada.

Agradeço aos meus amigos, por sempre estarem ao meu lado e por me incentivarem a estudar e a trabalhar. Também agradeço aos meus colegas de trabalho, por sempre estarem ao meu lado e por me apoiar em todas as etapas da minha vida.

Agradeço aos meus amigos, por sempre estarem ao meu lado e por me incentivarem a estudar e a trabalhar. Também agradeço aos meus colegas de trabalho, por sempre estarem ao meu lado e por me apoiar em todas as etapas da minha vida.

Agradeço aos meus amigos, por sempre estarem ao meu lado e por me incentivarem a estudar e a trabalhar. Também agradeço aos meus colegas de trabalho, por sempre estarem ao meu lado e por me apoiar em todas as etapas da minha vida.

Agradeço aos meus amigos, por sempre estarem ao meu lado e por me incentivarem a estudar e a trabalhar. Também agradeço aos meus colegas de trabalho, por sempre estarem ao meu lado e por me apoiar em todas as etapas da minha vida.

Agradeço aos meus amigos, por sempre estarem ao meu lado e por me incentivarem a estudar e a trabalhar. Também agradeço aos meus colegas de trabalho, por sempre estarem ao meu lado e por me apoiar em todas as etapas da minha vida.

Agradeço aos meus amigos, por sempre estarem ao meu lado e por me incentivarem a estudar e a trabalhar. Também agradeço aos meus colegas de trabalho, por sempre estarem ao meu lado e por me apoiar em todas as etapas da minha vida.

Dedico este trabalho aos meus pais Paulo e Maria Célia de Oliveira, que me deram a vida, o amor, a educação e que são para mim o melhor exemplo para seguir. Dedico também ao meu irmão Paulo por sempre estar ao meu lado e por me apoiar em todas as etapas da minha vida.

AGRADECIMENTOS

Esta monografia é o resultado de uma longa caminhada. Muitos contribuíram para que eu chegasse até aqui. Agradecer sem cometer injustiça é uma tarefa difícil. Por isso, agradeço de antemão a todos que de alguma forma participaram desta minha conquista.

E agradeço em especial:

À Deus, pela inspiração e conforto em todos os momentos desta caminhada.

Aos meus pais, por proporcionarem a realização deste sonho; pelo estímulo e apoio incondicional desde a primeira hora; por toda confiança que depositaram em mim; pela paciência, amor e grande amizade com que sempre me ouviram e pelos esforços que juntos fizeram para conseguir que eu me formasse.

Ao meu irmão que me incentivou ao longo dessa trajetória e sempre torceu pelo meu sucesso.

Ao meu namorado Guilherme Carvalho, que desempenhou, também, a função de orientador, ajudando na escolha do tema e desenvolvimento deste trabalho. Pelo apoio durante o tempo em que estive ocupada, suportando a minha ausência; pelo seu companheirismo; pelo incentivo sempre presente durante todo o período de faculdade e pela sua motivação quando as dificuldades surgiam.

À minha família agradeço o apoio, o afeto, o reconhecimento, e a compreensão por tantos momentos de ausência.

Às minhas amigas Aline Louise, Catarine Roque e Ana Paula Xavier, com vocês cada obstáculo se tornou pequeno e fácil de ser vencido, cada gargalhada e cada lágrima ficarão para sempre na memória. Nunca irei me esquecer do apoio e ombro amigo sempre que precisei.

A professora e orientadora Nila Patrícia por seu apoio e inspiração no amadurecimento dos meus conhecimentos e conceitos que me levaram a execução e conclusão desta monografia.

Aos alunos do curso de graduação de Nutrição e Fisioterapia da FARN que participaram da pesquisa me ajudando assim no desenvolvimento desta monografia.

A todos os professores da FARN que foram tão importantes na minha vida acadêmica.

Enfim, agradeço a todos que contribuíram de alguma forma na realização deste trabalho. Muito obrigada.

RESUMO

O consumo dos alimentos *diet* e *light* cresceu progressivamente nos últimos anos e as prateleiras dos supermercados estão cada vez mais recheadas com esses produtos. Diante de tal fato, tem se observado o uso indiscriminado e inadequado de produtos *diet/light* pela população com o intuito de perda e/ou manutenção do peso corporal. Com isso, é de grande valia fazer uma comparação entre os estudantes de Nutrição e de outro curso para verificar a influência do conhecimento na hora de consumir este tipo de produto. Dessa forma, este estudo teve por objetivo verificar o conhecimento de alimentos *diet* e *light*, bem como o seu consumo por estudantes de graduação de Fisioterapia e Nutrição. O estudo transversal foi realizado com 50 estudantes, de ambos os sexos, pertencentes às turmas de graduação em Nutrição e Fisioterapia de uma faculdade particular de Natal/RN. Aplicou-se um questionário para avaliar o conhecimento e o consumo desses estudantes quanto aos alimentos *diet/light* e também foi realizado uma avaliação antropométrica para a obtenção do Índice de Massa Corporal (IMC). Constatou-se que a maioria dos estudantes estava com o IMC eutrófico e que grande parte já consumiu algum tipo de alimento *diet/light*. Quanto ao conhecimento, a maioria dos estudantes de Fisioterapia utilizava os alimentos dietéticos e *light* sem diferenciá-los e não entendiam o que estava escrito nos rótulos. Então, verificou-se que os estudantes de Fisioterapia representaram o papel da população em geral, a qual não tem contato com os conceitos de alimentos *diet* e *light* e muitas vezes dependem da mídia para informá-los sobre tal produto. Estes fatos chamam a atenção, pois desde que orientado, o indivíduo pode se beneficiar de tal uso, conhecendo a finalidade dos produtos. Neste sentido, cabe aos profissionais da saúde a veiculação de orientações que permitam à população a seleção adequada de alimentos para manter a saúde do organismo.

Palavras-chave: *Diet*. *Light*. Consumo.

ABSTRACT

The consumption of food diet and light grew gradually in recent years and the shelves of supermarkets are increasingly filled with these products. Faced with this fact, has seen the indiscriminate use of products and inadequate diet / light by the population with the aim of loss and / or maintenance of body weight. With this, is of great value to make a comparison between the students and Nutrition another way to check the influence of knowledge at the time of consuming this type of product. Thus, this study aimed to verify the knowledge of diet and light food and its consumption by students from graduate of Physiotherapy and Nutrition. The cross-sectional study was conducted with 50 students of both sexes, belonging to the class of Nutrition and Physical Therapy degree in a particular college of Natal / RN. A questionnaire was used to assess the knowledge and consumption of these students about the diet / light food and also an anthropometric assessment was conducted to obtain the Body Mass Index (BMI). It was found that most students had a BMI eutrophic and that much has already consumed some type of food diet / light. As to knowledge, most students from using the Physiotherapy and dietetic foods without light distinguish between them and did not understand what was written on the labels. So, it was found that students of Physiotherapy accounted for the role of the general population, which has no contact with the concepts of food diet and light and often depend on the media to inform them about this product. These facts draw the attention, as long as directed, the individual can benefit from such use, knowing the purpose of the products. In this sense, it is for health professionals to run the guidelines would enable the population to adequate selection of foods to maintain the health of the body.

Key words: Diet. Light. Consumption.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	11
1.2 OBJETIVOS	13
1.2.1 Geral	13
1.2.2 Específicos	13
1.3 JUSTIFICATIVA	14
2 REFERENCIAL TEÓRICO	15
2.1 Alimentos <i>Diet</i> e <i>Light</i>	15
2.1.1 <i>Diet</i>	17
2.1.2 <i>Light</i>	18
2.2 Rotulagem	19
2.3 Alimentação Saudável e Promoção da Saúde	21
3 METODOLOGIA	23
3.1 Caracterização da Pesquisa	23
3.2 Avaliação Antropométrica	24
3.3 Análise dos Dados	24
4 ANÁLISE DOS RESULTADOS	25
4.1 Caracterização da Clientela	25
4.2 Avaliação Antropométrica	26
4.3 Consumo de Alimentos <i>Diet</i> e <i>Light</i>	27
5 DISCUSSÃO	30
5.1 Caracterização dos Estudantes	30
5.2 Classificação do Estado Nutricional e o Consumo dos Alimentos <i>Diet</i> e <i>Light</i>	30
5.3 Conhecimento quanto aos Alimentos <i>Diet</i> e <i>Light</i>	30
5.4 Leitura e Interpretação dos Rótulos dos Alimentos	31
6 CONCLUSÃO	32
REFERÊNCIAS	33
APÊNDICES	
ANEXO	

LISTA DE GRÁFICOS

Gráfico 1 - Caracterização da clientela segundo o tipo de curso de graduação	25
Gráfico 2 - Distribuição dos alunos quanto o IMC	26
Gráfico 3 - Quantidade de alunos que consomem algum tipo de alimento <i>diet/light</i>	28
Gráfico 4 - Relação entre os cursos e a presença do alimento Diet e Light	29
Tabela 1 - Distribuição entre os alunos que consomem algum alimento do tipo Diet/Light	30
Tabela 2 - Relação entre os cursos e a ingestão dos alimentos	31

LISTA DE TABELAS

Tabela 1 - Classificação do estado nutricional de adultos segundo IMC	24
Tabela 2 - Caracterização da clientela segundo a média de idade por curso de graduação	25
Tabela 3 - Relação entre os cursos quanto ao sexo, estado civil e IMC	26
Tabela 4 - Relação entre os cursos e o consumo de alimentos <i>Diet</i> e <i>Light</i>	27
Tabela 5 - Distribuição entre os alunos que conceituaram corretamente os alimentos <i>Diet/Light</i>	28
Tabela 6 - Relação entre os cursos e a leitura dos rótulos	29

1 INTRODUÇÃO

Alimentos dietéticos e *light* podem ser encontrados facilmente nos supermercados e utilizados por pessoas que precisam ou não de tais produtos. Diante de tal fato, tem se observado o uso indiscriminado e inadequado de produtos *diet/light* pela população com o intuito de perda e/ou manutenção do peso corporal. Contudo, a maioria das pessoas não sabe diferenciar os produtos *light* dos *diet* e, em algum momento, acreditam que são sinônimos. Outro aspecto é que são poucas as pessoas que se preocupam em saber o que cada um desses alimentos apresenta em sua composição e porque são diferentes dos demais.

Cada vez mais, encontram-se produtos com características diversas: "isento de açúcar", "sem sódio", "teor reduzido de gorduras", e essas informações precisam estar dispostas de forma clara e legível para os consumidores. Os rótulos são a maior fonte de informação quanto à composição, qualidade e características dos alimentos e auxiliam para uma escolha certa e adequada na hora da compra. Ler a tabela nutricional e as informações nutricionais do rótulo é muito importante, pois, com a retirada ou redução de algum nutriente, o alimento pode apresentar uma diminuição de calorias, e o consumidor que deseja emagrecer deve estar atento à tabela nutricional e verificar se esta redução é significativa e justifica a substituição do alimento convencional pelo *diet* ou *light*, que costumam ser mais caros que os convencionais.

O brasileiro tem uma predileção para o que está escrito em inglês, parece que isto dá ao produto uma confiabilidade maior. Porém, nesta enorme variedade de produtos e alimentos dietéticos, há uma grande confusão de termos em inglês, ficando difícil para o consumidor proteger-se de enganos e cada vez mais ele está confuso e inseguro. Existem bons produtos que realmente cumprem o que prometem nos rótulos, porém, uma grande quantidade destes não são éticos, visando tão somente o lucro, pouco se importando com a saúde do consumidor final.

Neste sentido, cabe aos profissionais da saúde a veiculação de orientações que permitam à população a seleção adequada de alimentos para manter a saúde do organismo.

Então, como a Nutrição é uma ciência que estuda os alimentos e sua relação com a saúde e doença, espera-se que estudantes de Nutrição estejam mais

atualizados sobre alimentação saudável e os conceitos de alimentos *diet* e *light*, por estarem frequentemente em contato com estes conceitos e os vivenciando na prática. Com isso, é de grande valia fazer uma comparação entre esses estudantes e de outro curso para verificar a influência desse conhecimento na hora de consumir este tipo de produto.

Verificar o conhecimento de alimentos *Diet* e *Light*, bem como o uso consciente por estudantes do curso de Fisioterapia e Nutrição

1.2.3. Objetivos

- Classificar a clientela segundo sexo, idade, tipo de curso e gênero;
- Classificar o estado nutricional segundo o IMC;
- Identificar as concepções dos alunos quanto aos alimentos *diet* e *light*.

1.2 OBJETIVOS

1.2.1 Geral

Verificar o conhecimento de alimentos *Diet* e *Light*, bem como o seu consumo por estudantes de graduação de Fisioterapia e Nutrição.

1.2.2 Específicos

- Caracterizar a clientela segundo faixa etária, tipo de curso e gênero;
- Classificar o estado nutricional segundo o IMC;
- Identificar os conhecimentos dos alunos quanto aos alimentos *diet* e *light*.

1.3 JUSTIFICATIVA

Diante do exposto e entendendo que o consumidor não se encontra devidamente esclarecido sobre tais produtos, pretende-se com esse estudo verificar o conhecimento e o consumo de alimentos *diet* e *light* entre os alunos. E com isso, propiciar um melhor entendimento tanto para os consumidores de produtos *diet* e *light* quanto para os que pretendem ser ou, simplesmente tem curiosidades e desejam saber a diferença entre eles.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 Alimentos *Diet* e *Light*

De acordo com Ribeiro (2007, p. 1), já faz algum tempo que os produtos *diet* e *light* ganharam lugar de destaque na dieta de muita gente; seja entre os portadores de doenças crônicas, como diabetes e hipertensão, ou entre aqueles que, preocupados com a estética, buscam manter o corpo sempre em forma, mas, como qualquer outra coisa que começa a fazer sucesso, sempre surge dúvidas e mitos perfilando-se ao lado do que realmente importa, a verdade. Apesar de considerar esses produtos uma alternativa à vida saudável, a maioria dos consumidores ainda não sabe distinguir muito bem as características do que é *diet* e do que é *light*.

"O fato do produto ser *diet* ou *light* não significa que estão isentos de calorias e, conseqüentemente, poderiam ser consumidos sem restrições" (CARTILHA NOVAS TECNOLOGIAS - PROCON - PBH, 2007).

Para Branco (2006, p. 28), a preocupação com o corpo e a grande oferta no mercado de produtos dietéticos e *light* que visam o consumo de nutrientes de reduzido valor calórico, tem aumentado nos últimos anos, predispondo o indivíduo a modificar o seu padrão alimentar.

O termo Padrão Alimentar define-se como a forma de produção e processamento do alimento, bem como as escolhas alimentares de uma determinada cultura, linha filosófica ou religiosa (GARCIA *apud* COURY; SILVA; AZEVÊDO, 2007, p. 1013).

O padrão alimentar vem mudando ao longo da história em função de vários aspectos como, facilidade de acesso e industrialização, a qual permite maior ampliação do mercado consumidor e diversidade de produtos nas prateleiras, além do poder aquisitivo da sociedade moderna (LERNER *apud* BRANCO *et al*, 2005, p. 20).

"Conhecer os aspectos dos diferentes padrões alimentares passa, obrigatoriamente, por revelar e aprender a dinâmica cultural da população que os adotam e a filosofia que os embasam" (COURY; SILVA; AZEVÊDO, 2007, p. 1013).

Os hábitos alimentares influenciam diretamente no estado nutricional do indivíduo, podendo levar aos desvios nutricionais (FISBERG *et al*, *apud* BRANCO *et al*, 2005, p. 20). "As opções alimentares de um povo passam por vários critérios, que incluem critérios geográficos, econômicos e, principalmente, culturais" (COURY; SILVA; AZEVÊDO, 2007, p. 1013).

O Instituto Nacional de Metrologia, Normalização e Qualidade Industrial (INMETRO, 2007 a), ressalta que apesar da queda do poder aquisitivo do consumidor brasileiro, e da retração econômica, mal que afligia muitos segmentos da indústria nacional, alguns segmentos da economia brasileira conseguem ficar imunes a tais adversidades e a linha de produtos *light* e *diet* é uma delas.

Segundo dados da Associação Brasileira da Indústria de Alimentos Dietéticos e para Fins Especiais (ABIAD, 2007), o setor de vendas de produtos *diet* e *light* vem crescendo nos últimos dez anos cerca de 870%. As vendas sobem apesar de contar com produtos mais caros se comparados com seus similares tradicionais, ou seja, é uma compra menos influenciada pelos preços, na qual seus usuários optam por pagar um preço diferenciado em busca de determinados benefícios. Fato que pode ser constatado, nas gôndolas dos supermercados, que oferecem uma variedade cada vez maior de alimentos e bebidas classificados como *light* e *diet*. Os produtos vão desde leite, iogurtes, pães, geléias, refrigerantes, requeijão, chocolates, barras de cereais, até comidas pré-cozidas e embora em menor proporção, tais produtos começam a ser consumidos pela população de renda mais baixa. Os consumidores desde o início da comercialização associam estes produtos à perda de peso, por acharem que os mesmos possuem baixo valor calórico e, além disso, não se preocupam em saber sobre sua composição e o que os diferenciam dos demais.

"Foi com esta preocupação que, em 1998, a Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA) publicou uma legislação que conceituava os produtos *light* e *diet*, tendo como referência o Codex Alimentarius" (INMETRO, 2007 b).

O Codex Alimentarius é um Programa Conjunto da Organização das Nações Unidas para a Agricultura e a Alimentação – FAO e da Organização Mundial da Saúde – OMS. Trata-se de um fórum internacional de normalização sobre alimentos, criado em 1962, e suas normas tem como finalidade proteger a saúde da população, assegurando práticas equitativas no comércio regional e internacional de alimentos (INMETRO, 2007 b).

2.1.1 Diet

“Os alimentos com a alegação *diet* na embalagem necessitam de uma redução bastante severa de um determinado nutriente e esse nutriente pode ser qualquer um, e não somente o açúcar, como muitos pensam” (FREITAS, 2005, p. 3).

O Ministério da Saúde classifica-os como o grupo de alimentos produzidos para fins especiais e define: “Alimentos dietéticos são aqueles especialmente formulados e/ou produzidos de forma que sua composição atenda necessidades dietoterápicas específicas de pessoas com exigências físicas, metabólicas, fisiológicas e/ou patológicas particulares” (RIBEIRO, 2007, p. 1).

Alimentos *Diet* podem ser usados para dietas com restrição de nutrientes (carboidratos, gorduras, proteínas, sódio) e para dietas com ingestão controladas de alimentos (para controle de peso ou de açúcares). São formulados para atender as necessidades dietoterápicas específicas de pessoas com exigências físicas, metabólicas, fisiológicas e ou patológicas, como diabéticos ou hipertensos (ANVISA, 1998 b).

De acordo com o Instituto Nacional de Metrologia, Normalização e Qualidade Industrial (INMETRO, 2007 a) é importante que fique claro que nem todos os produtos denominados como *diet* apresentam diminuição significativa na quantidade de calorias e, portanto, devem ser evitados pelas pessoas que querem emagrecer. Um exemplo clássico é o chocolate *diet* que apresenta teor calórico próximo ao do chocolate normal. O chocolate *diet* é indicado para as pessoas diabéticas, pois é isento (restrito) em açúcar, mas não para as pessoas que desejam reduzir de peso, já que no chocolate *diet* há uma maior adição de gordura, o que faz com que seu valor calórico se aproxime ao do chocolate normal.

2.1.2 Light

“O termo *light* significa uma alegação de uma propriedade nutricional que o produto possui no sentido de redução do teor de determinado nutriente ou teor calórico” (FREITAS, 2005, p. 1).

Os alimentos *light* podem ser definidos como produtos com redução mínima de 25% de calorias ou determinado nutriente com relação ao alimento convencional, e não têm fim específico como os produtos *diet* (ANVISA, 1998 a).

De acordo com Freitas (2005, p. 2), é importante entender que o termo *light* não significa que o produto seja necessariamente isento do referido nutriente e muito menos que não contribua para o aumento de peso, dessa forma, o alimento *light* só será efetivo caso substitua a mesma quantidade do alimento tradicional que seria consumida.

Para Vieira; Cornélio (2004), o consumidor deve estar atento a essa redução, pois para que o produto mantenha as mesmas características pode ser incorporado outro ingrediente, exemplo disso são os queijos e requeijões *light* que possuem menos calorias, mas para manter a consistência aumenta-se o sal, sendo contra indicado para hipertensos.

Apesar da existência de uma regulamentação, os rótulos trazem informações enganosas, de difícil compreensão levando ao uso indevido dos produtos, podendo causar agravos à saúde do consumidor, por isso, faz-se necessário à existência de um rótulo que facilite o entendimento das reais propriedades e a que se destina (PAIVA *apud* RIBEIRO; CUNHA; CONCEIÇÃO, 2007, p. 43).

2.2 Rotulagem

"*Diet* e *Light* já fazem parte do vocabulário popular e o consumidor deve estar suficientemente esclarecido sobre o significado deles, assim como das informações constantes nos rótulos" (CAMPOS, 2005).

De acordo com Vieira; Cornélio (2004), o termo *diet* e *light* é muito utilizado nos rótulos dos alimentos, podendo confundir o consumidor no momento de adquirir algum produto, entretanto, é importante conferir a composição no rótulo, para saber se têm as características necessárias para quem vai consumir. Porém, são poucas as pessoas que se preocupam em saber o que cada um desses alimentos apresenta em sua composição e porque são diferentes dos demais.

"A rotulagem do produto alimentício é o que revela a sua identidade, ou seja, deve conter todas as informações necessárias ao consumidor" (FREITAS, 2005, p. 49).

"A dúvida pode causar alguns prejuízos a quem, por orientação médica, tem algum tipo de restrição alimentícia, como o não consumo de açúcar pelos diabéticos" (RIBEIRO, 2007, p. 3).

Tanto na estética quanto em questão de saúde, deve-se ter cuidado e bom senso na hora da compra e de ingerir os alimentos dietéticos ou *light*, principalmente, não introduzindo-os nas refeições e retirando alimentos saudáveis como frutas e verduras (RIBEIRO, 2007, p. 3).

No Brasil, segundo o artigo 31 do Código de Defesa do Consumidor: "O fornecedor é obrigado a informar claramente ao consumidor o tipo e a composição do alimento e as eventuais restrições à sua ingestão, evitando possíveis induções a erros que levem a riscos de saúde pública" (BRASIL, 2003).

De acordo com o Ministério da Saúde (2005 a, p. 2), as informações nutricionais referem-se ao produto na forma como está exposto à venda e devem ser apresentadas em porções, e medidas caseiras correspondentes, devendo conter ainda o percentual de valores diários para cada nutriente declarado, exceto no caso dos ácidos graxos trans.

A importância da rotulagem nutricional dos alimentos para a promoção da alimentação saudável é destacada em grande parte

dos estudos e pesquisas que envolvem a área da nutrição e sua relação com estratégias para a redução do risco de doenças crônicas (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2005 a, p. 2).

O PROCON (2007) ressalta que a informação é um dos direitos básicos do consumidor e é através da rotulagem adequada que é possível ficar mais consciente do que na verdade está ingerindo. Estas informações devem estar apresentadas com letras legíveis e em lugar visível ao consumidor.

A rotulagem é a maneira utilizada pelo fabricante para informar quais são os itens que integram os alimentos que serão consumidos e segundo o Código de Defesa do Consumidor todo o produto deve trazer informações claras, precisas e em língua portuguesa (PROCON, 2007).

A resolução da Agência de Vigilância Sanitária (ANVISA, 2003) - RDC 360/03 - Regulamento Técnico Sobre Rotulagem Nutricional de Alimentos, considera a necessidade do constante aperfeiçoamento das ações de controle sanitário na área de alimentos visando à proteção à saúde da população; a importância de compatibilizar a legislação nacional com base nos instrumentos harmonizados no Mercosul relacionados a rotulagem nutricional de alimentos embalados; a rotulagem nutricional deve facilitar ao consumidor conhecer as propriedades nutricionais dos alimentos, contribuindo para um consumo adequado dos mesmos; a informação que se declara na rotulagem nutricional deve complementar as estratégias e políticas de saúde dos países em benefício da saúde do consumidor e, finalmente, é conveniente definir claramente a rotulagem nutricional que deve ter os alimentos embalados que sejam comercializados no Mercosul, com o objetivo de facilitar a livre circulação dos mesmos, atuar em benefício do consumidor e evitar obstáculos técnicos ao comércio.

2.3 Alimentação Saudável e Promoção da Saúde

"Os alimentos *diet* e *light* precisam ser consumidos com moderação, pois, ao contrário do que muita gente pensa, esses produtos não podem ser consumidos livremente e, em excesso, também engordam" (RICCIARDI, 2007).

Fisberg (2006, p. 64) ressalta que ultimamente vêm-se observando mudanças na composição da dieta, o que se reflete no estado nutricional dos indivíduos, pois, as sociedades modernas e industrializadas parecem convergir em um padrão dietético com alto conteúdo de gorduras totais, colesterol, açúcar, carboidratos refinados, baixo teor de ácidos graxos insaturados e de fibra, tudo isso associado ao aumento da vida sedentária.

Os aumentos das taxas de sobrepeso e de obesidade no mundo inteiro tornam a adoção de uma alimentação saudável um tema cada vez mais preocupante para autoridades, profissionais de saúde e para a própria população, pelas graves conseqüências que uma alimentação inadequada pode trazer à saúde. Conhecer o papel de determinados alimentos no funcionamento do corpo, evitar outros riscos e saber a melhor forma de compor as refeições contribui bastante para uma rotina com mais saúde (RICCIARDI, 2007).

Segundo o Ministério da Saúde (2005 c, p. 1), uma alimentação saudável deve ser baseada em práticas alimentares assumindo a significação social e cultural dos alimentos como fundamento básico conceitual. A alimentação se dá em função do consumo de alimentos e estes trazem significações culturais e comportamentais que jamais podem ser desprezados. O alimento como fonte de prazer também é uma abordagem necessária para a promoção da saúde.

"A alimentação e a nutrição constituem requisitos básicos para a promoção e a proteção da saúde, possibilitando a afirmação plena do potencial de crescimento e desenvolvimento humano, com qualidade de vida e cidadania". (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2005 b, p. 11).

Uma alimentação saudável deve ser saborosa, variada, colorida, acessível do ponto de vista físico e financeiro, equilibrada em quantidade e qualidade e segura sanitariamente. Em um país como o Brasil, com vasta diversidade natural e cultural, uma dieta balanceada deve se basear em hábitos

alimentares regionais e que atendam às necessidades nutricionais de cada fase da vida (RICCIARDI, 2007).

"A alimentação variada refere-se à seleção de alimentos dos diferentes grupos de alimentos, tendo-se em conta a renda familiar e a disponibilidade local de alimentos". (FISBERG, 2006, p. 65).

A alimentação permite aos seres vivos transformar alimentos e nutrientes do meio exterior em constituintes de seu próprio organismo, mas, é importante salientar que, para que esse processo aconteça, o homem deve dispor de alimentos específicos e variados em quantidades suficientes e adequadas. (FISBERG, 2006, p. 63).

"Mediante uma alimentação variada em quantidades adequadas, pode-se obter uma dieta equilibrada, ou seja, a que proporciona os nutrientes necessários para atender as necessidades do organismo". (FISBERG, 2006, p. 65).

3 METODOLOGIA

3.1 Caracterização da Pesquisa

O estudo seguiu o modelo transversal, pois, de acordo com Vieira; Hossine (2001, p. 14), estudos transversais são feitos para descrever os indivíduos de uma população com relação às suas características pessoais e às suas histórias de exposição a fatores causais. Com uma amostra constituída de 50 estudantes, sendo 27 do curso de Nutrição e 23 de Fisioterapia, no qual faziam parte do primeiro ao terceiro ano do curso. Onde, 37 eram do sexo feminino e 13 do sexo masculino.

Os estudantes foram convidados na sala de aula a participarem da pesquisa onde todos receberam informações detalhadas e exatas sobre o objetivo do estudo. Os estudantes que concordaram em participar foram encaminhados ao laboratório de avaliação nutricional da FARN. A coleta de dados foi realizada pela manhã, três dias por semana, durante o mês de maio.

Para a caracterização da amostra, foi aplicado um questionário (APÊNDICE A) com perguntas objetivas e discursivas o qual foi respondido pelos próprios estudantes. As questões eram sobre curso, idade, gênero, estado civil, e, também foi avaliado o conhecimento e o consumo destes estudantes sobre alimentos *diet* e *light*, bem como a interpretação das informações contidas nos rótulos dos alimentos. Quanto às perguntas discursivas, considerou-se como correto a definição de produto *diet* o entrevistado que respondeu pelo menos um dos seguintes conceitos: não contém açúcar, não contém gordura, produto indicado para diabéticos. Para avaliar o conhecimento do conceito de produto *light*, considerou-se como correto pelo menos uma das respostas: produto com redução de calorias, redução de gordura, redução de açúcar, indicado para emagrecer. No dia da aplicação do questionário foi entregue aos estudantes o Termo de Consentimento livre e esclarecido (APÊNDICE B) onde todos leram e assinaram. Eles responderam os questionários no mesmo dia em que foram aferir o peso e a altura para a avaliação antropométrica. A pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética em pesquisa da FARN (ANEXO).

3.2 Avaliação Antropométrica

Em relação ao estado nutricional, foram realizadas medidas antropométricas (peso e altura) para obtenção do Índice de Massa Corporal (IMC). Foi utilizada a balança eletrônica Balmak com capacidade máxima de 150kg (cento e cinquenta quilos) e divisão em 50g (cinquenta gramas), e estadiômetro acoplado com extensão de dois metros e divisão em centímetros.

Os estudantes foram classificados segundo a OMS (Organização Mundial de Saúde, 1998) para adultos, apresentada na tabela 1.

De acordo com Kamimura, *et al* (2006, p. 89) a avaliação antropométrica do estado nutricional de adultos permite avaliar a composição corporal, diagnosticando casos de obesidade, o que torna a antropometria uma importante ferramenta para determinar a intervenção nutricional. Os métodos antropométricos apresentam-se de baixo custo, de fácil aferição, além de não serem considerados procedimento invasivos.

Tabela 1 - Classificação do estado nutricional de adultos segundo IMC

IMC (Kg/m ²)	Classificação
< 16	Magreza grau III
16 a 16,9	Magreza grau II
17 a 18,4	Magreza grau I
18,5 a 24,9	Eutrofia
25 a 29,9	Pré-obeso
30 a 34,9	Obesidade grau I
35 a 39,9	Obesidade grau II
≥ 40	Obesidade grau III

Fonte: Cuppari *et al*, (2006, p. 92)

3.3 Análise dos Dados

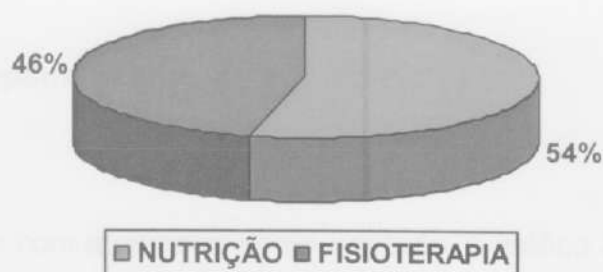
Para a tabulação dos dados utilizou-se o programa Microsoft Office Excel 2003.

4 ANÁLISE DOS RESULTADOS

4.1 Caracterização da Clientela

A amostra total estudada constituiu-se de 50 estudantes, sendo 27 (54%) do curso de nutrição e 23 (46%) do curso de fisioterapia (Gráfico 1), com uma média de idade de 26,5 anos (Tabela 2). Quanto à diferença entre os sexos, 37 (74%) eram do gênero feminino e 13 (26%) eram do gênero masculino.

Gráfico 1 – Caracterização da clientela segundo o tipo de curso de graduação.



Fonte: Elaboração própria (2008)

Tabela 2 – Caracterização da clientela segundo a média de idade por curso de graduação.

CURSOS	MÉDIA DE IDADE
	(anos)
Nutrição	27
Fisioterapia	26
Média	26,5

Fonte: Elaboração própria (2008)

Em relação às diferenças entre os cursos, conforme apresenta a tabela 3, observou-se que no curso de nutrição a maioria dos estudantes são do gênero feminino (96,3%; n = 26), estado civil solteiro (85,2%; n = 23) e com o Índice de Massa Corporal (IMC) eutrófico (70,4%; n = 19). Quanto ao curso de fisioterapia, o

gênero que sobressaiu foi o masculino (52,2%; $n = 12$), sendo grande parte com estado civil solteiro (82,6%; $n = 19$) e com o IMC eutrófico (65,2%; $n = 15$).

Tabela 3 – Relação entre os cursos quanto ao gênero, estado civil e IMC.

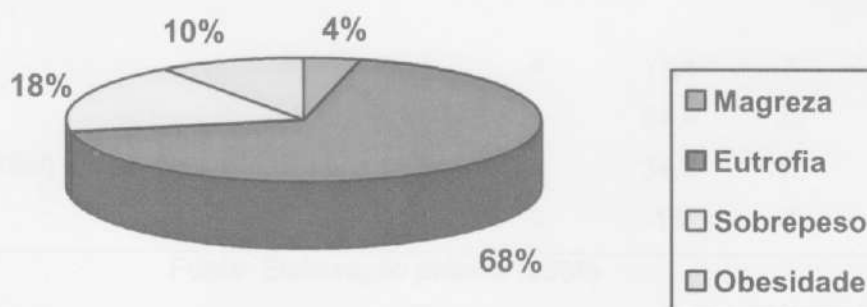
VARIÁVEIS	NUTRIÇÃO		FISIOTERAPIA		TOTAL	
	n	%	n	%	n	%
Gênero						
Feminino	26	96,3	11	47,8	37	74
Masculino	1	3,7	12	52,2	13	26
Estado Civil						
Solteiro(a)	23	85,2	19	82,6	42	84
Casado(a)	4	14,8	4	17,4	8	16
Divorciado(a)	0	0	0	0	0	0

Fonte: Elaboração própria (2008)

4.2 Avaliação Antropométrica

De acordo com a amostra como um todo, o gráfico 2, mostra que a maior parte dos estudantes (68%; $n = 34$) apresentou-se com o IMC eutrófico.

Gráfico 2 – Distribuição dos alunos quanto o IMC.



Fonte: Elaboração própria (2008)

4.3 Consumo de Alimentos *Diet* e *Light*

Analizando a amostra quanto ao consumo de alimentos *diet* e *light* na tabela 4 e fazendo uma comparação entre os cursos, notou-se que, a maioria dos estudantes tanto de Nutrição (96,3%; n = 26) quanto de Fisioterapia (87%; n = 20) já consumiram algum alimento *diet/light*. Com relação à frequência, os alunos de Nutrição (66,7%; n = 18) e Fisioterapia (65,2%; n = 15) relataram que o consumo é feito "às vezes". Porém, notou-se também que o percentual de estudantes que sempre tem um alimento *diet/light* à mesa foi bastante significativo (26%; n = 13). Quanto ao tipo mais consumido, os estudantes de Nutrição preferiram o tipo *light* (51,9%, n = 14), já para os estudantes de fisioterapia os *light* (34,8%; n = 8) também estavam entre os mais consumidos.

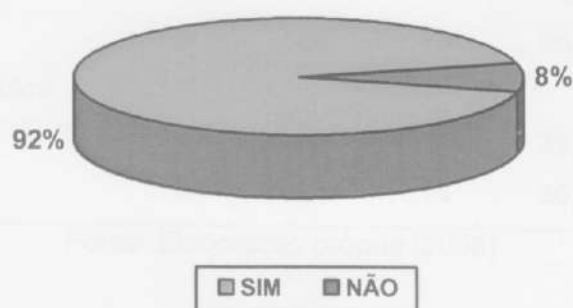
Tabela 4 – Relação entre os cursos e o consumo de alimentos *Diet* e *Light*.

VARIÁVEIS	NUTRIÇÃO		FISIOTERAPIA		TOTAL	
	n	%	n	%	n	%
Consumo						
Sim	26	96,3	20	87	46	92
Não	1	3,7	3	13	4	8
Frequência						
Às vezes	18	66,7	15	65,2	33	66
Sempre tem um à mesa	8	29,6	5	21,7	13	26
Sempre que aparece um produto novo	0	0	0	0	0	0
Nunca	1	3,7	3	13	4	8
Tipo						
<i>Diet</i>	3	11,1	4	17,4	7	14
<i>Light</i>	14	51,9	8	34,8	22	44
Os dois (<i>light/diet</i>)	9	33,3	8	34,8	17	34
Nenhum	1	3,7	3	13	4	8

Fonte: Elaboração própria (2008)

Na amostra total (Gráfico 3) observou-se que grande parte dos estudantes já consumiu algum tipo de alimento *diet/light* (92%, $n = 46$). Importante ressaltar que, os indivíduos com sobrepeso e obesidade foram os que mais consumiram estes produtos.

Gráfico 3 – Quantidade de alunos que consomem algum tipo de alimento *diet/light*.



Fonte: Elaboração própria (2008)

Em relação ao conhecimento a respeito do que significa alimento *diet*, observou-se (Tabela 5) que, 21 alunos (77,8%) de Nutrição e 10 alunos (43,5%) de Fisioterapia identificaram corretamente tal conceito. Ao avaliar o conhecimento sobre alimentos *light*, 14 alunos (51,9%) de Nutrição e 7 alunos (30,4%) de Fisioterapia conceituaram de forma correta.

Tabela 5 – Distribuição entre os alunos que conceituaram corretamente os alimentos *Diet/Light*.

CONCEITOS	NUTRIÇÃO		FISIOTERAPIA		TOTAL	
	n	%	n	%	n	%
<i>Diet</i>	21	77,8	10	43,5	31	62
<i>Light</i>	14	51,9	7	30,4	21	42

Fonte: Elaboração própria (2008)

Quanto à leitura dos rótulos representada na tabela 6, os resultados revelaram que a maioria dos estudantes de Nutrição (77,8%; $n = 21$) liam os rótulos e compreendia o que estava escrito (81,5%; $n = 22$), já em relação aos estudantes de Fisioterapia, grande parte (56,5%; $n = 13$) não liam os rótulos e achavam de difícil

compreensão (60,9%; n = 14). As sugestões mais freqüentes que apareceram com relação aos rótulos foram: melhorar a explicação, melhorar a linguagem e apresentação e melhorar o conteúdo de informação.

Tabela 6 – Relação entre os cursos e a leitura dos rótulos.

VARIÁVEIS	NUTRIÇÃO		FISIOTERAPIA		TOTAL	
	n	%	n	%	n	%
Leitura dos rótulos						
Sim	21	77,8	10	43,5	31	62
Não	6	22,2	13	56,5	19	38
Compreensão dos rótulos						
Sim	22	81,5	9	39,1	31	62
Não	5	18,5	14	60,9	19	38

Fonte: Elaboração própria (2008)

Quando os estudantes foram questionados quanto às dúvidas em relação aos alimentos *diet* e *light*, a maioria dos estudantes de Nutrição respondeu que não tinha dúvida. Já em relação aos estudantes de Fisioterapia surgiram várias dúvidas sobre esses produtos. E entre as dúvidas que mais apareceram nas respostas dos entrevistados foram: Se esse tipo de alimento causa algum dano à saúde quando consumido em excesso, ou se as duas formas de produtos servem para emagrecer e se existe diferença entre os dois tipos e ainda, se entre eles existe um que tem menos calorias.

4.2 Conclusão quanto aos Alimentos Diet e Light

Quanto ao conhecimento sobre alimentos, 82% dos estudantes selecionados afirmaram conhecer alimentos diet e 42% os light. Essa distribuição

5 DISCUSSÃO

5.1 Caracterização dos Estudantes

Entre os estudantes que participaram da pesquisa, 54% eram do curso de Nutrição e 46% de Fisioterapia. A maior parte, solteiro, do sexo feminino e com uma média de idade de 26,5 anos. A grande quantidade de indivíduos do gênero feminino representado no estudo pode está associado ao fato de que no curso de nutrição há uma predominância desse gênero e, além disso, os homens foram menos participativos.

5.2 Classificação do Estado Nutricional e o Consumo dos Alimentos *Diet* e *Light*

O estudo demonstrou que 68% dos estudantes estão com o IMC eutrófico e que 92% já consumiram algum tipo de alimento *diet/light*, entre eles, todos os estudantes que apresentam sobrepeso ou obesidade. Esse consumo é desnecessário entre os indivíduos com peso eutrófico, já que se encontram com o peso corporal dentro do adequado. Este resultado pode estar refletindo no aumento da busca pela magreza levando ao consumo de uma forma errônea, pois, de acordo com Freitas (2005, p. 2) o uso excessivo de alimentos *light* faz com que os indivíduos consumam muito mais nutrientes e calorias do que deveriam e ao contrário do esperado, acabam engordando.

5.3 Conhecimento quanto aos Alimentos *Diet* e *Light*

Quanto ao conhecimento desses alimentos, 62% dos estudantes conceituaram corretamente os alimentos *diet* e 42% os *light*. Esse desconhecimento

de acordo com Ribeiro (2007) é maior em relação ao alimento *light* pode estar relacionado ao fato de que os produtos *diet* foram os primeiros a serem comercializados e as pessoas associarem esse produto a alimentos sem açúcar, o que pode ter facilitado o acerto quando questionados sobre esse conhecimento.

Em relação à comparação entre os cursos, observou-se que, a falta de conhecimento em relação ao conceito dos alimentos *diet* e *light* teve maior prevalência entre os estudantes de Fisioterapia, onde a maioria utiliza os alimentos dietéticos e *light* sem diferenciá-los. E constatou-se que, 65,2% têm dúvidas sobre esses alimentos.

5.4 Leitura e Interpretação dos Rótulos dos Alimentos

Com relação à leitura dos rótulos e sua interpretação, verificou-se que houve uma maior frequência de estudantes que lêem os rótulos, porém, a maior parte dos estudantes de Fisioterapia não lê e dos que chegam a ler, 60,9% não entendem as informações contidas neles, possibilitando dizer que a rotulagem nutricional não está cumprindo com o seu objetivo que é de garantir o direito a informação permitindo uma melhor aquisição dos alimentos.

6 CONCLUSÃO

Com o presente estudo verificou-se que os estudantes de Fisioterapia representaram o papel da população em geral, a qual não tem contato com os conceitos de alimentos *diet* e *light* e muitas vezes dependem da mídia para informá-los sobre tal produto.

Houve uma grande associação, por parte dos estudantes, dos alimentos *diet/light* servirem como uma opção de uma alimentação saudável e sabe-se que alimentação saudável é aquela equilibrada, composta por alimentos variados, pobre em gordura e açúcar simples, de preferência com alimentos naturais e sem excesso de alimentos industrializados. Devido a esse desconhecimento as pessoas terminam utilizando esses produtos sem indicação de profissionais de saúde, podendo com isso ocasionar danos à saúde.

Quanto à rotulagem, o fato dos estudantes neste estudo não entenderem as informações contidas nos rótulos pode ocorrer porque algumas rotulagens são difíceis de ler, já que são apresentadas com letras miúdas e com cor inadequada, além de, muitas vezes possuírem publicidades abusivas e informações enganosas que induzem a má conduta, colocando em risco a saúde do consumidor.

Diante desses resultados constatou-se que existe um uso indiscriminado e incorreto de alimentos *diet* e *light* pela população. Tal fato vem destacar a necessidade de promover ações educativas com o intuito de esclarecer a população da real utilidade desses alimentos.

REFERÊNCIAS

AGÊNCIA NACIONAL DE VIGILÂNCIA SANITÁRIA (ANVISA). Portaria nº 27, de 13 de janeiro de 1998 aprova o Regulamento Técnico referente à Informação Nutricional Complementar (declarações relacionadas ao conteúdo de nutrientes). Diário Oficial da União, 1998; 16 jan. Disponível em: <www.anvisa.gov.br/legis/portarias/27_98.htm>. Acesso em: 27 ago. 2007 a.

AGÊNCIA NACIONAL DE VIGILÂNCIA SANITÁRIA (ANVISA). Portaria nº 29, de 13 de janeiro de 1998 (Versão Republicada – 30.03.1998) aprova o Regulamento Técnico referente a Alimentos para Fins Especiais. Diário Oficial da União, 1998; 30 mar. Disponível em: <www.anvisa.gov.br/legis/portarias/29_98.htm>. Acesso em: 27 ago. 2007 b.

AGÊNCIA NACIONAL DE VIGILÂNCIA SANITÁRIA (ANVISA). Resolução - RDC nº 360, de 23 de dezembro de 2003. Aprova o Regulamento Técnico referente à Rotulagem Nutricional de Alimentos Embalados. Disponível em: <http://www.anvisa.gov.br/legis/resol/2003/rdc/360_03rdc.htm>. Acesso em: 23 set. 2007.

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DA INDÚSTRIA DE ALIMENTOS DIETÉTICOS E PARA FINS ESPECIAIS (ABIAD). *Diet – Light*. Disponível em: <<http://www.abiad.org.br/dietlight.htm>>. Acesso em: 25 ago. 2007.

BRANCO, Lúcia Maria. *et al.* Conhecimento e consumo de alimentos *Diet e Light* por adolescentes. **Nutrição em Pauta**. São Paulo, v. 13, n. 73, p. 20-24, jul./ago. 2005.

BRANCO, Lúcia Maria; HILÁRIO, Maria Odete Esteves; CINTRA, Isa de Pádua. Relação entre o consumo de alimentos dietéticos e *light* com a condição nutricional, a percepção e a satisfação da imagem corporal em adolescentes. **Sociedade Brasileira de Alimentação e Nutrição**. São Paulo, v. 31, n. 3, p. 27-36, dez. 2006.

BRASIL. **Código de Defesa do Consumidor**. Edição revisada atual e ampliada. Com o decreto no 2181, de 20 de março de 1997. Brasília, Ministério da Justiça, 2003. 120 p.

CAMPOS, Dra. Shirley. **Rotulagem de Alimentos Diet e Light**. 13 fev. 2005. Disponível em: <<http://www.drashirleydecampos.com.br/noticias.php?noticiaid=14558&assunto=Nutricao/Alimentos/Nutri%C3%A7%C3%A3o>>. Acesso em: 17 set. 2007.

CARTILHA NOVAS TECNOLOGIAS - PROCON – PBH. **Produtos Dietéticos**.

Disponível em:

<<http://www.consumidorbrasil.com.br/consumidorbrasil/textos/dicasconsumo/produto/sdiet.htm>>. Acesso em: 22 set. 2007.

COURY, Soraya Terra; SILVA, Deise Lopes; AZEVEDO, Elaine de. Fundamentos dos padrões alimentares. In: SILVA, Sandra Maria Chemin Seabra da; MURA, Joana D'Arc Pereira. **Tratado de Alimentação, Nutrição e Dietoterapia**. São Paulo, SP: Roca, 2007.

CUPPARI, Lílian. *et al.* Avaliação nutricional. In: CUPPARI, Lílian. **Nutrição Clínica no Adulto**. 2 ed. Barueri, SP: Manole, 2006.

FISBERG, Regina Mara. *et al.* Alimentação equilibrada na promoção da saúde. In: CUPPARI, Lílian. **Nutrição Clínica no Adulto**. 2. ed. Barueri, SP: Manole, 2006.

FREITAS, Suzana Maria de Lemos. **Alimentos com Alegação Diet ou Light**: definições, legislação e implicações no consumo. São Paulo, SP: Atheneu, 2005.

INSTITUTO NACIONAL DE METROLOGIA, NORMALIZAÇÃO E QUALIDADE INDUSTRIAL (INMETRO). **Produtos Diet e Light**. Disponível em: <<http://www.inmetro.gov.br/consumidor/produtos/prodLightDiet1.asp>>. Acesso em: 21 ago. 2007 a.

INSTITUTO NACIONAL DE METROLOGIA, NORMALIZAÇÃO E QUALIDADE INDUSTRIAL (INMETRO). **Comitê Codex Alimentarius do Brasil – CCAB**. Disponível em: <<http://www.inmetro.gov.br/qualidade/comites/ccab.asp>>. Acesso em: 21 ago. 2007 b.

KAMIMURA, Maria Ayako. *et al.* Avaliação nutricional. In: CUPPARI, Lílian. *et al.* **Nutrição Clínica no Adulto**. 2. ed. Barueri, SP: Manole, 2006.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Rotulagem Nutricional Obrigatória**: manual de orientação às indústrias de alimentos. 2. ed. Brasília, DF: ANVISA, 2005 a.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Política Nacional de Alimentação e Nutrição (PNAN)**. 2. ed. Brasília, DF: MS (Ministério da Saúde), 2005 b.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. **O que é uma alimentação saudável? Considerações sobre o conceito, princípios e características**: uma abordagem ampliada. Maio, 2005 c.

PROCON. **Alimentação**: rotulagem de produtos alimentícios. Instituto de Defesa do Consumidor. Brasília. Disponível em:

<http://www.procon.df.gov.br/005/00502001.asp?ttCD_CHAVE=4585>. Acesso em: 23 set. 2007.

RIBEIRO, Daniela Neves; CUNHA, Fátima Gislaine Cartaxo da; CONCEIÇÃO, Sueli Cândida da. Conhecimento e consumo de alimentos *diet* e *light* em classes sociais distintas da cidade de Vitória – ES. **Nutrição Brasil**. v. 6, n. 1, p. 42-47, jan./fev. 2007.

RIBEIRO, Isaac. Diet ou Light? Eis a questão. **Tribuna do Norte**. Natal, 16 set. 2007. a. TN Família, p. 1-3.

RICCIARDI, Emerson. **Cardápio mais saudável**. 08 fev. 2007. Disponível em: <http://cvirtual-economia.saude.bvs.br/tiki-read_article.php?articleId=152>. Acesso em: 22 set. 2007.

VIEIRA, Adriana Carvalho Pinto; CORNÉLIO, Adriana Régia. **Produtos *light* e *diet*: o direito a informação ao consumidor**. Jus Navigandi, Teresina, ano 9, n. 530, 19 dez. 2004. Disponível em: <<http://jus2.uol.com.br/doutrina/texto.asp?id=6066&p=2>>. Acesso em: 23 set. 2007.

VIEIRA, Sonia; HOSSINE, William Saad. **Metodologia Científica Para a Área de Saúde**. Rio de Janeiro, RJ: Campus, 2001.

APÊNDICE A QUESTIONÁRIO

Projeto "Conhecimento e consumo de alimentos Diet e Light entre estudantes de graduação de Farmácia e Nutrição da Universidade Federal de Minas Gerais"

Elaboradora: Daniela da Cunha Moraes

BOAS VINDAS

1. Qual é seu curso?

☐ Nutrição

☐ Farmácia

2. Sexo:

☐ Feminino

☐ Masculino

3. Idade:

4. Estado civil:

☐ Solteiro(a)

☐ Casado(a)

☐ Divorciado(a)

APÊNDICES

ANEXO 1: O SEU CONHECIMENTO E CONSUMO QUANTO AOS ALIMENTOS DIET E LIGHT

1. Você já consumiu algum alimento Diet ou Light?

☐ Sim

☐ Não

2. Se sim, com que frequência você costuma consumi-los?

☐ As vezes

☐ Sempre que tem (se é mais)

☐ Sempre que aparece um produto novo

☐ Nunca

3. Qual tipo você costuma consumir mais?

☐ Diet

☐ Light

☐ Os dois

☐ Nenhum

4. De sua opinião, para que servem os alimentos Diet?

5. De sua opinião, para que servem os alimentos Light?

6. Você normalmente se dá conta de que alimentos devem ser consumidos?

☐ Sim

☐ Não

APÊNDICE A

QUESTIONÁRIO

Projeto: "Conhecimento e consumo de alimentos *Diet* e *Light* entre estudantes de graduação de Fisioterapia e Nutrição de uma faculdade particular de Natal/RN".

Pesquisadora: Danielle de Oliveira Morais

SOBRE VOCÊ:

1. Qual o seu curso?

☐ Nutrição ☐ Fisioterapia

2. Sexo:

☐ Feminino ☐ Masculino

3. Idade:

4. Estado civil:

☐ Solteiro (a) ☐ Casado (a) ☐ Divorciado (a)

SOBRE O SEU CONHECIMENTO E CONSUMO QUANTO AOS ALIMENTOS *DIET* E *LIGHT*:

5. Você já consumiu algum alimento *Diet* ou *Light*?

☐ Sim ☐ Não

6. Se sim, com que frequência você costuma consumi-lo?

☐ As vezes
☐ Sempre tem um à mesa
☐ Sempre que aparece um produto novo
☐ Nunca

7. Qual tipo você costuma consumir mais?

☐ *Diet* ☐ *Light* ☐ Os dois ☐ Nenhum

8. Na sua opinião, para que servem os alimentos *Diet*?

9. Na sua opinião, para que servem os alimentos *Light*?

10. Você normalmente lê os rótulos destes alimentos antes de consumi-los?

☐ Sim ☐ Não

11. Você acha que os rótulos são de fácil compreensão?

() Sim

() Não

12. O que você acha que deveria melhorar?

13. Você tem alguma dúvida com relação aos alimentos *Diet* e *Light*?

() Sim

() Não

14. Qual a sua maior dúvida?

AVALIAÇÃO ANTROPOMÉTRICA

PESO:

ALTURA:

IMC:

DIAGNÓSTICO ANTROPOMÉTRICO:

APÊNDICE B

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Tema: "Conhecimento e consumo de alimentos *diet* e *light* entre estudantes de graduação de Fisioterapia e Nutrição de uma faculdade particular de Natal/RN".

Pesquisadora: Danielle de Oliveira Morais

Orientadoras: Nila Patrícia Freire Pequeno
Izete Soares da Silva Dantas Pereira

1. **Natureza da pesquisa:** A Sra. (sr.) está sendo convidada (o) a participar desta pesquisa que tem como finalidade verificar o conhecimento de alimentos *diet* e *light*, bem como o seu consumo por estudantes de graduação de Fisioterapia e Nutrição.
2. **Participantes da pesquisa:** Estudantes de graduação de Fisioterapia e Nutrição da FARN.
3. **Envolvimento na pesquisa:** Ao participar deste estudo a Sra. (sr) permitirá que a pesquisadora faça um estudo sobre seus conhecimentos em relação aos alimentos *diet* e *light*, além de fazer uma avaliação antropométrica (verificar peso e altura). A Sra. (sr.) tem liberdade de se recusar a participar e ainda se recusar a continuar participando em qualquer fase da pesquisa, sem qualquer prejuízo para a Sra. (sr.). Sempre que quiser poderá pedir mais informações sobre a pesquisa através do e-mail da pesquisadora do projeto.
4. **Sobre as entrevistas:** A Sra. (sr) irá responder um questionário com perguntas objetivas sobre qual o sexo, idade, estado civil e qual o curso. E outro questionário com perguntas objetivas e abertas para avaliar o conhecimento e o consumo dos alimentos *diet* e *light* e interpretação das informações contidas nos rótulos.
5. **Riscos e desconforto:** A participação nesta pesquisa não traz complicações legais. Será feito apenas verificação do peso e altura para se fazer o cálculo do IMC (Índice de Massa Corporal) e aplicação de questionários. Os procedimentos adotados nesta pesquisa obedecem aos Critérios da Ética em Pesquisa com Seres Humanos conforme Resolução no. 196/96 do Conselho Nacional de Saúde. Nenhum dos procedimentos usados oferece riscos à sua dignidade.
6. **Confidencialidade:** Todas as informações coletadas neste estudo são estritamente confidenciais. Somente a pesquisadora e a orientadora terão conhecimento dos dados.
7. **Benefícios:** Ao participar desta pesquisa a Sra. (sr.) não terá nenhum benefício direto. Entretanto, esperamos que este estudo traga informações importantes sobre alimentos *diet* e *light*, de forma que o conhecimento que será construído a partir desta pesquisa possa influenciar na promoção da saúde, onde a

pesquisadora se compromete a divulgar os resultados obtidos no Trabalho de Conclusão de Curso.

8. **Pagamento:** A Sra. (sr.) não terá nenhum tipo de despesa para participar desta pesquisa, bem como nada será pago por sua participação.
Após estes esclarecimentos, solicitamos o seu consentimento de forma livre para participar desta pesquisa. Portanto preencha, por favor, os itens que se seguem:

Consentimento Livre e Esclarecido

Tendo em vista os itens acima apresentados, eu, de forma livre e esclarecida, manifesto meu consentimento em participar da pesquisa

Nome do Participante da Pesquisa

RG: _____

Assinatura do Participante da Pesquisa

Assinatura da Pesquisadora

RG: _____

Assinatura da Orientadora

RG: _____

Contatos:

Pesquisadora: dani_m@hotmail.com – Danielle Morais

Orientadora: nutricao@farn.br – Prof. Nila Patrícia

ANEXO



**LIGA DE ENSINO DO RIO GRANDE DO NORTE
FACULDADE NATALENSE PARA O DESENVOLVIMENTO
DO RIO GRANDE DO NORTE**

Parecer consubstanciado do Projeto de Pesquisa: nº 28

Registro no CEP-FARN	28 / 2008
Professor/a Responsável	Nila Patrícia Freire Pequeno
Projeto de Pesquisa	CONHECIMENTO E CONSUMO DE ALIMENTOS DIET E LIGHT ENTRE ESTUDANTES DE GRADUAÇÃO DE FISIOTERAPIA E NUTRIÇÃO DE UMA FACULDADE PARTICULAR DE NATAL/RN
Pesquisador Responsável	Danielle de Oliveira Morais Endereço: Rua Henrique Góes, 2044, Lagoa Nova, Natal, RN CEP: 59076-725 tel: 3231-0258
Instituição	Faculdade Natalense para o Desenvolvimento do Rio Grande do Norte
Área de Conhecimento	Nutrição

PARECER

Considerando que as recomendações foram adequadamente atendidas, e estando o protocolo de acordo com os itens propostos pela Resolução 196/96-CNS, o CEP-FARN manifesta-se pela aprovação do protocolo registro CEP-FARN nº.

Lembramos que qualquer modificação referente a aspectos metodológicos deverá ser encaminhada ao CEP-FARN para avaliação. O pesquisador deverá observar sugestões em anexo e encaminhar relatórios semestral e final, após sua conclusão.

Natal, 19 de março de 2008

Vânia Gico

Profª Dra. Vânia de Vasconcelos Gico
Coordenadora do CEP

Nila

Nila Patrícia Freire Pequeno
Parecerista