

Projeto do Programa PROBIC 2022/01 CAIC/PRODIS/UNIPAC Barbacena

Área de conhecimento: Nutrição

Título do projeto desenvolvido: Avaliação do consumo alimentar, prática de dietas restritivas e risco para ortorexia em indivíduos onívoros e vegetarianos de um município de Minas Gerais

Coordenadora do projeto: Profa. Lívia Botelho da Silva Sarkis

Aluno(a) bolsista associado(a) ao desenvolvimento do projeto: Luana Alves Espírito Santo

Colaboradores: Kamilla Eduarda Machado Silva, Jussara Aparecida Oliveira Magaldi, Marciana Maria do Nascimento Pacheco

Vigência do projeto: 01/04/2022 a 31/03/2023

RESUMO

A presente pesquisa objetivou avaliar a associação entre prática das dietas da moda e emagrecimento na população de Barbacena-MG. Trata-se de um estudo transversal que foi realizado através de uma pesquisa on-line divulgada nas redes sociais, com indivíduos maiores de 18 anos da cidade de Barbacena-MG. Foram incluídos apenas os indivíduos que assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). Após a coleta de dados, devido ao baixo número de participantes vegetarianos, não foi possível utilizar os dados dos mesmos para a finalidade inicial da pesquisa. Para alcançar os objetivos, foi aplicado um questionário semiestruturado para avaliar o perfil sociodemográfico, peso e estatura autorreferidos e prática de dietas restritivas. O questionário utilizado para essa avaliação foi desenvolvido pelos próprios autores, sendo composto por 28 perguntas. O projeto foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa do Centro Universitário Presidente Antônio Carlos, sob número de parecer 5.348.788 e os dados foram analisados pelo software SPSS®. No presente estudo observou-se que a maioria dos avaliados (41%) apresentou excesso de peso, o que pode favorecer a prática de dietas da moda, considerando que entre os indivíduos que já realizaram dietas da moda, foi encontrado um maior percentual de excesso de peso ($p < 0,0001$). Entre todos os avaliados, mais da metade (52,1%) já foram em uma consulta com o nutricionista, porém quase metade (49,3%) realizaram dietas da moda sem orientação de um profissional. Foi relatado pelos avaliados um alto consumo de doces (44,4%), porém em contrapartida houve também um alto consumo de frutas e vegetais (57%). As dietas da moda e estratégias mais relatadas entre os avaliados foi jejum intermitente (15,7%) seguida da lowcarb (10%). A maioria dos avaliados (57,1%) consideraram “bons” os resultados obtidos com as dietas da moda, porém um baixo percentual (16,3%) mantiveram o resultado por mais de um ano. Conclui-se que entre os indivíduos avaliados que relataram ter realizado algum tipo de dieta da moda, um elevado percentual apresentou excesso de peso, indicando que o sobrepeso e obesidade podem favorecer a maior procura e prática de dietas da moda. Além disso, a maioria dos indivíduos que fazem dietas da moda relatou apresentar bons resultados, porém o tempo que o resultado permaneceu foi considerado baixo, ou seja, grande parte desses avaliados não mantiveram os resultados por um tempo maior que um ano.