



UNIVERSIDADE FEDERAL DO CEARÁ
CENTRO DE CIÊNCIAS AGRÁRIAS
DEPARTAMENTO DE ENGENHARIA DE ALIMENTOS
CURSO DE ENGENHARIA DE ALIMENTOS

SUSANA MORAIS DO NASCIMENTO

**ALIMENTOS PARA CONTROLE DE PESO: PERFIL DE CONSUMIDORES E
INVESTIGAÇÃO DO CONSUMO**

FORTALEZA

2023

SUSANA MORAIS DO NASCIMENTO

ALIMENTOS PARA CONTROLE DE PESO: PERFIL DE CONSUMIDORES E
INVESTIGAÇÃO DO CONSUMO

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Graduação em Engenharia de Alimentos do Centro de Ciências Agrárias da Universidade Federal do Ceará, como requisito parcial à obtenção do título de bacharel em Engenharia de Alimentos.

Orientadora: Profa. Dra. Vanesca Frota Gaban.

FORTALEZA

2023

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação
Universidade Federal do Ceará
Sistema de Bibliotecas
Gerada automaticamente pelo módulo Catalog, mediante os dados fornecidos pelo(a) autor(a)

N198a Nascimento, Susana Morais do.
Alimentos para controle de peso : perfil de consumidores e investigação do consumo / Susana Morais do Nascimento. – 2023.
54 f. : il. color.

Trabalho de Conclusão de Curso (graduação) – Universidade Federal do Ceará, Centro de Ciências Agrárias, Curso de Engenharia de Alimentos, Fortaleza, 2023.
Orientação: Profa. Dra. Socorro Vanesca Frota Gaban.

1. Produtos para emagrecimento; 2. Alimentação. 3. Perda de peso. I. Título.

CDD 664

SUSANA MORAIS DO NASCIMENTO

ALIMENTOS PARA CONTROLE DE PESO: PERFIL DE CONSUMIDORES E
INVESTIGAÇÃO DO CONSUMO

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Graduação em Engenharia de Alimentos do Centro de Ciências Agrárias da Universidade Federal do Ceará, como requisito parcial à obtenção do título de bacharel em Engenharia de Alimentos.

Aprovada em: 14/12/2023.

BANCA EXAMINADORA

Profa. Dra. Vanesca Frota Gaban (Orientador)
Universidade Federal do Ceará (UFC)

Prof. Dr. Vanderson da Silva Costa
Instituto Nordeste de Pesquisa e Ensino em Biotecnologia (INPBio)

Profa. Dra. Ana Erbênia Pereira Mendes
Universidade Federal do Ceará (UFC)

A Deus.

AGRADECIMENTOS

Agradeço, a Deus, pela vida, por sua infinita misericórdia e pelo seu amor arrebatador. Obrigada Senhor por me permitir viver esse momento, pela oportunidade que me deste e por estar comigo em cada segundo.

Agradeço, aos meus pais, Antonia Auristela e Osmar Fernandes, por todo apoio, por todo amor e por sempre acreditarem em mim.

Agradeço a minha irmã, Ana Suzy e a minha prima, Amanda Morais, pela cumplicidade.

À toda minha família por todo carinho e apoio em todos esses anos.

Aos meus amigos, Ana Caroline, Beatriz da Rocha, Carla Vitória, Carlos Alberto, Eugenio Ramos, Fernanda Elaine e Ana Letícia que estiveram comigo durante toda essa jornada, com vocês todos momentos difíceis se tornaram mais leves e todos os momentos alegres foram ainda melhores.

À Profa. Dra. Vanesca, pela sua orientação, parceria e confiança.

Por fim, agradeço a Universidade Federal do Ceará, a todos os professores, colegas, funcionários e todas as pessoas que de alguma forma me ajudaram a completar essa etapa.

“Clama a mim, e responder-te-ei e anunciar-te-ei coisas grandes e firmes, que não sabes.” (Bíblia Sagrada, Jr, 33:3, A.T. p.746).

RESUMO

O aumento da obesidade e do sobrepeso pode acarretar em uma série de consequências adversas em vários aspectos na vida das pessoas, por isso tem sido uma preocupação global, resultando em uma maior conscientização sobre a saúde e a estética. Por conta disso uma parcela da população recorre aos alimentos para controle de peso, como os *shakes* substitutos parciais de refeição. Estes produtos são encontrados em diferentes tipos de estabelecimentos, e comercializados sem controle quanto ao consumo. Dessa forma, encontram-se acessíveis para pessoas de diferentes faixas etárias, o que pode ocasionar o seu consumo indevido pela falta de informação e orientação adequada por um profissional de saúde, resultando na ineficácia do mesmo. Diante disso, objetivou-se identificar o perfil dos consumidores de alimentos para controle de peso, tipo *shakes* utilizados como substituto de refeições, e investigar a sua forma de consumo. Para tal realizou-se uma pesquisa de caráter quantitativo e qualitativo através de um formulário com trinta e uma questões disponibilizado nas redes sociais, em que buscou-se identificar as características socioeconômicas, a indicação de uso, os fatores e motivação de consumo, a prática de atividade física, os hábitos alimentares, se existiu algum acompanhamento profissional durante o uso dos produtos e se o seu uso foi eficaz. Participaram da pesquisa 104 pessoas, sendo a maioria (76%) do sexo feminino, com faixa etária bem distribuída, entre 18 a 30 anos (41.3%), 31 a 40 anos (31.7%), 41 a 59 anos (23.1%) e mais de 60 anos (3.8%), solteiros (55.8%), com ensino médio completo (31.7%) e renda familiar de 1 a 4 salários mínimos (77.9%). Cerca de 42% dos participantes apontaram os veículos midiáticos como os principais influenciadores na indicação de uso dos *shakes*, o preço foi o fator de compra mais mencionado, a perda de peso foi indicada como a principal motivação de consumo (67%), quase metade do público não pratica atividade física (48%), mais da metade não possui hábitos alimentares saudáveis (52%) e nem tem acompanhamento médico/nutricionista (88.5%), a eficácia do uso dos *shakes* foi avaliada por 40% das pessoas como neutro (não teve efeito ou modificação). Portanto, diante das respostas obtidas pode-se entender que os consumidores de alimentos para controle de peso, tipo *shakes* que participaram da pesquisa não obtiveram resultados satisfatórios durante o uso dos produtos, muito disso pode estar relacionado a falta de informações adequadas sobre o consumo e utilização dos *shakes*, além da falta de acompanhamento de um profissional.

Palavras-chave: produtos para emagrecimento, alimentação, perda de peso.

ABSTRACT

The increase in obesity and overweight conditions can lead to a series of adverse consequences in various aspects of people's lives, which has become a global concern, resulting in increased awareness about health and aesthetics. As a result, a portion of the population turns to food for weight control, such as partial meal replacement shakes. These products are found in different types of establishments and are marketed without control over their consumption. Therefore, they are accessible to people of different age groups, which can lead to their improper use due to lack of information and proper guidance from a healthcare professional, resulting in their inefficacy. Consequently, the aim was to analyze the profile of consumers of weight control foods, such as shakes, and investigate their consumption patterns. For this purpose, a quantitative and qualitative research was conducted through a questionnaire with thirty-one questions distributed on social media platforms, aiming to identify socio-economic characteristics, indications for use, factors motivating consumption, physical activity practices, dietary habits, whether any professional guidance was received during product use, and the effectiveness of their usage. The study involved 104 participants, the majority (76%) being female, with a well-distributed age range: 18 to 30 years old (41.3%), 31 to 40 years old (31.7%), 41 to 59 years old (23.1%), and over 60 years old (3.8%), mostly single (55.8%), with completed high school education (31.7%), and a family income of 1 to 4 minimum wages (77.9%). Approximately 42% of participants pointed out media as the main influencers in recommending the use of shakes, price being the most mentioned buying factor, weight loss being indicated as the primary motivation for consumption (67%), nearly half of the participants do not engage in physical activity (48%), over half do not have healthy eating habits (52%), nor do they have medical/nutritionist supervision (88.5%). The effectiveness of shake usage was evaluated by 40% of respondents as neutral (having no effect or alteration). Therefore, based on the obtained responses, it can be understood that consumers of weight control foods, such as shakes, who participated in the research did not achieve satisfactory results during the product usage. Much of this could be attributed to the lack of adequate information about the consumption and utilization of shakes, as well as the absence of professional supervision.

Keywords: weight loss products, nutrition, weight reduction.

LISTA DE GRÁFICOS

Gráfico 1	– Frequência de obesidade, sobrepeso e comorbidade entre os participantes	27
Gráfico 2	– Prática de atividade física entre os participantes da pesquisa	28
Gráfico 3	– Atividades mais praticadas entre participantes da pesquisa	28
Gráfico 4	– Percepção pessoal do hábito alimentar entre os participantes da pesquisa	29
Gráfico 5	– Indicação do uso dos <i>shakes</i> para controle de peso	30
Gráfico 6	– Estabelecimentos de compra dos <i>shakes</i> controle de peso	30
Gráfico 7	– Critérios que mais influenciam no momento da compra dos <i>shakes</i> para controle de peso	31
Gráfico 8	– Preferência de preço dos participantes da pesquisa na compra dos <i>shakes</i> para controle de peso	32
Gráfico 9	– Motivação do consumo de <i>shakes</i> segundo os participantes da pesquisa ..	32
Gráfico 10	– Tempo de consumo dos <i>shakes</i> para controle de peso	33
Gráfico 11	– Frequência de consumo dos <i>shakes</i> para controle de peso	33
Gráfico 12	– Refeições diárias substituídas pelos participantes da pesquisa com o uso dos <i>shakes</i> para controle de peso	34
Gráfico 13	– Acompanhamento médico/nutricionista durante o uso dos <i>shakes</i> para controle de peso	35
Gráfico 14	– Benefícios esperados com o uso dos <i>shakes</i> para controle de peso	36
Gráfico 15	– Relação entre o objetivo e a indicação de uso dos <i>shakes</i> para controle de peso	37
Gráfico 16	– Percepção pessoal da efetividade do uso dos <i>shakes</i> para controle de peso segundo os participantes da pesquisa.....	37

LISTA DE TABELAS

Tabela 1	– Características socioeconômicas dos participantes da pesquisa (n= 104)	26
Tabela 2	– Relação entre a realização de dieta e a dificuldade para emagrecer	34

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

ANVISA	Agência Nacional de Vigilância Sanitária
DCNT	Doenças Crônicas Não Transmissíveis
OMS	Organização Mundial da Saúde
TCLE	Termo de Consentimento Livre e Esclarecido
VIGITEL	Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO	14
2	OBJETIVO	16
2.1	Objetivo geral	16
2.2	Objetivos específicos	16
3	REFERENCIAL TEÓRICO	17
3.1	Obesidade e sobrepeso	17
3.2	Alimentos Para Controle de Peso: <i>shakes</i> substitutos parciais de refeições para redução de peso	18
3.3	Influência da mídia no consumo de produtos para emagrecimento	21
3.4	Atividade física e hábitos alimentares	21
4	METODOLOGIA	23
4.1	Comitê de Ética	23
4.2	População e Amostra	23
4.3	Questionário de pesquisa	23
4.4	Análise de dados	24
5	RESULTADOS E DISCUSSÃO	25
5.1	Perfil socioeconômico dos participantes da pesquisa	26
5.2	Prática de atividade física e os hábitos alimentares entre os participantes da pesquisa que consomem <i>shake</i> para controle de peso	27
5.3	Fatores que influenciaram o consumo de shake para controle de peso dos participantes da pesquisa	29
5.4	Acompanhamento profissional e percepção pessoal da efetividade do uso dos <i>shakes</i> para controle de peso segundo os participantes da pesquisa	34
6	CONCLUSÃO	39
	REFERÊNCIAS	40
	APÊNDICE 1	47

1 INTRODUÇÃO

O excesso de peso da população mundial é reflexo do aumento da obesidade e do sobrepeso, que tem sido um dos problemas de saúde mais enfrentados atualmente (ABESO, 2019). A falta da prática de atividade física contribui diretamente para o aumento desses problemas. Segundo Goldner (2013), alguns fatores como a globalização tecnológica e o próprio capitalismo acabam influenciando no quadro de sedentarismo da sociedade. Além disso, a alimentação inadequada também contribui para o agravamento da obesidade e de várias outras doenças.

Por outro lado, também tem sido possível observar que a idealização por uma imagem e corpo perfeito vem sendo cada vez mais desejado. Castro *et al.*, (2020), discute em seu trabalho sobre a forma que a mídia vem impondo padrões de beleza e trazendo a ideia de um corpo magro como o ideal e de como isso vem influenciando na construção da imagem corporal de homens e mulheres. Para Nobre *et al.*, (2023) as mulheres são o público que mais sofrem com essa pressão midiática da sociedade na busca de um corpo perfeito.

Dessa forma, diversas estratégias para o controle de peso vêm sendo utilizadas pelas pessoas em busca do emagrecimento rápido (Souza *et al.*, 2017). Uma dessas estratégias é a utilização de alimentos de substituição de refeições para controle de peso tipo *shakes*. Esses produtos são controlados pela Portaria nº 30/1998 da Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA) que afirma que esses alimentos devem suprir parcialmente as necessidades nutricionais do indivíduo propiciando a manutenção ou redução de peso.

Esses produtos emagrecedores são comercializados em diversos tipos de estabelecimentos comerciais e são sempre associados à promoção da perda de peso de forma rápida e prática. Por essa razão o consumidor, por muitas vezes, opta pela utilização de produtos que prometem essa perda de peso de forma simples e acaba fazendo o seu consumo de forma isolado e não como um auxiliar na sua dieta, deixando de lado a prática de atividade física e o consumo de uma alimentação balanceada (Alegre, 2015; Alves, 2018).

Um outro ponto muito importante é a presença da orientação nutricional no consumo de produtos utilizados em dietas para perda de peso. O nutricionista é um profissional capacitado e de suma importância para orientar a forma correta e segura de acordo com a necessidade de cada indivíduo no consumo e também na prescrição apropriada desses produtos. A ausência de um profissional qualificado para auxiliar na recomendação de dietas pode acabar gerando consequências negativas para quem busca o emagrecimento (De Macedo, 2021).

Diante disso, realizar estudos sobre os alimentos destinados ao controle de peso, tipo *shakes* utilizados como substituto de refeições, faz-se necessário para identificar o perfil dos consumidores a quem esses alimentos estão sendo destinados, bem como investigar a sua forma de consumo para que assim seja avaliada a percepção dos consumidores sobre a efetividade de uso desses produtos.

2 OBJETIVO

2.1 Objetivo geral

Identificar o perfil dos consumidores de alimentos para controle de peso, tipo *shakes* utilizados como substituto de refeições, e investigar a sua forma de consumo.

2.2 Objetivos específicos

- Determinar as características socioeconômicas dos consumidores de *shakes* como substituto de refeição para redução de peso.
- Verificar a prática de atividade física e os hábitos alimentares dos consumidores de *shakes* como substituto de refeição para redução de peso.
- Identificar a indicação de uso, frequência de consumo e os principais fatores que influenciam na compra e utilização dos *shakes* como substituto de refeição para redução de peso.
- Analisar a percepção pessoal sobre a efetividade da utilização dos *shakes* como substituto de refeição para redução de peso entre os participantes da pesquisa.

3 REFERENCIAL TEÓRICO

3.1 Obesidade e sobrepeso

Os termos obesidade e sobrepeso são comumente utilizados como sinônimos, porém apresentam definições diferentes. A obesidade é uma doença crônica que pode ser entendida como o acúmulo excessivo de gordura corporal advinda de um desequilíbrio entre a energia que se consome e a energia que se gasta. É um problema que acaba gerando vários impactos negativos para a saúde humana, vindo a ser um fator de desenvolvimento ou agravamento de outras doenças, principalmente doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) (Marques-Lopes *et al.*, 2004; Mainardes *et al.*, 2023).

O sobrepeso é caracterizado como excesso exclusivo de peso, ou seja, pessoas com sobrepeso apresentam um peso superior ao considerado ideal dentre os padrões estabelecidos de crescimento populacional que levam em consideração fatores como idade, sexo e altura, e ainda que uma pessoa com sobrepeso tenha um excesso de peso corporal, ela pode não apresentar gordura excessiva acumulada em seu corpo (Fagundes *et al.*, 2008; Mainardes *et al.*, 2023).

O aumento da obesidade e do sobrepeso da população vem sendo, atualmente, um dos principais problemas de saúde pública mundial. Segundo o Atlas Mundial da Obesidade de 2023, divulgado pela Federação Mundial de Obesidade (WOF), estima-se que mais de 4 bilhões de pessoas tenham obesidade ou sobrepeso até 2035.

No Brasil, os números continuam aumentando, dados mais recentes apresentados pela Pesquisa de Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico (Vigitel) mostram que a obesidade no nosso país teve um aumento de 105% desde a primeira pesquisa divulgada em 2006, em que no conjunto das 27 cidades brasileiras alvo da pesquisa, a frequência de adultos obesos era de 11,8%, já em 2023 esse número subiu para 24,3%, sendo ligeiramente maior entre mulheres (24,8%) do que entre homens (23,8%). Em relação aos dados do sobrepeso, a pesquisa apontou que também no conjunto das 27 cidades brasileiras a frequência de excesso de peso em pessoas adultas foi de 61,4%, sendo ligeiramente maior entre os homens (63,4%) do que entre as mulheres (59,6%).

Para Queiroz (2013), os hábitos adquiridos com o estilo de vida moderno, como a inatividade física, tornando os indivíduos cada vez mais sedentários e a alimentação cada vez

mais inadequada, por exemplo, contribuem diretamente para o aumento da obesidade, do sobrepeso e para o aparecimento de diversas outras doenças.

Tendo em vista esse agravamento no aumento da frequência da obesidade e do excesso de peso da população, acabam surgindo diversos métodos que são utilizados como forma de se alcançar o emagrecimento. Sampaio *et al.*, (2020) e Carvalho *et al.*, (2016) discutem em seus trabalhos os diferentes tipos de estratégias de emagrecimento utilizadas por pacientes com obesidade, dentre eles o uso de *shakes* de substituição parcial de refeições, que acaba se tornando uma das opções na tentativa para perder peso. Os autores ainda relatam sobre as dificuldades enfrentadas pelos pacientes durante esse período, pois grande parte das estratégias utilizadas acabam não trazendo resultados positivos, muito em razão do uso indiscriminado e altamente restritivo dos métodos escolhidos, além do negligenciamento por parte dos pacientes, da utilização inadequada do método e também da falta de informação e de acompanhamento de um profissional médico ou nutricionista ao longo desse processo.

3.2 Alimentos Para Controle de Peso: *shakes* substitutos parciais de refeições para redução de peso

Os Alimentos para Controle de Peso são produtos industrializados e formulados com o intuito de garantir redução, manutenção ou ganho de peso corporal. Eles são utilizados como uma das estratégias na busca de controle do peso corporal ao serem consumidos como substitutos de refeições diárias. A Portaria nº 30, de 13 de janeiro de 1998 da Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA), que garante o regulamento técnico para fixação de identidade e qualidade, define e classifica os Alimentos para Controle de Peso como:

2.1. Definição

São os alimentos especialmente formulados e elaborados de forma a apresentar composição definida, adequada a suprir parcialmente as necessidades nutricionais do indivíduo e que sejam destinados a propiciar redução, manutenção ou ganho de peso corporal.

2.2. Classificação

Os Alimentos para Controle de Peso classificam-se em:

2.2.1. Alimentos para Redução ou Manutenção de Peso por Substituição Parcial das Refeições ou para Ganho de Peso por Acréscimo às Refeições

Alimentos que se destinam à redução de peso podem substituir até duas refeições da dieta diária; quando destinados à manutenção do peso corporal, podem substituir uma refeição diária. Quando destinados ao ganho de peso, até duas porções do alimento podem ser acrescentadas à dieta convencional diária. Estes alimentos não devem se constituir em fonte nutricional exclusiva da dieta diária total.

2.2.2. Alimentos para Redução de Peso por Substituição Total das Refeições

Alimentos especialmente formulados e elaborados de forma a apresentarem composição definida, cujo consumo se destina a substituição total das refeições, com a finalidade de redução de peso corporal (Brasil, 1998).

Por sua vez, dentre os alimentos para controle de peso, destacam-se os *shakes* para emagrecimento por substituição parcial de refeições, que são produtos comercializados para dietas de redução de peso que podem substituir até duas refeições diárias, como café da manhã, almoço ou jantar. Ao longo do tempo, os *shakes* se tornaram um dos métodos mais comuns utilizados pelas pessoas que querem perder peso de forma mais prática, visando o rápido emagrecimento.

No geral, os *shakes* são produtos industrializados que se propõe a suprir nutricionalmente as refeições diárias, fornecendo uma dieta com baixo conteúdo calórico (Cabanillas *et al.*, 2009). Apresentando uma composição balanceada, com quantidades de ácidos graxos e carboidratos reduzidos em sua formulação, com o intuito de garantir as necessidades nutricionais básicas do público que faz seu consumo e também reduzir o peso corporal. Segundo Veloso (2017), também fazem parte da sua composição, vitaminas, fibras e minerais que contribuem no processo de emagrecimento.

Dessa forma, para que os *shakes* de controle de peso possam suprir as necessidades nutricionais dos consumidores, a Portaria nº 30, de 13/1998 estabelece alguns requisitos específicos para a sua composição:

- **Valor energético:** não deve ser inferior a 200 kcal nem exceder a 400 kcal por porção pronta para o consumo.
- **Proteína:** devem fornecer no mínimo 25% e no máximo 50% do valor energético total desses alimentos. A ingestão total diária de proteínas não deve exceder a 125g.
- **Lipídios:** deve ser no máximo de 30% do valor energético total do alimento, incluindo o mínimo de 3% da energia proveniente dos lipídios derivados do ácido linoléico.
- **Vitaminas e Minerais:** devem fornecer no mínimo 33% da quantidade de vitaminas e minerais por refeição substituída, constantes na tabela anexada pela própria portaria.

Também, ainda segundo a legislação, recomenda-se que os alimentos destinados ao controle de peso sejam desenvolvidos utilizando componentes das proteínas presentes em animais e/ou vegetais, que sejam adequados para o consumo humano, e incluam outros

elementos necessários para alcançar a composição fundamental do alimento. Adicionalmente, é possível empregar aditivos intencionais e auxiliares tecnológicos nesses produtos dentro dos mesmos limites permitidos para alimentos convencionais semelhantes, desde que tais aditivos não modifiquem o propósito inicial pretendido para o alimento.

É importante destacar que os *shakes* para controle de peso são amplamente comercializados e disponibilizados ao público geral, não apresentando a necessidade de supervisão médica para serem adquiridos, tornando a sua compra de fácil acesso (Heymsfield, 2010; Cabanillas et al., 2009). Porém, a Portaria nº 30/1998 orienta que o seu consumo deve ser feito sob monitoramento de um médico e/ou de um nutricionista.

Os *shakes* podem ser encontrados em uma grande variedade de estabelecimentos comerciais, tanto em espaços físicos quanto virtuais, como nas lojas de produtos naturais e esportivos, academias de ginástica, farmácias/drogarias e até mesmo nos supermercados (Carvalho et al., 2022). Além disso, como observado na pesquisa de Sales et al., (2020), também é possível verificar a existência de uma extensa variedade de marcas e de sabores de *shakes* disponíveis no mercado alimentício.

Uma das principais preocupações existentes no consumo de *shakes* para substituir as refeições diárias está atrelada a sua possível incapacidade de fornecer os nutrientes necessários para a manutenção de uma vida saudável. Os resultados obtidos dos estudos de Carvalho et al., (2022), Morbach et al., (2021) e Sales et al., (2020), no qual foram feitas avaliações dos aspectos nutricionais de *shakes* de diferentes marcas disponíveis para comercialização, mostraram inconformidades na composição nutricional desses produtos, identificando que vários deles obtiveram composições abaixo ou acima dos valores estabelecidos pela Portaria nº 30/1998.

O consumo inadequado dos produtos para a perda de peso também é um problema existente. É necessário que os *shakes* para controle de peso não sejam consumidos de maneira isolada e sim como parte de um plano de emagrecimento equilibrado, combinado com uma dieta saudável e com a prática de exercício físico. Por isso, a falta de conhecimento dos consumidores e de um acompanhamento profissional pode levar ao uso incorreto e prolongado dos *shakes*. A perda de peso a longo prazo também é considerada a mais ideal, segundo Nissen et al., (2012), o excesso de restrição calórica a curto prazo causado pelas dietas de altas restrições podem até levar a uma perda de peso significativa em pouco tempo, porém a manutenção de peso saudável a longo prazo por essas dietas não é satisfatória.

Além disso, é necessário que as dietas de emagrecimento sejam adequadamente orientadas e conduzidas para que se possa evitar a ocorrência de complicações metabólicas.

3.3 Influência da mídia no consumo de produtos para emagrecimento

O surgimento das redes sociais trouxe um conjunto de modificações sociais, culturais, comportamentais e principalmente de consumo. Recuero (2012), comenta sobre o poder das redes sociais na propagação de informações e de como isso acaba permitindo que as pessoas influenciem umas às outras chegando a impactar na tomada de decisão e no comportamento alheio.

Quando falamos em alimentação a situação não é diferente. Nunes *et al.*, (2022), afirma que as redes sociais representam um papel determinante no comportamento alimentar dos indivíduos, principalmente das mulheres, que acabam sofrendo com a pressão social sobre os seus corpos sendo mais suscetíveis a serem influenciadas.

A insatisfação corporal vem aumentando muito nos últimos anos, a imposição de padrões de beleza cada vez mais elevados e a propagação de imagens de corpos perfeitos, que trazem a magreza como destaque sendo divulgados nas redes sociais com mais frequência, geram mudanças drásticas no comportamento alimentar dos indivíduos (Copetti, 2018).

Essa percepção negativa sobre o próprio corpo acaba por induzir a utilização de métodos de emagrecimento que podem trazer vários prejuízos à saúde, nesse sentido as redes sociais se tornam um meio de busca e de troca de informações, pois através delas muitas pessoas acabam sendo ludibriadas pela idealização de emagrecimento rápido e aderem a dietas restritivas sem nenhum tipo de controle, ao uso de medicamentos inibidores de apetite, de *shakes* que substituem refeições e outros tipos de produtos para controle de peso (Bastos *et al.*, 2015).

3.4 Atividade física e hábitos alimentares

A atividade física pode ser entendida como qualquer movimento corporal que seja produzido pela estrutura muscular esquelética que resulta em gasto energético. Essa prática sempre esteve presente no cotidiano das pessoas, em suas mais variadas formas, ao longo da história da humanidade, sendo passada de geração em geração (Oliveira, 2011).

A prática de atividade física, segundo o relatório Status Global sobre Atividade Física 2022, divulgado pela Organização Mundial de Saúde (OMS), quando feita de maneira regular, acarreta tanto na melhoria da saúde mental, quanto da saúde física do ser humano, pois o indivíduo passa a ser menos sedentário e mais ativo. Para Castro (2020), além da prática regular de atividade física, ter uma alimentação saudável e bons hábitos alimentares

são essenciais para uma boa qualidade de vida, e que a combinação desses dois aliados no cotidiano das pessoas que buscam emagrecer contribui diretamente para que esse processo de emagrecimento seja feito de maneira correta.

Para Scheunemann (2019), os bons hábitos alimentares estão ligados ao consumo de uma alimentação balanceada, ligada às necessidades nutricionais do indivíduo e que tenha o foco na saúde.

Por muitas vezes, a falta da prática de exercícios físicos e os péssimos hábitos alimentares estão conectados às mudanças advindas do estilo de vida moderno (Vilela Júnior, *et al.*, 2022). Em um estudo feito por Castellano *et al.*, (2018) avaliou-se os motivos de não adesão à prática de atividade física por professores, e foi possível identificar que a falta de tempo, seguido de cansaço, falta de ânimo, dinheiro, comodismo, preguiça e a falta de hábito como as principais barreiras encontradas. Já no estudo apresentado por Lindemann (2016), em que foi feita uma pesquisa com 1.246 adultos e idosos, em que buscou-se descobrir quais as principais dificuldades para se ter uma alimentação saudável, foi evidenciado que o preço elevado dos alimentos, a força de vontade insuficiente e a falta de tempo como os principais motivos do não consumo dos alimentos considerados saudáveis.

Por essas e outras razões, muitas pessoas resolvem aderir a utilização de produtos para o controle de peso como uma das estratégias para a manutenção da forma física ou no processo de emagrecimento, pois muitos desses produtos prometem magicamente resultados a curto prazo. Oliveira (2014), evidencia que o processo de emagrecimento é um período que requer um longo tempo, o que acaba gerando um desânimo no indivíduo que não consegue obter um resultado de forma rápida.

Vale destacar que os produtos emagrecedores não são totalmente eficazes no processo de perda de peso quando utilizados sozinhos, eles funcionam como auxiliares, visto que os métodos saudáveis de emagrecimento como uma dieta equilibrada e a prática de exercícios físicos continuam sendo mais eficazes (Lübeck *et al.*, 2016; Da Conceição *et al.*, 2021).

4 METODOLOGIA

4.1 Comitê de Ética

O projeto foi submetido ao comitê de ética da Universidade Federal do Ceará sob o número CAAE: 74951823.5.0000.5054 e aprovado sob o parecer número: 6.443.208 com o propósito de atender aos critérios estabelecidos na resolução N° 466/12 do Conselho Nacional de Saúde (Brasil, 2012). Todos os indivíduos que aceitaram participar da pesquisa assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).

4.2 População e Amostra

Para a definição do tamanho da amostra foi realizado um cálculo por meio da calculadora disponível no site <https://pt.surveymonkey.com/mp/sample-size-calculator/>, levando em consideração o grau de confiança de 95% e margem de erro de 5%. Para esse cálculo foi utilizado o total da população brasileira de 203.062.512 pessoas, obtendo-se o número de 385 pessoas como resultado do cálculo amostral. Até o final do prazo de divulgação do formulário participaram da pesquisa apenas 104 pessoas, das quais os dados foram utilizados para a produção dessa pesquisa.

A população foi delimitada entre homens e mulheres, acima de 18 anos, considerados consumidores ou que já tenham consumido *shakes* de substituição parcial de refeições para controle de peso. A coleta de dados ocorreu entre os meses de outubro e novembro de 2023 por meio da aplicação, de forma aleatória, de questionário eletrônico nas redes sociais.

4.3 Questionário de pesquisa

Para a obtenção dos dados da pesquisa foi disponibilizado um questionário com 31 perguntas objetivas na plataforma *GoogleForms* (Apêndice 1). Antes do preenchimento o voluntário teve acesso ao TCLE com todas as informações da pesquisa e o que deveria responder, sendo convidado então a marcar a opção de aceitar ou não para iniciar a preencher o questionário. A pesquisa se inicia com questões voltadas a analisar o perfil socioeconômico, onde os participantes deveriam fornecer informações sobre sexo, faixa etária, estado civil, escolaridade, renda familiar, área de trabalho e etc. Além disso, os participantes também

responderam questões sobre o comportamento do consumidor e perguntas específicas sobre a utilização dos *shakes*, como: a indicação do uso, motivação e frequência do consumo, fatores que influenciam na compra, quais os benefícios e objetivos esperados e etc. O formulário foi divulgado através das redes sociais como *X*, *WhatsApp*, *Instagram*, *Telegram*, *Facebook*, *YouTube* e *e-mail*.

4.4 Análise dos dados

A pesquisa tem caráter descritivo e quantitativo. A parte descritiva se destaca na identificação do perfil da população por meio da análise das características socioeconômicas. Já a parte quantitativa é evidenciada ao quantificar numericamente as informações da investigação da forma de consumo e comportamento da população estudada, para então ser feita uma análise de dados, comparando com a literatura buscando encontrar semelhanças e diferenças e por conseguinte obter uma conclusão.

Dessa maneira, todos os dados obtidos pelo questionário através da plataforma *GoogleForms* foram exportados para o *Microsoft Office Excel* onde foram organizados em planilhas e posteriormente foi calculando a quantidade de respostas para cada item e a sua respectiva porcentagem. Para tal, as respostas alcançadas foram distribuídas em tabelas e gráficos de acordo com cada categoria para melhor visualização.

5 RESULTADOS E DISCUSSÃO

5.1 Perfil socioeconômico dos participantes da pesquisa

Entre os 104 participantes da pesquisa, 76% eram indivíduos do gênero feminino e apenas 24% pertenciam ao sexo masculino (Tabela 1). Um resultado esperado, visto que grande parte dos produtos emagrecedores disponíveis no mercado pela indústria da beleza são destinados e consumidos pelas mulheres, isso acontece pois o público feminino tende a ser mais influenciável tanto pelas mídias quanto pela pressão existente da sociedade na busca incessante pelo o corpo perfeito (De Brum, 2016).

A faixa etária do público da pesquisa aponta uma amostra bem distribuída, que esteve dividida entre 18 a 30 anos (41.3%), 31 a 40 anos (31.7%), 41 a 59 anos (23.1%) e mais de 60 anos (3.8%) (Tabela 1), o que sugere que os consumidores de *shakes* utilizados para controle de peso são um público adulto que não tem uma faixa etária predominante. Observou-se também que na amostra há um número ligeiramente maior de pessoas solteiras (58), seguidas de casadas (40), divorciadas/separadas (5) e viúva (1). A quantidade de pessoas sem filhos (59) também foi maior que o número de indivíduos com filhos (45).

Em relação à escolaridade dos consumidores, 15 pessoas possuem escolaridade entre ensino fundamental incompleto e ensino médio incompleto, enquanto 89 pessoas possuem escolaridade entre o ensino médio completo e pós graduação, evidenciando que o consumo de *shakes* como substituto de refeição para controle de peso é feito por pessoas que apresentam diferentes níveis de escolaridade, que vai desde a educação básica ao nível superior (Tabela 1).

Com relação à renda, a partir das respostas do formulário, foi observado que a maioria das pessoas 77,9% encontram-se na faixa de 1 a 4 salários mínimos. No que tange aos setores de trabalho dos consumidores, as respostas com os valores mais expressivos foram referentes às opções “outros” (30%) que correspondia a profissões não mencionadas na pesquisa, seguido de educação (14,4), administração (6,7%), comércio (5,8%) e saúde (5,8%) (Tabela 1).

Tabela 1. Características socioeconômicas dos participantes da pesquisa (n= 104).

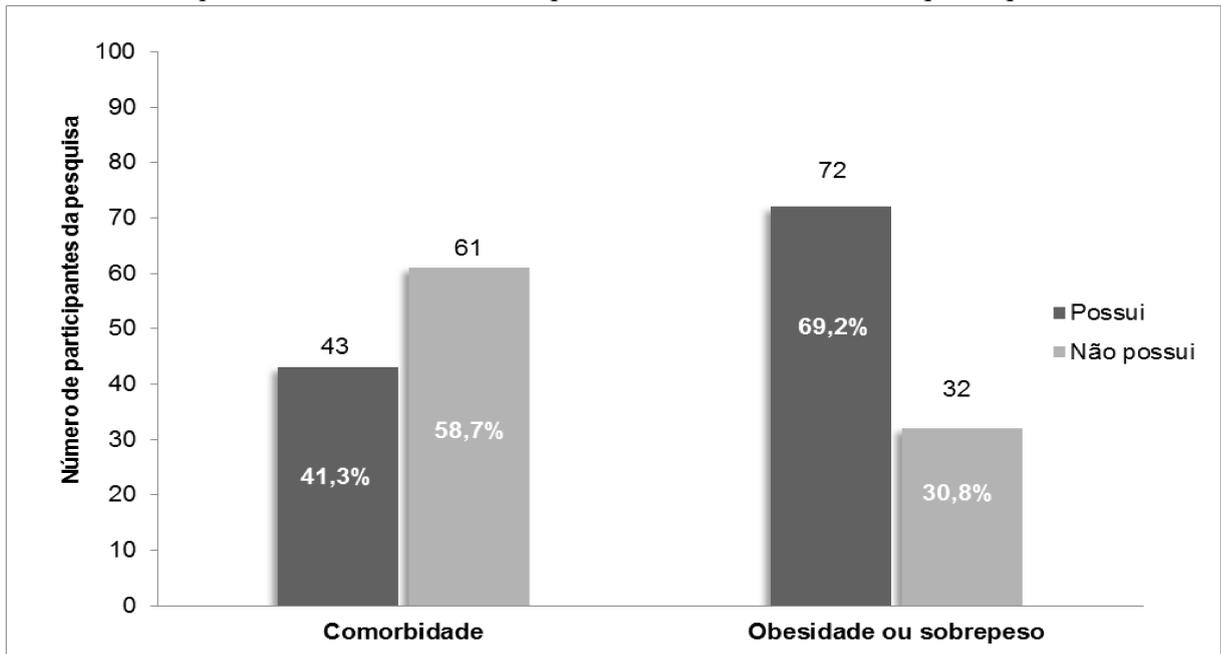
Total = 104		
	N	%
Sexo		
Feminino	79	76
Masculino	25	24
Faixa etária		
18-30	43	41.3
31-40	33	31.7
41-59	24	23.1
60+	4	3.8
Estado civil		
Solteiro(a)	58	55.8
Casado(a)	40	38.5
Viúvo(a)	1	1
Divorciado(a)/Separado	5	4.8
Filhos		
Não	59	56.7
Sim	45	43.3
Escolaridade		
Ensino fundamental incompleto	5	4.8
Ensino fundamental completo	2	1.9
Ensino médio incompleto	8	7.7
Ensino médio completo	33	31.7
Ensino superior (graduação) incompleto	25	24
Ensino superior (graduação) completo	12	11.5
Pós – graduação completo	19	18.3
Qual a renda familiar total? (Obs: Soma da renda de todos os integrantes da casa)		
De 1 a 4 salários	81	77.9
De 4 a 10 salários	12	11.5
De 10 a 20 salários	10	9.6
Acima de 20 salários	1	1
Se você trabalha, qual setor?		
Não trabalho	26	25
Aposentado (a)	3	2.6
Doméstica	2	1.9
Setor de Alimentação	5	4.8
Saúde (Medicina, Nutrição, Enfermagem, Educação Física e etc.)	6	5.8
Administração	7	6.7
Educação	15	14.4
Comércio	6	5.8
Tecnologia da Informação	-	-
Indústria alimentícia	3	2.9
Engenharias (metalúrgica, civil e etc)	1	1
Outros	30	28

Fonte: Autor (2023).

5.2 Prática de atividade física e os hábitos alimentares entre os participantes da pesquisa que consomem *shake* para controle de peso

Dos 104 participantes da pesquisa, 69,2% afirmaram que têm ou já tiveram problemas com obesidade ou sobrepeso e quando questionados sobre possuir algum tipo de comorbidade, 41,3% responderam que sim (Gráfico 1).

Gráfico 1. Frequência de obesidade, sobrepeso e comorbidade entre os participantes.

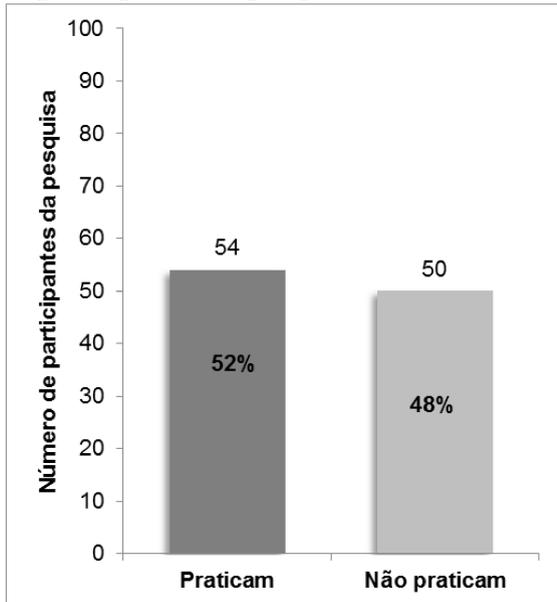


Fonte: Autor, (2023).

Em sua pesquisa onde buscou-se explorar as atitudes e padrões alimentares de professores da Educação Básica em escolas nas diferentes regiões do Brasil, Contini (2023) observou que mais da metade dos professores que participaram do estudo apresentavam sobrepeso ou obesidade e quase metade deles possuíam alguma condição de saúde associada a DCNT, sendo a pressão alta a doença mais predominante entre os professores, o que leva a entender que o excesso de peso e a obesidade tem uma relação direta com o agravamento e o desenvolvimento de outras doenças.

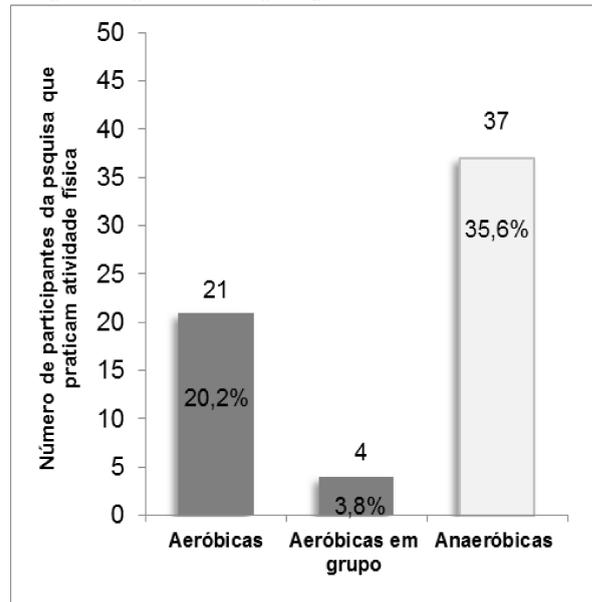
Quanto à prática de atividade física, 48% afirmaram que não praticam e apenas 52% responderam praticar algum tipo de atividade (Gráfico 2), entre mais praticadas se destacam as atividades anaeróbicas, atividades aeróbicas e atividades aeróbicas em grupo (Gráfico 3).

Gráfico 2. Prática de atividade física entre os participantes da pesquisa.



Fonte: Autor, (2023).

Gráfico 3. Atividades mais praticadas entre os participantes da pesquisa.

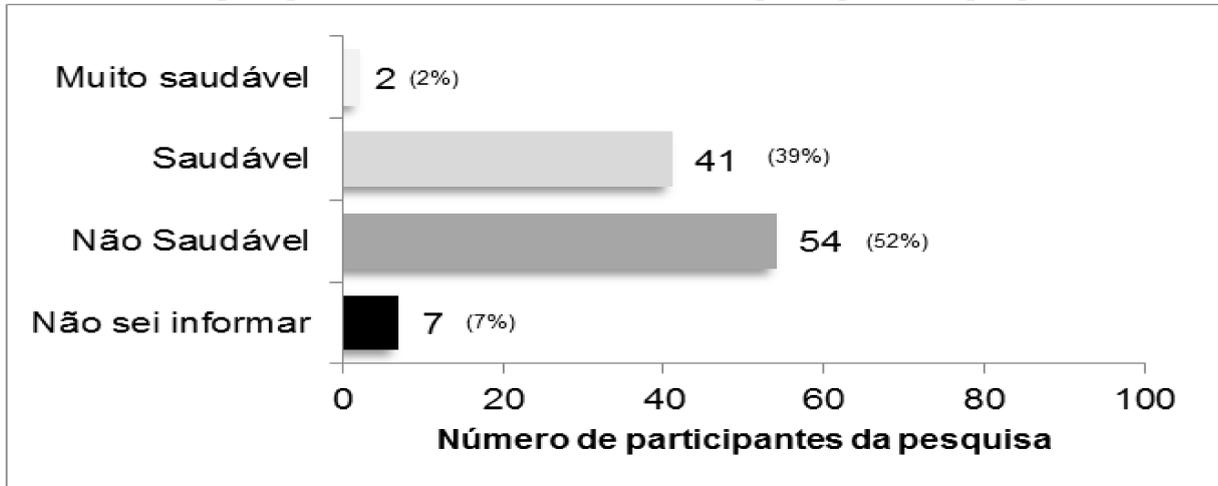


Fonte: Autor, (2023).

O exercício físico é um dos métodos mais empregados na busca do emagrecimento, prevenção e tratamento da obesidade e do sobrepeso. Em um estudo sobre estratégias de emagrecimento, Hauser *et al.*, (2004) confirmam que a prática de atividades físicas, principalmente de exercícios aeróbicos como os exercícios com pesos, influenciam de uma maneira positiva no controle da obesidade. Mas para que isso aconteça é necessário tempo, mudanças na rotina, dedicação e comprometimento. Por isso, é muito comum que várias pessoas optem por meios mais fáceis para perder peso. Aroni *et al.*, (2012) constataram que a falta de tempo e a preguiça eram tidas como as principais dificuldades apresentadas em seu estudo sobre a adesão de treinamento físico por jovens adultos. E assim as pessoas acabam procurando outros meios, como os produtos emagrecedores, para perder peso em pouco tempo e sem grandes esforços.

Outro ponto analisado na pesquisa foram os hábitos alimentares desse público, 52% afirmaram não possuir hábitos alimentares saudáveis (Gráfico 4). Em uma pesquisa sobre o uso de medicamentos Fitoterápicos no processo de emagrecimento de estudantes do curso de farmácia, Correia *et al.*, (2020) também observaram que de 107 pessoas que participaram do estudo, 60 (56,1%) disseram que não faziam nenhuma atividade física ou tinham uma alimentação adequada durante o uso dos produtos, e isso evidencia que a maioria dessas pessoas buscavam o emagrecimento rápido apenas com a utilização do medicamento, sem a necessidade de associá-lo a reeducação alimentar e a prática de atividade física.

Gráfico 4. Percepção pessoal do hábito alimentar entre os participantes da pesquisa.



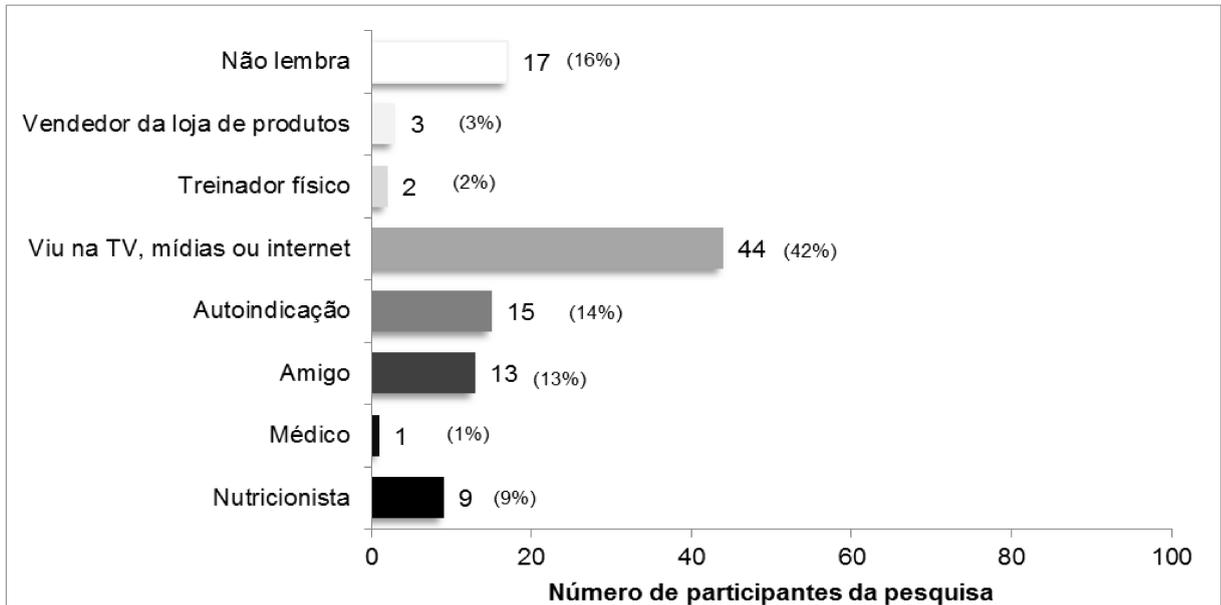
Fonte: Autor, (2023).

Com base nas respostas obtidas pode-se perceber que mais da metade do público da pesquisa que faz o consumo de *shakes* apresentam algum problema com o excesso de peso, não possuem uma alimentação adequada e quase metade deles não praticam nenhum tipo de atividade física, então possivelmente grande parte desses consumidores de *shakes* para controle de peso têm utilizado esses produtos como solução exclusiva para perder peso na esperança de obter um resultado positivo, o que torna evidente o total desconhecimento por parte dessas pessoas sobre a utilidade dos *shakes* para controle de peso e a importância de se praticar atividade física e de se ter uma alimentação saudável no processo de emagrecimento, um resultado parecido foi encontrado no trabalho de Amorim *et al.*, (2021), sobre o uso de indiscriminado de medicamentos no controle da obesidade, onde foi observado que o aumento de peso, em alguns casos, se dá pela inatividade física e de uma alimentação não saudável e que na falta da busca por tratamentos adequados as pessoas acabam utilizando meios mais fáceis e alternativos como produtos emagrecedores na tentativa de perder peso.

5.3 Fatores que influenciaram o consumo de *shakes* para controle de peso entre participantes da pesquisa

Dos 104 participantes da pesquisa, 42% disseram que a TV, mídias e internet foram os meios responsáveis pela indicação do uso dos *shakes* para controle de peso, apenas 9% do público afirmaram que receberam indicação de um nutricionista e 1% recebeu indicação de um médico (Gráfico 5).

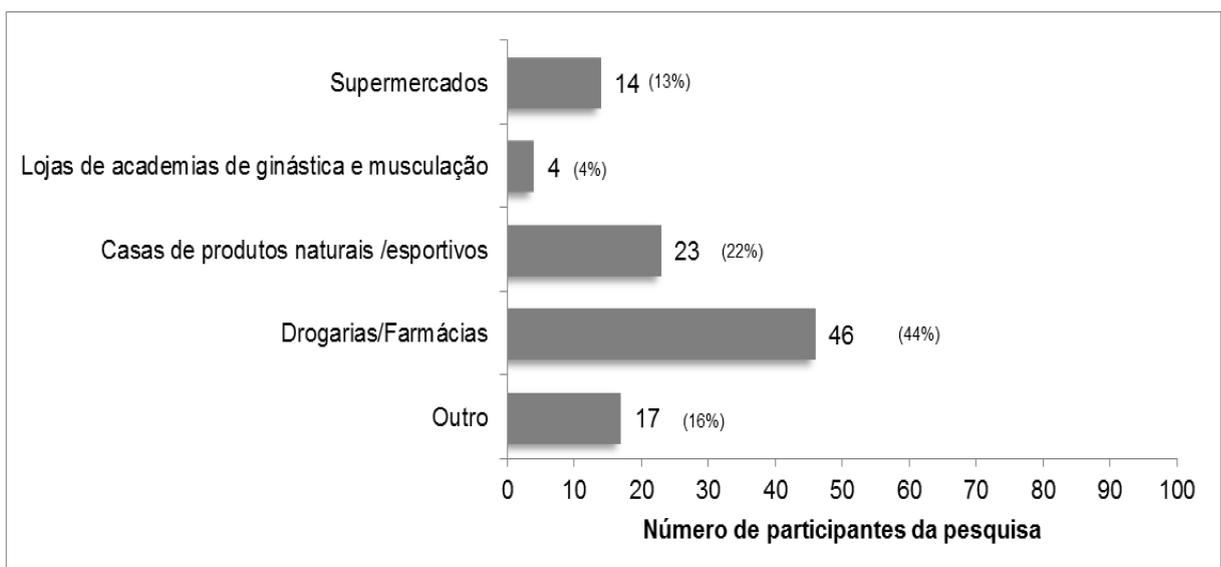
Gráfico 5. Indicação do uso de *shakes* para controle de peso.



Fonte: Autor, (2023).

Entre os locais de compra desses produtos as drogarias/farmácias com 44%, casas de produtos naturais/esportivos com 22%, outros locais não especificados pelos consumidores com 16% e os supermercados com 13% foram os estabelecimentos mais procurados para a obtenção dos *shakes* (Gráfico 6).

Gráfico 6. Estabelecimentos de compra dos *shakes* para controle de peso.



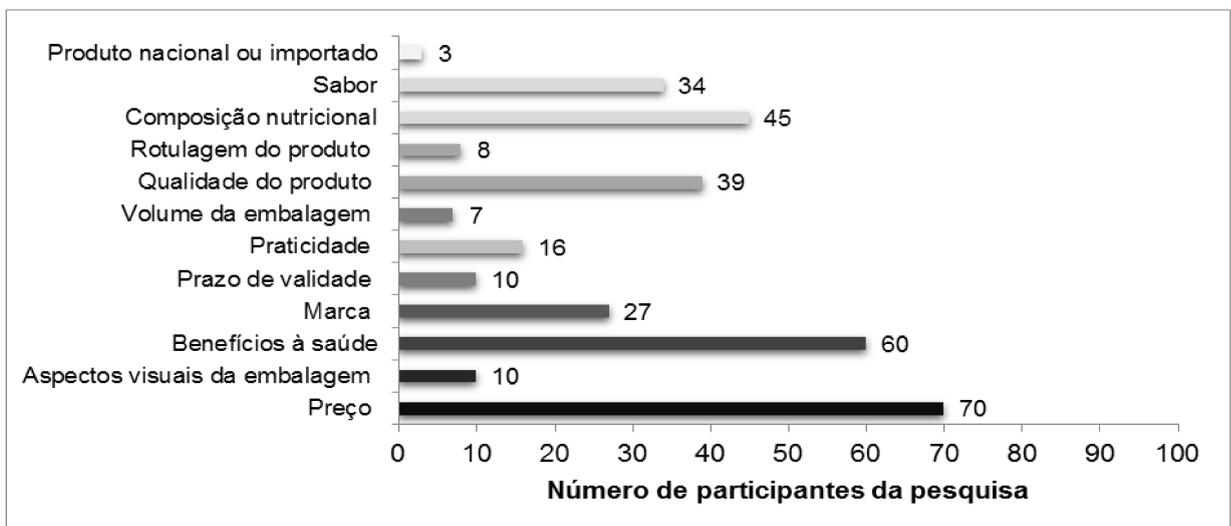
Fonte: Autor, (2023).

Com base nos dados obtidos nota-se que grande parte do público da pesquisa apontam os veículos midiáticos como os influenciadores responsáveis pelo consumo dos

shakes para controle de peso e que a obtenção e comercialização do mesmo é feita em diferentes tipos de estabelecimentos comerciais, o que pode facilitar a propagação desses produtos. Algo semelhante é relatado no estudo de Tomé (2018), em que ele afirma que dentre as estratégias de emagrecimento os *shakes* para controle de peso são produtos com um grande número de adeptos, que são comercializados desde as prateleiras de supermercados até nas farmácias e que também são bastantes divulgados nas mídias digitais, campanhas publicitárias e na TV. Os mesmos resultados foram encontrados por Machado *et al.*, (2021) em que foi observado que a internet foi o meio mais utilizado pelos participantes da pesquisa como forma de acesso às dietas da moda, pois através das redes sociais as pessoas acabam sendo fortemente influenciadas, principalmente o público feminino, que acaba aderindo a dietas e práticas com a intenção de se obter o emagrecimento rápido.

Com relação aos critérios que influenciaram no momento da compra dos *shakes* para controle de peso, o preço do produto foi o fator mais mencionado, seguido de benefícios à saúde e composição nutricional (Gráfico 7).

Gráfico 7. Critérios que mais influenciam no momento da compra dos *shakes* para controle de peso.



Fonte: Autor, (2023).

Quando questionado sobre o valor do preço dos *shakes*, mais da metade das pessoas (70,2%) disseram que pagaram ou que estariam dispostos a pagar entre R\$10,00 a 50,00 (Gráfico 8).

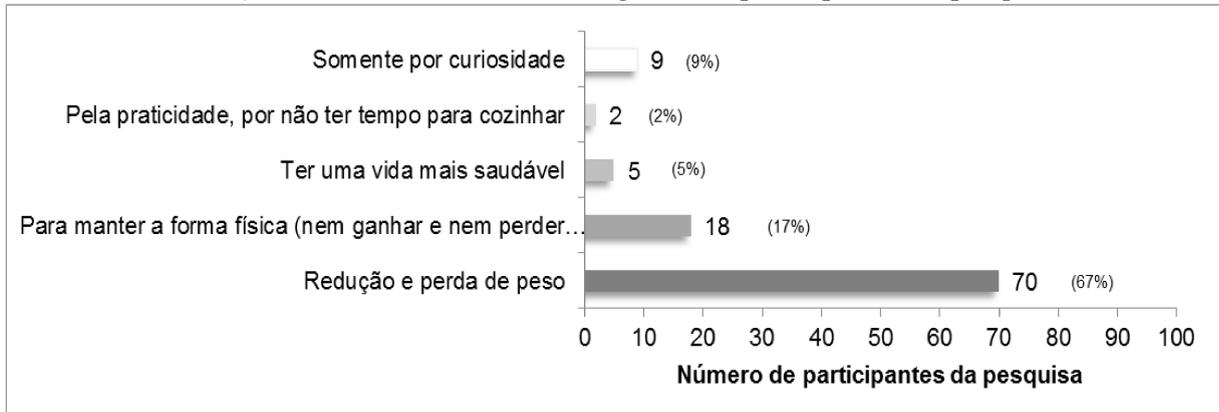
Gráfico 8. Preferência de preço dos participantes da pesquisa na compra dos *shakes* para controle de preço.



Fonte: Autor, (2023).

Quando questionados sobre a motivação do consumo dos *shakes* para controle de peso, 67% responderam que os utilizam para redução/perda de peso (Gráfico 9). Um resultado parecido encontrado no trabalho de Sampaio *et al.*, (2020), em aplicação de questionário, que constatou que das 705 pessoas que participaram da pesquisa, 426 (60,4%) teriam utilizado os *shakes* para controle de peso como uma das estratégias de emagrecimento objetificando a redução/perda de peso.

Gráfico 9. Motivação do consumo de *shakes* segundo os participantes da pesquisa.

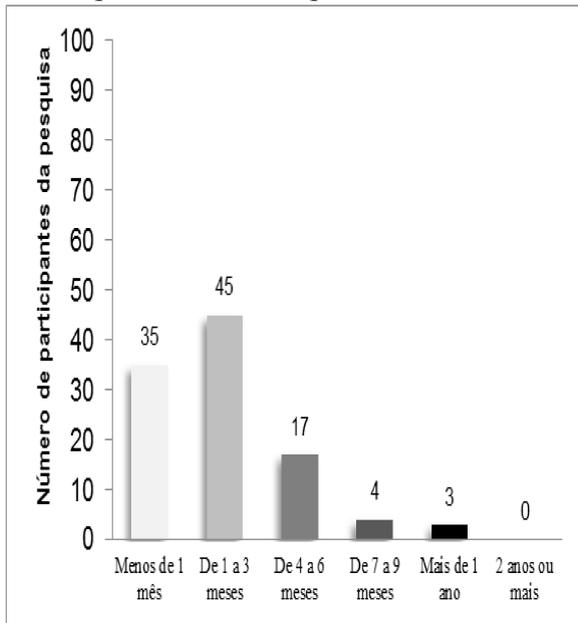


Fonte: Autor, (2023).

Também foi questionado o tempo e a frequência de consumo dos *shakes*. Com relação ao tempo de consumo, as respostas mais mencionadas indicaram que a maioria do público (45 pessoas) fez o consumo dos *shakes* por um período entre 1 a 3 meses, seguido por uma parte do público (35 pessoas) que fez o consumo por menos de 1 mês e uma outra parcela (17 pessoas) que consumiu esses produtos por um período maior, entre 4 a 6 meses (Gráfico 10). Sobre a frequência de consumo, com as respostas obtidas ficou evidente que

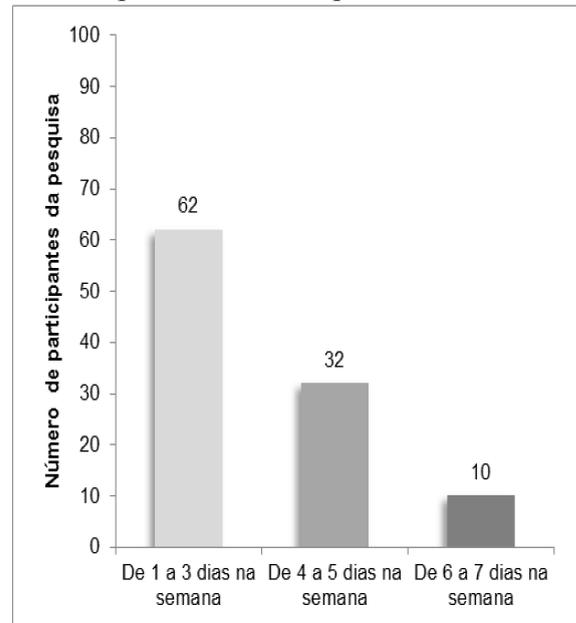
mais da metade dos participantes da pesquisa (62 pessoas) consumiam os shakes para controle de peso entre 1 a 3 dias na semana, seguido por 32 pessoas que consumiam entre 4 a 5 dias na semana e apenas 10 pessoas faziam o uso dos shakes de 6 a 7 dias na semana (Gráfico 11).

Gráfico 10. Tempo de consumo dos *shakes* para controle de peso.



Fonte: Autor, (2023).

Gráfico 11. Frequência de consumo dos *shakes* para controle de peso.

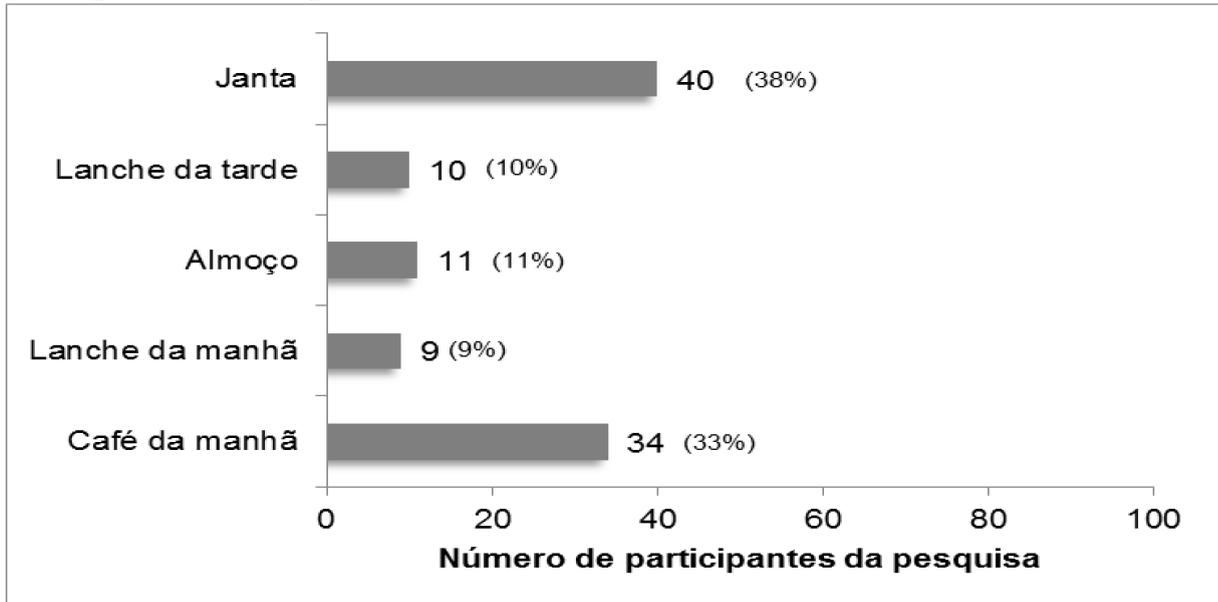


Fonte: Autor, (2023).

Através das respostas obtidas foi possível verificar que existiu uma variação no tempo e na frequência de uso dos *shakes* para controle de peso por parte dos participantes da pesquisa, evidenciando que o uso desses produtos foi feito de uma maneira diferente para cada parcela desse público em estudo. Também foi possível observar que não houve uma utilização dos *shakes* para controle de peso por um longo período de tempo para a grande maioria das pessoas, sendo que um número significativo de 35 pessoas fizeram o seu uso por menos de 1 mês. Segundo Almeida Gonzalez *et al.*, (2008) a ideia de substituir as refeições diárias por *shakes* como uma forma de perder peso deixa a dieta monótona e isso pode acabar resultando no abandono do uso do produto.

Os participantes também indicaram qual refeição do dia era a mais substituída pelo uso dos *shakes* para controle de peso, sendo o jantar (38%) e o café da manhã (33%) as mais escolhidas para a substituição (Gráfico 12). Prática diferente foi encontrada na pesquisa de Costa *et al.*, (2013), em que os participantes da pesquisa que faziam substituição de refeições afirmaram que as refeições mais substituídas eram o desjejum (42,1%), lanches (31,6%) e o jantar (26,3%).

Gráfico 12. Refeições diárias substituídas pelos participantes da pesquisa com o uso dos *shakes* para controle de peso.



Fonte: Autor, (2023)

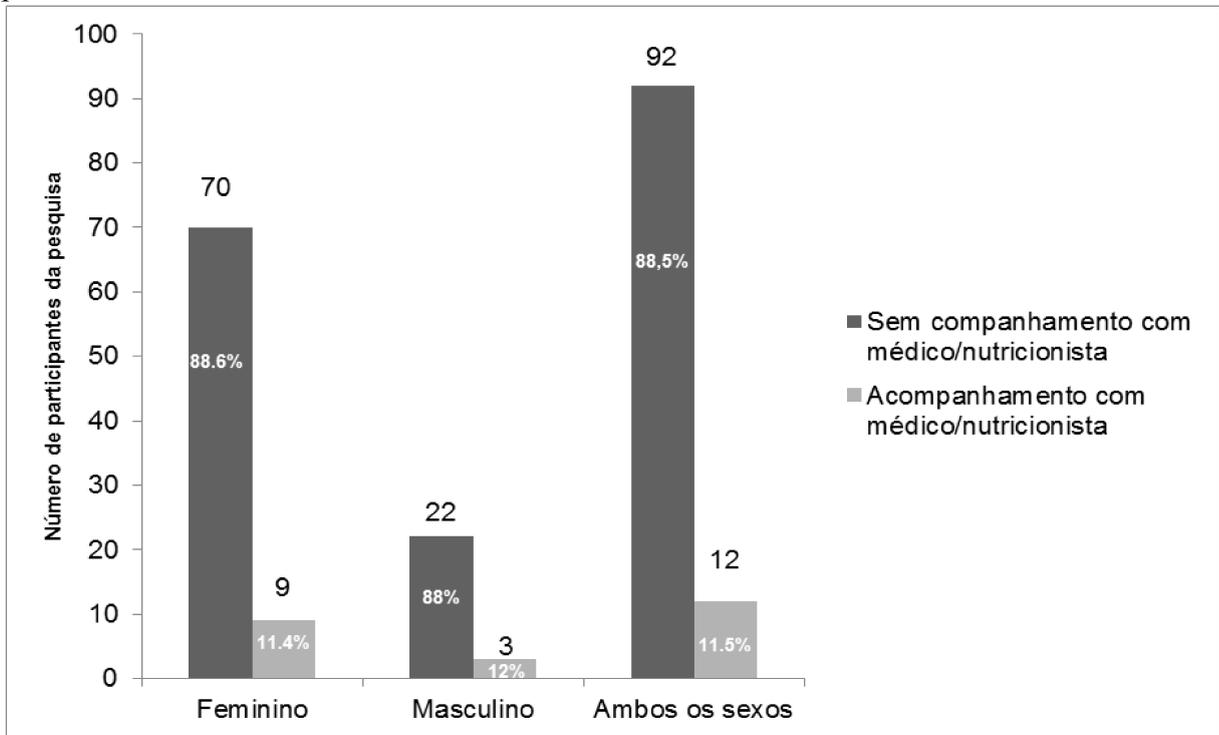
5.4 Acompanhamento profissional e percepção pessoal da efetividade do uso dos *shakes* para controle de peso segundo os participantes da pesquisa

Dos 104 participantes da pesquisa, uma quantidade expressiva de 92 pessoas (88.5%) afirmaram não possuir acompanhamento médico/nutricionista durante o uso dos *shakes* (Gráfico 13), o que condiz com o dado, já mencionado anteriormente no item 5.3, de que 9 participantes responderam que tiveram a indicação do consumo dos *shakes* orientada por um nutricionista e apenas 1 pessoa recebeu indicação de uso por um médico, o que dá a entender que o público participante dessa pesquisa, em sua grande maioria, fez o uso dos *shakes* para controle de peso sem acompanhamento médico ou nutricional.

Um outro ponto observado, é que quando separamos os dados obtidos por sexo, o público feminino é superior ao masculino em não apresentar acompanhamento nutricional durante o uso dos *shakes*. Além disso, também é o público que mais faz dietas e o que tem mais dificuldade para emagrecer (Tabela 2). Resultados parecidos foram encontrados por Machado *et al.*, (2021) onde foi identificado que das 108 pessoas que participaram da sua pesquisa, sendo 83,3% do sexo feminino, as mulheres eram o público que mais faziam e seguiam dietas de emagrecimento sem um acompanhamento nutricional. Esses dados acabam revelando que o público feminino é o mais afetado pela vontade de alcançar a aparência ideal estabelecida pelos padrões de beleza, as mulheres, em geral, tendem a se preocupar mais com a aparência física e por conta disso muitas delas acabam se sujeitando a adoção de produtos

emagrecedores sem o acompanhamento médico ou nutricional adequado, o que pode acabar gerando uma a ineficácia na perda de peso.

Gráfico 13. Acompanhamento médico/nutricionista durante o uso dos *shakes* para controle de peso.



Fonte: Autor, (2023).

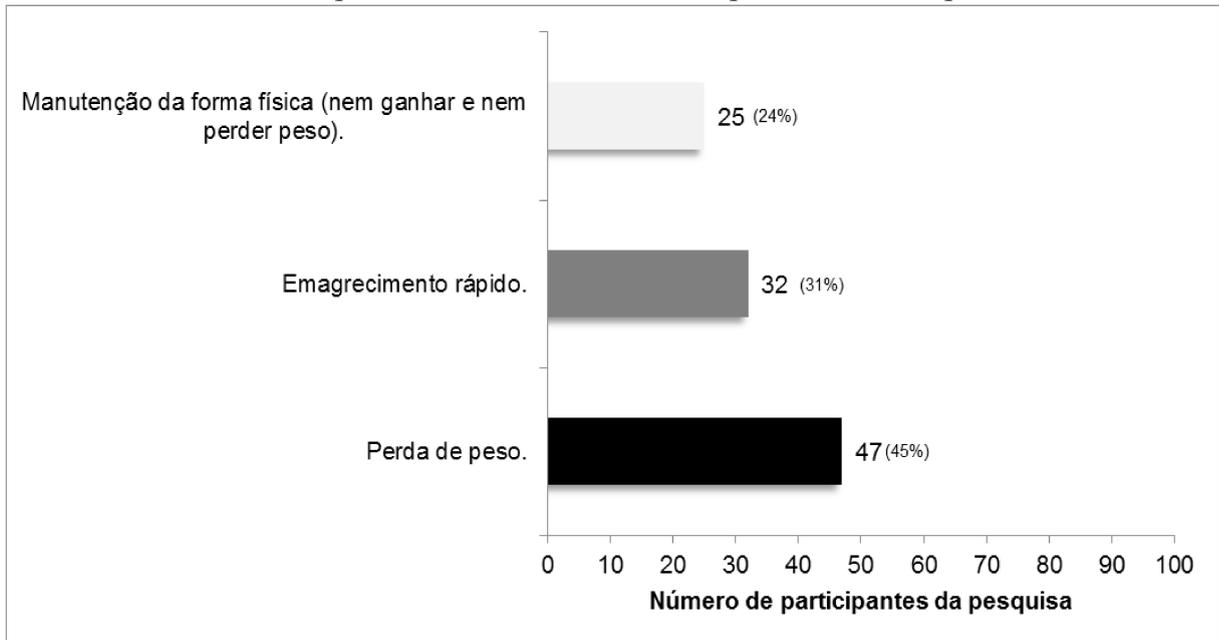
Tabela 2. Relação entre realização de dieta e a dificuldade para emagrecer (n= 104).

		Fez ou faz dieta			
		Sim		Não	
		Dificuldade para emagrecer		Dificuldade para emagrecer	
		Sim	Não	Sim	Não
		n	n	n	n
Sexo	Feminino	59	3	11	6
	Masculino	13	5	2	5

Fonte: Autor, (2023).

Entre os benefícios que eram esperados através do consumo dos *shakes* para controle de peso, a perda de peso foi o mais citado com 45% das respostas, seguido de emagrecimento rápido com 31% e a manutenção da forma física (nem ganhar e nem perder peso) com 24% (Gráfico 14).

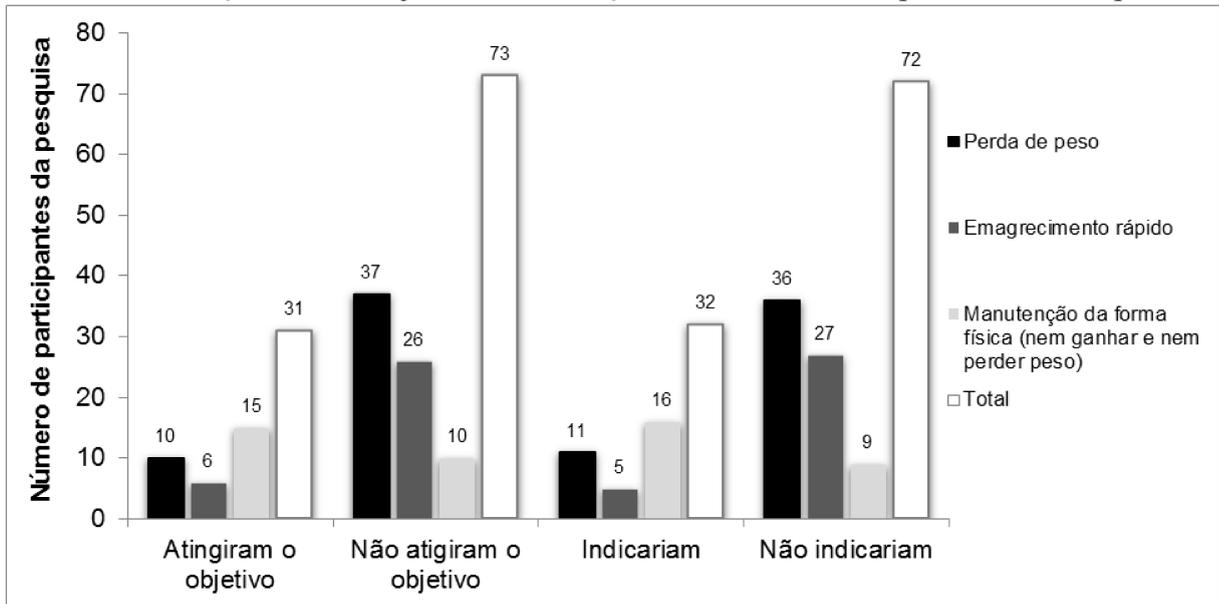
Gráfico 14. Benefícios esperados com o uso dos *shakes* para controle de peso.



Fonte: Autor, (2023).

Dos 104 participantes da pesquisa, a maioria deles (73 pessoas) responderam que não conseguiram atingir o objetivo com a utilização dos *shakes* e 72 pessoas afirmaram que não indicariam o uso desses produtos (Gráfico 15). Ao relacionar os benefícios esperados com a quantidade de pessoas que não conseguiram atingir o objetivo e que não indicariam o uso dos *shakes* para controle de peso percebe-se que das 47 pessoas que esperavam obter a perda de peso como um dos benefícios, apenas 10 tiveram uma resposta positiva e 37 não tiveram sucesso, 11 pessoas consideraram indicar o seu uso e 36 pessoas não indicariam. Sobre os participantes que esperavam o emagrecimento rápido com o consumo dos *shakes*, das 32 pessoas apenas 6 conseguiram atingir esse objetivo e 26 não tiveram o mesmo resultado, 5 pessoas indicariam o uso do produto e 27 não indicariam. No que se refere a manutenção da forma física (nem ganhar e nem perder peso), das 25 pessoas que tinham isso como objetivo, 15 delas conseguiram atingir o resultado e 10 pessoas não conseguiram, dessas, 16 pessoas indicariam o uso dos *shakes* e 9 não indicaram o seu consumo. Através desses resultados pode-se observar um descontentamento por parte do público que fez o uso dos *shakes* para controle de peso, uma vez que a grande maioria não conseguiu atingir os benefícios esperados e preferem não indicar o uso desses produtos emagrecedores. No trabalho de Correia et al., (2020) também foi encontrado um resultado parecido, embora o estudo tenha sido sobre o uso de medicamentos fitoterápicos e nutracêuticos para emagrecer, os dados obtidos demonstraram uma insatisfação por parte dos consumidores, foi notado que 61.2% das pessoas disseram que não tiveram o resultado esperado com o uso do produto.

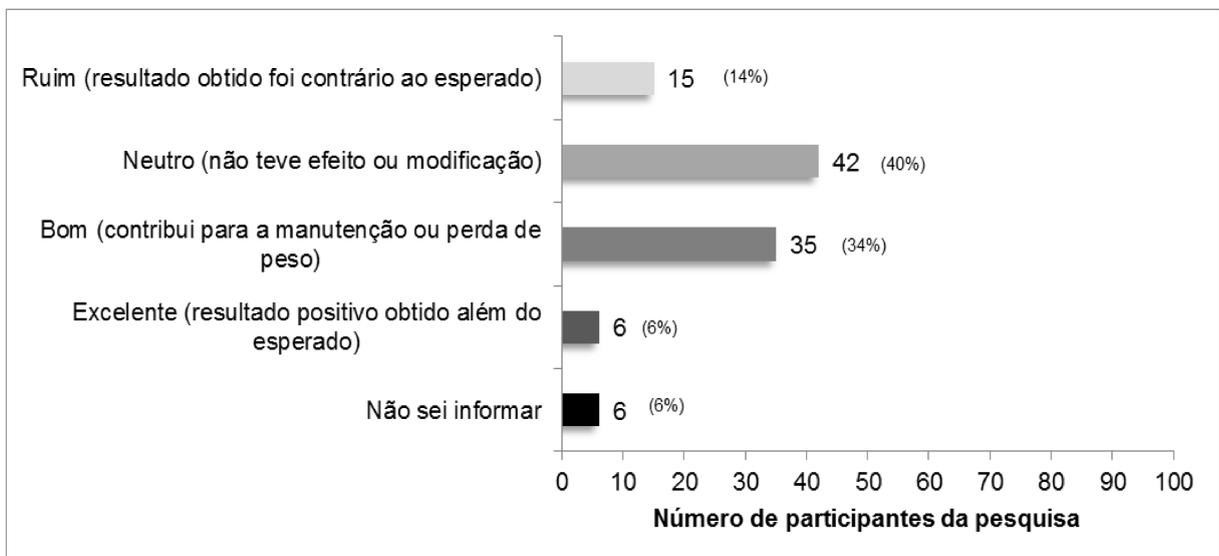
Gráfico 15. Relação entre o objetivo e a indicação do uso dos *shakes* para controle de peso.



Fonte: Autor, (2023).

Cerca de 40% do público avaliaram a efetividade do uso dos *shakes* para controle de peso como neutro, não tendo efeito ou modificação durante o seu uso, para 34% a efetividade foi avaliada como boa, pois o uso do produto contribuiu para a manutenção ou perda de peso, 14% consideraram como ruim, uma vez que o resultado obtido foi contrário ao esperado, 6% avaliaram como excelente, onde o resultado obtido foi positivo e além do esperado e 6% não souberam informar (Gráfico 16).

Gráfico 16. Percepção pessoal da efetividade do uso dos *shakes* para controle de peso segundo os participantes da pesquisa.



Fonte: Autor, (2023).

De Almeida Gonzalez et al., (2008) em aplicação de questionário para estudantes, na cidade de Salvador (BA), notou que do total de pessoas que utilizaram algum tipo de tratamento para perder peso, entre eles o uso de *shakes* para controle de peso, 37,5% (24/64) demonstraram algum tipo de insatisfação. No trabalho de De Almeida et al., (2019), que analisou a adesão de dietas da moda por usuários de uma academia de Bauru (SP), onde também foi observado o uso de *shakes*, 5,38% (7) deles acreditam que a adoção da dieta teve um resultado ruim.

6 CONCLUSÃO

Por meio do presente estudo foi constatado que o perfil dos consumidores de *shakes* para controle de peso é formado, majoritariamente, por mulheres de diferentes faixas etárias, que em sua grande maioria já enfrentaram ou enfrentam problemas com a obesidade e o sobrepeso, que já realizaram algum tipo de dieta em um determinado momento, apresentam dificuldade para emagrecer, não praticam atividade física regularmente e não possuem hábitos alimentares saudáveis.

Observou-se também que a maioria do público utiliza apenas os *shakes* para controle de peso como forma de obter o emagrecimento, não combinando o uso do produto com uma dieta saudável e nem com a prática de atividade física regular, os mesmos ainda fazem o uso dos *shakes* sem o devido acompanhamento médico/nutricionista e apontam os veículos midiáticos como os principais influenciadores para a compra e utilização dos produtos, indicando a falta de orientação adequada sobre a forma de consumo já que esses produtos funcionam apenas como auxiliares no emagrecimento. Para a grande maioria a perda de peso, que era o benefício mais esperado, não foi conseguida, resultando na não indicação do uso dos *shakes* por parte dos consumidores, que avaliaram a eficácia dos produtos como neutro (não teve efeito ou modificação).

Os resultados demonstram uma carência de informações adequadas sobre o consumo e utilização dos *shakes* para controle de peso, visto que o seu uso deve estar associado a um plano alimentar equilibrado e a prática regular de atividade física, ou seja, combinar os substitutos de refeições com uma dieta saudável e exercício físico, além do acompanhamento profissional durante esse processo que é fundamental para alcançar os objetivos e garantir a eficácia do produto.

REFERÊNCIAS

ABESO. Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade e da Síndrome Metabólica. **Mapa da obesidade.** Disponível em: <https://abeso.org.br/obesidade-e-sindrome-metabolica/mapa-da-obesidade/>. Acesso em: 23 agosto 2023.

ALEGRE, Anabela Fernandes da Silva. **Suplementos Alimentares para Gestão de Peso Corporal: Riscos e Benefícios.** Dissertação de mestrado (Mestrado em Qualidade e Tecnologia Alimentar). Instituto Politécnico de Viseu (Portugal). 2015. Disponível em: https://repositorio.ipv.pt/bitstream/10400.19/3192/1/ALEGRE%2c%20Anabela%20Fernandes%20da%20Silva_Suplementos%20alimentares%20para%20gest%2c%20de%20peso%20corporal.pdf. Acesso em: 24/09/2023.

ALVES, Mariana Catarina Ribeiro. **Suplementos alimentares para emagrecimento contendo sinefrina: riscos e toxicidade.** Trabalho de Conclusão de Curso (Licenciatura em Ciências da Nutrição), Universidade Fernando Pessoa, 2018. Disponível em: https://bdigital.ufp.pt/bitstream/10284/7360/1/TC_31508.pdf. Acesso em: 24/09/2023.

ARONI, André Luis; ZANETTI, Marcelo Callegari; MACHADO, Afonso Antonio. Motivos e dificuldades para a prática de atividade física em academias de ginástica. **Coleção Pesquisa em Educação Física**, v. 11, n. 4, p. 1, 2012. Disponível em: https://www.researchgate.net/profile/Andre-Aroni/publication/324257828_MOTIVOS_E_DIFICULDADES_PARA_A_PRATICA_DE_ATIVIDADE_FISICA_EM_ACADEMIAS_DE_GINASTICA/links/5ac76ad64585151e80a39df8/MOTIVOS-E-DIFICULDADES-PARA-A-PRATICA-DE-ATIVIDADE-FISICA-EM-ACADEMIAS-DE-GINASTICA.pdf. Acesso em: 05/11/2023.

BASTOS, Joyce; RIBEIRO, Stefany; LISBOA, Aline. Milagrosas ou perigosas? Os riscos causados pela desinformação sobre dietas. **Revista Nutrição**, v. 25, n. 6, 2015. Disponível em: <https://portalintercom.org.br/anais/nordeste2015/expocom/EX47-2078-1.pdf>. Acesso em: 15/10/2023.

BRASIL. Ministério da Saúde (MS). Secretaria de Vigilância em Saúde e Ambiente. Departamento de Análise Epidemiológica e Vigilância de Doenças Não Transmissíveis. VIGITEL Brasil 2023: vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico: estimativas sobre frequência e distribuição sociodemográfica de fatores de risco e proteção para doenças crônicas nas capitais dos 26 estados brasileiros e no Distrito Federal em 2023. Brasília: **Ministério da Saúde**, 2023. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/centrais-de-conteudo/publicacoes/svsa/vigitel/vigitel-brasil-2023-vigilancia-de-fatores-de-risco-e-protecao-para-doencas-cronicas-por-inquerito-telefonico>>. Acesso em: 05/10/2023.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância Sanitária. SVS/MS - Portaria nº 30 de janeiro de 1998 aprova o Regulamento Técnico referente a Alimentos para Controle de Peso. **Diário Oficial da União**. Brasília (DF): Agência Nacional de Vigilância Sanitária – ANVISA, 1998.

CABANILLAS, M. et al. Características y utilidad de los sustitutos de la comida: análisis de los productos comercializados de uso habitual en nuestro entorno. **Nutrición Hospitalaria**, v. 24, n. 5, p. 535-542, 2009. Disponível: <https://www.redalyc.org/pdf/3092/309226748004.pdf>. Acesso em: 28/09/2023.

CARVALHO, Tayana Silva; DE VASCONCELOS, Fábio Costa; CARVALHO, Maria Denise Barbalho Maklouf. Análise do histórico de métodos de emagrecimento dos pacientes submetidos à Cirurgia Bariátrica em um hospital público de Belém-PA. **RBONE-Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, v. 10, n. 55, p. 4-11, 2016. Disponível em: <http://www.rbone.com.br/index.php/rbone/article/view/397>. Acesso em: 05/10/2023.

CASTELLANO, Simone Maria; DE PAULO, Thais Reis Silva; SIMÕES, Regina Rovigati. Motivos de não adesão ao exercício físico em docentes da Educação Básica: um estudo seccional qualitativo. **Revista de Educação Física/Journal of Physical Education**. [S. l.], v. 87, n. 4, 2018. DOI: 10.37310/ref.v87i4.806. Disponível em: <https://revistadeeducacaofisica.emnuvens.com.br/revista/article/view/806>. Acesso em: 17/10/2023.

CASTRO, Natalia Nogueira de. **A influência da atividade física associada à alimentação para o processo de emagrecimento**: revisão bibliográfica. Trabalho de conclusão de curso (Bacharelado em Educação Física) - Centro Universitário Fametro, Fortaleza, 2020. Disponível em: <http://repositorio.unifametro.edu.br/handle/123456789/276?mode=full>. Acesso em: 24/09/2023.

CONTINI, Luana Roland Ferreira. **Mapeamento através de FCQ para o enfrentamento de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) no Brasil**: um recorte para articulação de saberes na escola e prevenção à obesidade infantil. Dissertação de mestrado (Mestrado em Ciências Farmacêuticas), Universidade Federal de São Paulo, Campus Diadema, 2023. Disponível em: https://repositorio.unifesp.br/bitstream/handle/11600/68428/DISSERTA%c3%87%c3%83O_LUANA_CONTINI_BIBLIOTECA.pdf?sequence=1&isAllowed=y. Acesso em: 05/11/23.

CORREIA, Miler Santana; SILVA, Tatielle Pereira; MARQUES, Matheus Santos. O Consumo de Fitoterápicos e Nutracêuticos como Coadjuvantes no Tratamento da Obesidade em Discentes de uma Instituição de Ensino Superior de Vitória da Conquista/The Consumption of Phytotherapics and Nutraceuticals as Coadjuvants in the Treatment of Obesity in Students of a Higher Education Institution of Vitória da Conquista. **ID on line. Revista de psicologia**, v. 14, n. 50, p. 975-990, 2020. Disponível em: <https://idonline.emnuvens.com.br/id/article/view/2508>. Acesso em: 05/11/2023.

COSTA, Débora Cristina; ROCHA, Nayara Caroline Andrade; QUINTÃO, Denise Félix. Prevalência do uso de suplementos alimentares entre praticantes de atividade física em academias de duas cidades do Vale do Aço/MG: fatores associados. **RBNE-Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v. 7, n. 41, 2013. Disponível em: <http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/406>. Acesso em: 07/11/2023.

COPETTI, Aline Vieira Sá; QUIROGA, Carolina Villanova. A influência da mídia nos transtornos alimentares e na autoimagem em adolescentes. **Revista de Psicologia da IMED**, v. 10, n. 2, p. 161-177, 2018. Disponível em: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6783802>. Acesso em: 15/10/2023.

DA CONCEIÇÃO SOUSA, Débora Tahais et al. Risco do uso indiscriminado de medicamentos para emagrecimento/Risk of indiscriminate use of medicines for slimming. **Brazilian Journal of Health Review**. [S. l.], v. 4, n. 6, p. 28589–28602, 2021. DOI: 10.34119/bjhrv4n6-402. Disponível em: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BJHR/article/view/41689>. Acesso em: 17/10/2023.

DE ALMEIDA GONZALEZ, Ana Rita Pereira; DE SOUSA LIRA, Giovana Carvalhal; DE CASTRO, Terezinha Eugênia Cardoso. Formas de tratamento do sobrepeso ou obesidade utilizadas por estudantes do ensino médio de uma escola pública de Salvador, Bahia. **RBONE-Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, v. 2, n. 11, 2008. Disponível em: <http://www.rbone.com.br/index.php/rbone/article/view/106>. Acesso em: 07/11/2023.

DE ALMEIDA, T. F. et al. Adesão às dietas da moda por alunos de uma academia de musculação no município de Bauru. **RBONE - Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, v. 13, n. 81, p. 790-798, 16 maio de 2020. Disponível em: <http://www.rbone.com.br/index.php/rbone/article/view/1064>. Acesso em: 10/09/2023.

DE AMORIM PINHEIRO, Ilma Teixeira; DA SILVA PEREIRA, Me Luciano; DE FREITAS, Me Rafael Carvalho. **Uso indiscriminado de medicamentos no controle da obesidade**. 2021. Disponível em: <https://repositorio.unifama.edu.br/wp-content/uploads/tainacan-items/52/141/Ilma-Teixeira-de-Amorim-Pinheiro-1.pdf>. Acesso em: 05/11/2023.

DE BRUM, Luana Martins. **Vozes da estética na era das conexões: sobre corpo, consumo e emagrecimento**. Dissertação de mestrado (Mestrado em Psicologia), Universidade Federal de Santa Maria, 2016. Disponível em: https://repositorio.ufsm.br/bitstream/handle/1/18860/DIS_PPGPSICOLOGIA_2016_BRUM_LUANA.pdf?sequence=1&isAllowed=y. Acesso em: 05/11/23.

DE CARVALHO, R. R. et al. Avaliação Da Composição Nutricional De Alimentos Para Controle De Peso (Tipo Shake) Frente Às Legislações Atuais. Evaluation of the Nutritional Composition of Foods for Weight Control (Shake Type) in the face of current legislation.

Brazilian Journal of Health Review. [S. l.], v. 5, n. 1, p. 529–545, 2022. DOI: 10.34119/bjhrv5n1-044. Disponível em: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BJHR/article/view/42517>. Acesso em: 10/09/2023.

DE CASTRO, Anny Pereira et al. **Os impactos da mídia na imagem corporal impacts of media on body image.** 2020. Disponível em: <https://www.repositoriodigital.univag.com.br/index.php/Psico/article/view/605/602>. Acesso em: 24/09/2023.

DE MACEDO, Mikaelen Goes; DE SALES, Ferreira Jose Carlos. Os riscos para a saúde associados ao consumo de suplemento alimentar sem orientação nutricional. **Research, Society and Development**, v. 10, n. 3, p. e45610313593-e45610313593, 2021. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/13593>. Acesso em: 24/09/2023.

DE SALES, Adrielle Cristina Silva; DA SILVA, Maiara Rascado; RIBEIRO, Paulo Leonardo Lima. et. al. Análise da Rotulagem de shakes substitutos parciais de refeições perante a legislação brasileira e aos aspectos nutricionais. **Apoena Revista Eletrônica**. Disponível em: <https://transformauj.com.br/wp-content/uploads/2021/10/14-Analise-da-rotulagem-de-shakes-substitutos-parciais-de-refeicoes-perante-a-legislacao-brasileira-e-aos-aspectos-nutricionais.pdf>. Acesso em: 10/09/2023.

FAGUNDES, A. L. N. et al. Prevalência de sobrepeso e obesidade em escolares da região de Parelheiros do município de São Paulo. **Rev. Paul. Pediatr.** São Paulo, v. 26, n. 3, set. 2008. Disponível: <https://www.scielo.br/j/rpp/a/VcHyv8rdwmxhRCkxcx4KgJv/abstract/?lang=pt>. Acesso em: 05/10/2023.

GOLDNER, Leonardo Junior. **Educação Física e saúde: benefício da atividade física para a qualidade de vida.** Trabalho de Conclusão do Curso (Graduação no Curso de Educação Física), Universidade Federal do Espírito Santo, Vitória, 2013. Disponível em: <https://cefd.ufes.br/sites/cefd.ufes.br/files/Monografia%20-%20Leonardo%20Goldner.pdf>. Acesso em: 24/09/2023.

HAUSER, Cristina; BENETTI, Magnus; REBELO, Fabiana Pereira V. Estratégias para o emagrecimento. **Energia**, v. 25, p. 43, 2004. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/26452314_Weight_loss_strategies. Acesso em: 05/11/2023.

HEYMSFIELD, S.B. Meal replacements and energy balance. **Physiol Behav.** 2010.

LINDEMANN, Ivana Loraine; OLIVEIRA, Riceli Rodeghiero; MENDOZA-SASSI, Raúl Andres. Dificuldades para alimentação saudável entre usuários da atenção básica em saúde e fatores associados. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 21, p. 599-610, 2016. Acesso em: 17/10/2023.

LÜBECK, Rafael Mendes; SAMPAIO, Cláudio Hoffmann; VIEIRA, Márcia Horowitz. Antecedentes e consequentes da intenção do uso emagrecedores. **Revista Organizações em Contexto (Online)**, 2016. Disponível em: <https://www.metodista.br/revistas/revistas-metodista/index.php/OC/article/view/6695>. Acesso em: 17/10/2023.

MACHADO, Victória Azevedo et al. Perfil de adultos residentes na cidade de São Paulo que seguem ou já seguiram dietas de emagrecimento. **Vita et Sanitas**, v. 15, n. 1, p. 6-20, 2021. Disponível em: <https://fug.edu.br/revistas/index.php/VitaetSanitas/article/view/224>. Acesso em: 07/11/2023.

MAINARDES, Jéssica; MULLER, Erildo Vicente; MARTINS, Camila Marinelli. Prevalência da obesidade e fatores associados na população brasileira. **Research, Society and Development**, v. 12, n. 2, p. e28312240176-e28312240176, 2023. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/40176>. Acesso em: 05/10/2023.

MARQUES-LOPES, I. et al. Aspectos genéticos da obesidade. **Revista de Nutrição**, v. 17, p. 327-338, 2004. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rn/a/KLBxpVqvzWWxFr3YVG5x7CH/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 05/10/2023.

MORBACH, Rosane; MALINVERNO, Emanoele; ALVES, Márcia Keller. Qualidade nutricional de alimentos para controle de peso (shakes): análise de rotulagem. **RBONE-Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, v. 15, n. 97, p. 1135-1147, 2021. Disponível em: <http://www.rbone.com.br/index.php/rbone/article/view/1449>. Acesso em: 10/09/2023.

NISSEN, Leonardo Paese et al. Intervenções para tratamento da obesidade: revisão sistemática. **Revista Brasileira de Medicina de Família e Comunidade**, v. 7, n. 24, p. 184-190, 2012. Disponível em: <https://rbmfc.org.br/rbmfc/article/view/472>. Acesso em: 16/12/2023.

NOBRE, Daiane; RICARDO, Leonardo. Relação entre o emagrecimento e o transtorno de auto imagem em mulheres obesas (EDUCAÇÃO FÍSICA). **Repositório Institucional**, v. 1, n. 1, 2023. Disponível em: <http://revistas.icesp.br/index.php/Real/article/view/4345>. Acesso em: 24/09/2023.

NUNES, L. B. et al. Impacto das redes sociais no comportamento alimentar de mulheres adultas: revisão de literatura. **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação, [S. l.]**, v. 8, n. 5, p. 2552–2562, 2022. DOI: 10.51891/rease.v8i5.5768. Disponível em: <https://periodicorease.pro.br/rease/article/view/5768>. Acesso em: 15/10/2023.

OLIVEIRA, Ana Paula da Silva Vasques; SILVA, Marília Marques da. Fatores que dificultam a perda de peso em mulheres obesas de graus I e II. **Rev. Psicol. Saúde**, Campo Grande, v. 6, n. 1, p. 74-82, jun. 2014. Disponível em

http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2177-093X2014000100010&lng=pt&nrm=iso. Acesso em: 16/10/2023.

OLIVEIRA, Eliany Nazaré et al. Benefícios da atividade física para saúde mental. **Saúde Coletiva**, v. 8, n. 50, p. 126-130, 2011. Disponível em: <https://www.redalyc.org/pdf/842/84217984006.pdf>. Acesso em: 16/10/2023.

QUEIROZ, R. E. Síndrome Metabólica: O Mal da Vida Moderna. Mostra da Pontifícia Universidade Católica de Goiás, 2013. Disponível em: <https://cienciadotreinamento.com.br/wp-content/uploads/2017/07/SINDROME-METAB%C3%93LICA-O-MAL-DA-VIDA-MODERNA.pdf>. Acesso em: 05/10/2023.

RECUERO, Raquel. A rede é a mensagem: Efeitos da Difusão de Informações nos Sites de Rede Social. **Lo que McLuhan no previu. 1ed. Buenos Aires: Editorial La Crujía**, v. 1, p. 205-223, 2012. Disponível em: https://www.researchgate.net/profile/Raquel-Recuero/publication/259338290_A_rede_e_a_mensagem_Efeitos_da_Difusao_de_Informacoes_nos_Sites_de_Rede_Social/links/60d9bec892851ca944907fac/A-rede-e-a-mensagem-Efeitos-da-Difusao-de-Informacoes-nos-Sites-de-Rede-Social.pdf. Acesso em: 15/10/2023.

SAMPAIO, L. R. T. et al. Estratégias de emagrecimento antes da cirurgia bariátrica. **RBONE-Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, v. 14, n. 85, p. 184-190, 2020. Disponível em: <http://www.rbone.com.br/index.php/rbone/article/view/1212>. Acesso em: 05/10/2023.

SOUZA, A. F. et al. Análise da utilização de medicamentos emagrecedores dispensados em farmácias de manipulação de Ipatinga-MG. *Única Cadernos Acadêmicos*, v. 3, n. 3, p. 1-8, 2017.

SCHEUNEMANN, Camila Maria Bandeira; LOPES, Paulo Tadeu Campos. Hábitos alimentares e concepções sobre alimentação equilibrada: uma investigação com alunos do oitavo ano do ensino fundamental. **Alexandria: Revista de Educação em Ciência e Tecnologia**, v. 12, n. 1, p. 279-302, 2019. Disponível em: <https://periodicos.ufsc.br/index.php/alexandria/article/view/1982-5153.2019v12n1p279>. Acesso em: 16/10/2023.

TOMÉ, Cibele de Albuquerque et al. Já tomou seu shake hoje? A construção social do corpo feminino sob a ótica das frequentadoras do espaço vida saudável da Herbalife. 2018. Disponível em: <http://dspace.sti.ufcg.edu.br:8080/xmlui/handle/riufcg/4722>. Acesso em: 07/11/2023.

VELOSO, Clediane Josefa dos Santos. Toxicidade celular de produtos diet, aditivados por micronutrientes alimentares sintéticos, utilizados como auxiliares na redução do peso. Universidade Federal do Piauí, Picos, 2017. Disponível em: https://ufpi.br/arquivos_download/arquivos/PICOS/Not%C3%ADcias/PICOS_2022/Bibliotec

a/2017/Ci%C3%A4ncias__Biol%C3%B3gicas_2017/Cleidiane_Josefa_dos_Santos.pdf.
Acesso em: 28/09/2023.

VILELA JUNIOR, G. B. et al. Atividade física na promoção da saúde. **Revista CPAQV–Centro de Pesquisas Avançadas em Qualidade de Vida**| Vol, v. 14, n. 1, p. 2, 2022. Disponível em:
<https://www.cpaqv.org/revista/CPAQV/ojs-2.3.7/index.php?journal=CPAQV&page=article&op=view&path%5B%5D=881>. Acesso em: 17/10/2023.

WORLD HEALTH ORGANIZATION et al. **Global status report on physical activity 2022**. World Health Organization, 2022. Disponível em:. Acesso em: 16/10/2023.

WORLD OBESITY. **World Obesity Atlas 2023**. Disponível em:
<https://www.worldobesity.org/resources/resource-library/world-obesity-atlas-2023>. Acesso em: 05/10/2023.

APÊNDICE

Questionário aplicado ao participantes da pesquisa: ALIMENTOS PARA CONTROLE DE PESO: PERFIL DE CONSUMIDORES E INVESTIGAÇÃO DO CONSUMO

Informe o seu sexo: *

Feminino

Masculino

Qual a sua faixa etária? *

18 a 30 anos

31 a 40 anos

41 a 59 anos

60 anos ou mais

Qual o seu estado civil? *

Solteiro(a)

Casado(a)

Viúvo(a)

Divorciado(a)/Separado(a)

Possui filhos? *

- Não
- 1
- 2
- 3
- 4 ou mais

Qual a sua escolaridade? *

- Ensino fundamental incompleto
- Ensino fundamental completo
- Ensino médio incompleto
- Ensino médio completo
- Ensino superior (graduação) incompleto
- Ensino superior (graduação) completo
- Pós – graduação completo (especialização, mestrado ou doutorado)

Se você trabalha, qual setor? *

- Não trabalho
- Aposentado (a)
- Doméstica
- Setor de Alimentação
- Saúde (Medicina, Nutrição, Enfermagem, Educação física, etc.)
- Administração
- Educação
- Comércio
- Tecnologia da Informática
- Indústria alimentícia
- Engenharias (metalúrgica, civil, etc...)
- Outros

Qual a renda familiar total? (Obs: Soma da renda de todos os integrantes da casa). *

- Até 1 salário mínimo
- De 2 a 4 salários
- De 4 a 10 salários
- De 10 a 20 salários
- Acima de 20 salários

Você possui alguma comorbidade (doença crônica)? se sim, qual? (Pode marcar mais de um item) *

- Não possui
- Diabetes
- Ansiedade ou Depressão
- Hipertensão
- Colesterol elevado
- Doença cardíaca
- Osteoporose
- Doenças inflamatórias intestinais
- Doenças reumáticas
- Doença celíaca
- Intolerância a lactose
- Outros

Você pratica alguma atividade física? *

- Sim
- Não

Qual tipo de atividade física pratica com maior frequência? (Pode marcar mais de um item) *

- Não pratico atividade física
- Atividades aeróbicas (ex: caminhada, corrida, natação e ciclismo)
- Atividades aeróbicas em grupo (ex: beach tennis, tênis, voleibol e futebol)
- Atividades anaeróbicas (ex: lutas, musculação, crossfit, atletismo e pilates)

Qual a frequência que você pratica a atividade acima? *

- Não pratico atividade física
- 1 vez na semana
- De 2 a 3 vezes na semana

Como você avalia seus hábitos alimentares? *

- Saudável
- Não saudável
- Muito saudável
- Não sei informar

Tem ou já teve obesidade ou sobrepeso? *

- Sim
- Não

Faz ou já fez algum tipo de dieta? *

- Sim
- Não

Tem ou já teve dificuldade para emagrecer? *

- Sim
- Não

Você tem conhecimento sobre os *Shakes* como substituto de refeição para controle de peso? *

- Sim
- Não

Você já fez o consumo de *Shakes* como substituto de refeição para controle de peso com frequência? *

- Sim
- Não

Quem te fez a indicação para o uso dos *Shakes*? *

- Nutricionista
- Médico
- Amigo
- Autoindicação
- Viu na TV, mídias ou internet
- Treinador físico
- Vendedor da loja de produtos
- Não lembra

Para qual motivação você consome ou consumiu os Shakes? *

- Redução e perda de peso.
- Para manter a forma física (nem ganhar e nem perder peso).
- Ter uma vida mais saudável.
- Pela praticidade, por não ter tempo para cozinhar.
- Somente por curiosidade.

Por quanto tempo você consome ou consumiu Shakes como substituto de refeição? *

- Menos de 1 mês.
- De 1 a 3 meses
- De 4 a 6 meses
- De 7 a 9 meses
- Mais de 1 ano
- 2 anos ou mais

Com qual frequência você consome ou consumiu Shakes como substituto de refeição? *

- De 1 a 3 dias na semana.
- De 4 a 5 dias na semana
- De 6 a 7 dias na semana.

Você tem ou teve acompanhamento de um médico/nutricionista durante o uso dos Shakes? *

- Sim
- Não

:::

Qual/is refeições você mais substitui ou substituiu pelo uso dos *Shakes*? *

Café da manhã

Lanche da manhã

Almoço

Lanche da tarde

Janta

Quais os benefícios esperados você teve ou você espera na utilização dos *Shakes* como substituto de refeição? *

Perda de peso.

Emagrecimento rápido.

Manutenção da forma física (nem ganhar e nem perder peso).

Quais os benefícios esperados você teve ou você espera na utilização dos *Shakes* como substituto de refeição? *

Perda de peso.

Emagrecimento rápido.

Manutenção da forma física (nem ganhar e nem perder peso).

Você atingiu o objetivo esperado com o consumo dos *Shakes*? *

Sim

Não

Quais fatores influenciam na hora de comprar o Shake como substituto de refeição? *

- Preço
- Aspectos visuais da embalagem
- Benefícios à saúde
- Marca
- Prazo de validade
- Praticidade
- Volume da embalagem
- Qualidade do produto
- Rotulagem do produto
- Qualidade e composição nutricional
- Sabor
- Nacional ou importado

...

Quanto você pagou ou está disposto a pagar nos Shakes como substituto de refeição? *

- R\$ 10 a 50
- R\$ 50 a 100
- Acima de R\$ 100

Qual/is estabelecimento/s você compra ou comprou os Shakes como substituto de refeição? *

- Drogarias/Farmácias
- Casas de produtos naturais /esportivos
- Lojas de academias de ginástica e musculação
- Supermercados
- Outro

Você já indicou ou indicaria o uso dos Shakes para outras pessoas? *

- Sim
- Não

Como você avalia a eficácia do uso dos Shakes? *

- Excelente (resultado positivo obtido além do esperado)
- Bom (contribuiu para a manutenção ou perda de peso)
- Neutro (não teve efeito ou modificação)
- Ruim (resultado obtido foi contrário ao esperado)
- Não sei informar