



UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA  
CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE  
DEPARTAMENTO DE NUTRIÇÃO  
CURSO DE GRADUAÇÃO EM NUTRIÇÃO

Helen Tasso Isidoro  
Homero Damiani Franz

**Análise da qualidade nutricional de marmitas “fitness” comercializadas na  
Região Metropolitana da Grande Florianópolis e da percepção dos  
consumidores dessas marmitas**

Florianópolis  
2023

Helen Tasso Isidoro  
Homero Damiani Franz

**Análise da qualidade nutricional de marmitas “fitness” comercializadas na  
Região Metropolitana da Grande Florianópolis e da percepção dos  
consumidores dessas marmitas**

Trabalho de Conclusão de Curso  
apresentado como requisito parcial  
para a obtenção do título de  
Bacharel em Nutrição pela  
Universidade Federal de Santa  
Catarina.

Orientadora: Prof<sup>a</sup>. Ana Paula Gines  
Geraldo, Dr<sup>a</sup>

Florianópolis  
2023

Isidoro, Helen Tasso

Análise da qualidade nutricional de marmitas “fitness” comercializadas na Região Metropolitana da Grande Florianópolis e da percepção dos consumidores dessas marmitas / Helen Tasso Isidoro, Homero Damiani Franz ; orientadora, Ana Paula Gines Geraldo, 2023.

79 p.

Trabalho de Conclusão de Curso (graduação) - Universidade Federal de Santa Catarina, Centro de Ciências da Saúde, Graduação em Nutrição, Florianópolis, 2023.

Inclui referências.

1. Nutrição. 2. Marmita. 3. Qualidade nutricional. 4. Refeição. 5. Qualidade de produtos para o consumidor. I. Franz, Homero Damiani. II. Geraldo, Ana Paula Gines. III. Universidade Federal de Santa Catarina. Graduação em Nutrição. IV. Título.



UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA  
CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE  
DEPARTAMENTO DE NUTRIÇÃO  
CURSO DE GRADUAÇÃO EM NUTRIÇÃO

**DECLARAÇÃO DE ANUÊNCIA DO ORIENTADOR**

Eu, Ana Paula Gines Geraldo, professora do Curso de Nutrição, lotado no Departamento de Nutrição, da Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC), declaro anuência com a versão final do Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) dos alunos Helen Tasso Isidoro e Homero Damiani Franz, submetido ao Repositório Institucional da UFSC.

Florianópolis, 04 de dezembro de 2023.

---

Prof<sup>ª</sup>. Dr<sup>ª</sup>. Ana Paula Gines Geraldo  
Orientadora do TCC

## RESUMO

A cada dia, mais indivíduos sentem a necessidade de iniciar uma alimentação saudável, ou menos calórica, preocupando-se com a saúde e bem-estar físico e mental. Nesse contexto, surgiu um mercado de comida saudável ou *fitness*. Com a crescente urbanização, a dinâmica de alimentação das famílias mudou e surgiu a necessidade de opções de refeições mais práticas. Tem-se um crescimento na busca por marmitas denominadas *fitness*. Porém, ainda é questionado se essas refeições possuem uma qualidade nutricional elevada. O objetivo deste trabalho foi analisar a qualidade nutricional das marmitas denominadas “*fit*” ou “*fitness*” comercializadas por estabelecimentos em Florianópolis, os fatores que influenciam na compra das marmitas e a percepção da qualidade nutricional pelo consumidor. Assim, o estudo foi dividido em duas etapas: (I) análise da qualidade nutricional de marmitas *fitness* e (II) análise das motivações para consumo e percepção dos consumidores em relação às marmitas *fitness* disponíveis no mercado. Para a avaliação da qualidade nutricional das marmitas, foram selecionadas 3 marmitarias denominadas “*fitness*”, da Região Metropolitana da Grande Florianópolis, que atenderam aos critérios estabelecidos no estudo. Foi avaliada a qualidade nutricional das três marmitas mais vendidas de cada marmitaria através de um instrumento validado. Para a coleta de dados sobre as motivações para consumo de marmitas “*fitness*”, aplicou-se um questionário com consumidores de tais produtos, da Região Metropolitana da Grande Florianópolis, com perguntas sobre os fatores motivadores e percepções acerca das marmitas “*fit*”. Como resultados da análise de marmitas, a marmitaria 1 obteve *score* médio total de 57.05/100; a marmitaria 2 de 56.86/100 e a marmitaria 3 de 68.56/100. Os nutrientes avaliados que tiveram piores *scores* foram os micronutrientes cálcio, ferro e potássio; os melhores foram: teor de proteínas, percentual de gordura saturada e ausência de açúcares adicionados. O questionário de avaliação de consumo de marmitas demonstrou que 65,1% dos respondentes válidos consomem marmitas “*fit*” ao menos 1 vez na semana, 93,1% podem ser considerados ativos ou muito ativos fisicamente e o principal objetivo com as marmitas “*fitness*” são “ter uma alimentação saudável” com 81,4% dos votos seguido por “economizar tempo” com 67,4%. Concluiu-se que as marmitas “*fit*” analisadas no presente estudo potencialmente possuem qualidade nutricional superior a outras refeições de modo geral - no entanto, há a necessidade de complementaridade com leguminosas, vegetais e salada de folhas para adequado aporte de micronutrientes. Em relação ao perfil de consumidores de marmitas da região, observou-se a motivação de consumo associada aos pilares: saúde, tempo, estética e performance física. A maioria dos indivíduos acredita que as marmitas “*fitness*” são uma opção prática, com qualidade nutricional superior e esperam que ela seja saborosa, de boa qualidade, saudável e nutricionalmente balanceada.

**Palavras-chave:** Qualidade de Produtos para o Consumidor. Qualidade Nutricional. Refeição. Marmita.

## ABSTRACT

Every day, an increasing number of individuals feel the need to adopt a healthy or lower-calorie diet, prioritizing their physical and mental well-being. In this context, a market for healthy or fitness food has emerged. With the growing urbanization, the dietary dynamics of families have shifted, leading to a demand for more convenient meal options. There is a noticeable rise in the popularity of so-called "fitness" or "fit" meals. However, there is still debate regarding the high nutritional quality of these meals. The objective of this study was to analyze the nutritional quality of commercially available "fit" or "fitness" meals from establishments in Florianópolis, examining the factors influencing the purchase of such meals and consumers' perceptions of their nutritional quality. The study was divided into two stages: (I) analysis of the nutritional quality of fitness meals and (II) examination of consumer motivations and perceptions related to fitness meals available in the market. Three fitness-oriented restaurants in the Florianópolis region were selected based on study criteria for the nutritional quality analysis. The nutritional quality of the three best-selling meals from each restaurant was assessed using a validated instrument. To gather data on motivations for consuming fitness meals, a questionnaire was administered to consumers of these products in the Florianópolis metropolitan region, addressing motivating factors and perceptions of "fit" meals. The results of the meal analysis revealed that Restaurant 1 had an average total score of 57.05/100; Restaurant 2 scored 56.86/100 and Restaurant 3 scored 68.56/100. Micronutrients such as calcium, iron, and potassium received lower scores, while protein content, saturated fat percentage, and the absence of added sugars scored higher. The consumer survey indicated that 65.1% of valid respondents consume fitness meals at least once a week, 93.1% can be considered physically active or very active, and the primary objectives for choosing fitness meals were "to have a healthy diet" with 81.4% of votes, followed by "time-saving" with 67.4%. In conclusion, the fitness meals analyzed in this study potentially possess higher nutritional quality compared to other meals in general. However, there is a need for complementarity with legumes, vegetables, and leafy salads to ensure an adequate intake of micronutrients. Regarding the consumer profile in the region, motivations for consuming meals were associated with pillars such as health, time, aesthetics, and physical performance. Most individuals believe that fitness meals are a practical option with superior nutritional quality, expecting them to be tasty, of high quality, healthy, and nutritionally balanced.

**Keywords:** Consumer Product Quality. Nutritional Quality. Meal. Packed Meal.

## LISTA DE FIGURAS

Figura 1 - Gráfico de comparação do crescimento de buscas pelos termos 'marmitta <i>fit</i> ' e 'marmitta <i>fitness</i> ' de 2004 a abril de 2022 no Brasil.....	18
Figura 2 - Cidades que compõem a Região Metropolitana da Grande Florianópolis.....	21
Figura 3 - Objetivos dos consumidores ao comprarem marmittas " <i>fit</i> ".....	38
Figura 4 - Consumo de marmittas " <i>fit</i> " em períodos pré-treino e pós-treino...	39
Figura 5 - Expectativas em relação à marmitta " <i>fit</i> ".....	40
Figura 6 - Prioridades ao comprar uma marmitta " <i>fit</i> ".....	41
Figura 7 - Critério mais importante para escolha da marmitta " <i>fit</i> ".....	42
Figura 8 - Principal fator que leva à comprar marmittas " <i>fit</i> " ao invés de fazer a própria refeição.....	43
Figura 9 - Avaliação da percepção da qualidade nutricional das marmittas " <i>fit</i> ".....	44
Figura 10 - Faixa de preço média por marmitta " <i>fit</i> ".....	45

## LISTA DE QUADROS

Quadro 1 - Índice de Qualidade de Refeições.....	25
Quadro 2 - Qualidade nutricional da marmita “Risoto de Frango”.....	28
Quadro 3 - Qualidade nutricional da marmita “Escondidinho de carne”.....	29
Quadro 4 - Qualidade nutricional da marmita “Escondidinho de frango”.....	30
Quadro 5 - Qualidade nutricional da marmita “Galinhada”.....	31
Quadro 6 - Qualidade nutricional da marmita “Moqueca”.....	31
Quadro 7 - Qualidade nutricional da marmita “Sobrecoxa de frango com legumes”.....	32
Quadro 8 - Qualidade nutricional da marmita “Frango com vegetais”.....	33
Quadro 9 - Qualidade nutricional da marmita “Macarrão à bolonhesa”.....	34
Quadro 10 - Qualidade nutricional da marmita “Estrogonofe de frango”.....	34
Quadro 11 - Scores por marmitaria.....	35
Quadro 12 - Média de score por nutrientes por marmitaria.....	35

## LISTA DE TABELAS

Tabela 1 - Caracterização sociodemográfica dos indivíduos participantes válidos do estudo.....	37
Tabela 2 - Refeição em que ocorre o consumo de marmitas “fit” .....	39

## SUMÁRIO

<b>1. INTRODUÇÃO</b> .....	<b>11</b>
<b>2. REFERENCIAL TEÓRICO</b> .....	<b>12</b>
2.1 PADRÕES DE CONSUMO ALIMENTAR E DOENÇAS CRÔNICAS NÃO TRANSMISSÍVEIS.....	12
2.2 A PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICAS E SEU PAPEL FRENTE A DCNT.....	14
2.3 A ALIMENTAÇÃO DE PRATICANTES DE ATIVIDADE FÍSICA.....	15
2.4 ALIMENTAÇÃO FORA DE CASA.....	16
2.5 DEFINIÇÃO DE MARMITA <i>FITNESS</i> .....	18
<b>3. OBJETIVOS</b> .....	<b>20</b>
3.1 OBJETIVO GERAL.....	20
3.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	20
<b>4. MÉTODOS</b> .....	<b>21</b>
4.1 CARACTERIZAÇÃO DO ESTUDO E POPULAÇÃO E LOCAL DE ESTUDO.....	21
4.2 SELEÇÃO DA AMOSTRA.....	22
4.3 INSTRUMENTOS E TÉCNICAS DE COLETA DE DADOS.....	23
<b>4.3.1 Instrumento para seleção da amostra</b> .....	<b>23</b>
<b>4.3.2 Instrumento para coleta de dados sobre as motivações para consumo de marmitas <i>fitness</i></b> .....	<b>23</b>
<b>4.3.3 Instrumento de análise da qualidade nutricional das marmitas e coleta de dados</b> .....	<b>24</b>
4.4 ANÁLISE ESTATÍSTICA.....	25
<b>5.RESULTADOS</b> .....	<b>28</b>
5.1 QUALIDADE NUTRICIONAL DAS MARMITAS.....	28
<b>5.1.2 Score de Análises das Marmitas</b> .....	<b>35</b>
5.2 QUESTIONÁRIO DE CONSUMO E PERCEPÇÃO DOS CONSUMIDORES DE MARMITAS <i>FITNESS</i> .....	36
<b>5.2.1 Caracterização sociodemográfica dos indivíduos participantes</b> ...	<b>36</b>
<b>5.2.2 Análise das motivações para o consumo de marmitas <i>fitness</i> e percepção da qualidade nutricional destas refeições por parte dos</b>	

<b>participantes</b> .....	<b>38</b>
<b>6. DISCUSSÃO</b> .....	<b>46</b>
6.1 QUALIDADE NUTRICIONAL DAS MARMITAS.....	46
6.2 QUESTIONÁRIO DE CONSUMO E PERCEPÇÃO DOS CONSUMIDORES DE MARMITAS <i>FITNESS</i> .....	49
6.3 LIMITAÇÕES DO ESTUDO.....	50
<b>7. CONCLUSÃO</b> .....	<b>51</b>
<b>8. REFERÊNCIAS</b> .....	<b>52</b>
<b>9. APÊNDICES</b> .....	<b>55</b>
<b>10. ANEXOS</b> .....	<b>73</b>

## 1. INTRODUÇÃO

As principais tendências de padrões alimentares globais podem ser separadas em dois grandes nichos em termos de qualidade nutricional: 1) alimentos com alta densidade energética associados principalmente aos *fast foods*, tendo seu consumo frequente correlação direta com o desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) e 2) alimentação atrelada a um estilo de vida saudável e maior qualidade de vida (GARCIA, 2003; MORATOYA *et al.*, 2013). Em ambos os casos observam-se padrões estéticos corporais característicos que influenciam nos padrões de beleza impostos socialmente (MARINS; ARAÚJO; JACOB, 2011; RAGGATT *et al.*, 2018; EASTON *et al.*, 2018).

Concomitante ao cenário apresentado, a constante urbanização e mudanças no modelo de trabalho alteraram a rotina de grande parte da população - influenciando também nos padrões alimentares. Se anteriormente as pessoas cozinhavam e preparavam suas refeições em casa, atualmente esse cenário não é mais o mesmo com a introdução das mulheres no mercado de trabalho, o que levou as pessoas a recorrerem a alternativas mais práticas de alimentação (MARTINS, 2012; LEAL, 2010). No Brasil, a Pesquisa de Orçamentos Familiares de 2017-2018 demonstrou um aumento de 33,9% em gastos com alimentação fora de casa no meio urbano (BRASIL, 2019). Nesse sentido, as marmitas surgem como possibilidade para atender ao mercado de alimentação fora de casa e também, através das marmitas denominadas “*fitness*”, o nicho de pessoas que buscam tanto um estilo de vida mais saudável quanto que se encaixe em um padrão estético atlético divulgado pela mídia (RAGGATT *et al.*, 2018; EASTON *et al.*, 2018).

Ainda que as marmitas “*fitness*” pareçam ser uma potencial boa opção para pessoas que buscam aliar um estilo de vida saudável com praticidade, não existem trabalhos científicos determinando como seria a composição dessas marmitas ou avaliando a qualidade nutricional das mesmas. Nesse sentido, o presente estudo teve como objetivo “analisar a qualidade nutricional das marmitas denominadas “*fit*” ou “*fitness*” comercializadas por estabelecimentos da Região Metropolitana da Grande Florianópolis (RGF), os fatores que influenciam na compra das marmitas e a percepção da qualidade nutricional pelo consumidor”.

## 2. REFERENCIAL TEÓRICO

### 2.1 PADRÕES DE CONSUMO ALIMENTAR E DOENÇAS CRÔNICAS NÃO TRANSMISSÍVEIS

A alimentação humana é um indicador essencial de qualidade de vida, podendo afetar os indivíduos de diversas formas, tendo em vista a importância dos macros e micronutrientes necessários para o perfeito funcionamento do corpo e organismo. A alimentação é um direito básico para a população, e deveria ficar ao alcance de todos, independentemente do nível de renda, mas não é o que acontece (MORATOYA *et al.*, 2013). Ao falar padrões de consumo alimentar, considera-se o conjunto de alimentos consumidos prioritariamente por uma dada população, recebendo influência de aspectos socioculturais, afetivos, econômicos e políticos. Existe um aumento de evidências científicas mostrando que padrões alimentares influenciam a ingestão diária de alimentos tanto quantitativamente quanto qualitativamente, e o entendimento dos padrões alimentares podem trazer percepções valiosas para a prescrição dietética, auxiliando indivíduos a alcançar as recomendações diárias de ingestão de alimentos e nutrientes (MAINARDI *et al.*, 2020).

O consumo alimentar vem sofrendo mudanças de qualidade e quantidade, a partir dos produtos que são disponíveis (considerando sua qualidade e quantidade), ocasionando um consumo elevado de alimentos com alto valor calórico, que, em conjunto com o sedentarismo, está produzindo uma geração com sobrepeso. Foram identificados também fatores que contribuem de certa forma aos hábitos de consumo – a renda e demanda, e a urbanização e globalização. As mudanças da dieta e da prática de atividades físicas podem ser atribuídas às mudanças demográficas e socioeconômicas (MORATOYA *et al.*, 2013).

Por meio da produção de uma grande variedade de alimentos de alto valor energético e considerável baixo custo, tem-se um aumento no consumo de alimentos ricos em açúcares, gorduras e de alto potencial energético. Por efeito de novas tecnologias empregadas no processo produtivo de alimentos e da globalização, a alimentação se tornou alvo de uma variedade de discussões que envolvem obesidade, doenças associadas ao padrão de alimentação e fatores sanitários que envolvem outra diversidade de riscos (GARCIA, 2003). Não obstante,

em paralelo, cada dia mais e mais pessoas sentem a necessidade de começar uma alimentação “saudável”, ou menos calórica, preocupando-se com a saúde e bem-estar físico e mental. Nesse contexto, surge um mercado de comida “saudável” ou “*fitness*”, que vem ganhando espaço no país (MARINS; ARAÚJO; JACOB, 2011).

Analisando os padrões de consumo alimentar no Brasil, temos que os alimentos com maior frequência e média de consumo diário são o café (78,1% / 163,2 g/dia), arroz (76,1% / 131,4 g/dia) e feijão (60,0% / 142,2 g/dia). Para o total da população brasileira com dez ou mais anos de idade, pouco mais da metade (53,4%) das calorias consumidas é proveniente de alimentos in natura ou minimamente processados, 15,6% de ingredientes culinários processados, 11,3% de alimentos processados e 19,7% de alimentos ultraprocessados. Dentro do grupo dos alimentos in natura e minimamente processados, o arroz, a carne bovina, o feijão e as carnes de aves são os alimentos que mais contribuem para a ingestão de calorias. Já para os ingredientes culinários processados, o óleo vegetal e açúcar são os que mais favorecem o consumo calórico. Para os alimentos processados, o grupo com maior contribuição para as calorias totais foi o de pães. Nos ultraprocessados, destaca-se a margarina, biscoito salgado e salgadinho "de pacote". Ainda, 13,5% da população refere adicionar sal a preparações prontas, e 85,4% consumir açúcar de adição. Entre 2008 e 2018, o consumo de frutas, verduras e legumes apresentou uma redução de 36,8% entre os adolescentes e 17,6% entre adultos (IBGE, 2020).

Considerando consumo de frutas e hortaliças, tem-se que 34,3% da população consome alimentos deste grupo em cinco ou mais dias da semana, e 22,9% consome cinco ou mais porções diárias. Ressalta-se que a Organização Mundial da Saúde (OMS) recomenda a ingestão diária de pelo menos 400 gramas de frutas e hortaliças (WHO, 2003), o que equivale, aproximadamente, ao consumo diário de cinco porções desses alimentos. Em relação ao consumo de cinco ou mais grupos de ultraprocessados, este ocorre em 18,2% da população (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2020).

Os padrões de consumo alimentar estão diretamente relacionados às doenças crônicas não transmissíveis (DCNT), visto que o desenvolvimento dessas doenças é influenciado por fatores de risco modificáveis (alcoolismo, o tabagismo, o estresse, a obesidade, o sedentarismo, a ansiedade, e o colesterol elevado), que em grande parte estão relacionados com a alimentação do indivíduo. O

desenvolvimento e aumento da prevalência das DCNT está intimamente ligado a fatores que transformaram o âmbito socioeconômico; dentre eles, o maior acesso populacional aos alimentos industrializados. (FERREIRA; SALES; BAPTISTA, 2021). As DCNT englobam as doenças do aparelho circulatório, diabetes, câncer e doença respiratória crônica, constituindo a maior carga de morbimortalidade no mundo, sendo responsáveis por 63% das mortes globais e 72% das mortes no Brasil. Além disso, a Pesquisa Nacional de Saúde (2013) mostra que mais de 45% da população adulta do país relata pelo menos uma DCNT. Tais doenças acarretam perda de qualidade de vida, limitações e incapacidades (MALTA *et al.*, 2019).

As doenças crônicas não transmissíveis são um problema de saúde global e uma ameaça à saúde e ao desenvolvimento humano (SCHIMIDT *et al.*, 2021). Levando em conta a população brasileira adulta, há que 7,4% refere diagnóstico de diabetes (sendo que sua taxa de incidência aumentou em 61,8% em dez anos) e 24,5% refere diagnóstico de hipertensão arterial sistêmica (HAS) (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2020; SCHIMIDT *et al.*, 2021).

## 2.2 A PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICAS E SEU PAPEL FRENTE A DCNT

No âmbito preventivo das DCNT, a prática regular de exercícios físicos se mostra de grande impacto para modificar os fatores de risco relacionados à obesidade, sedentarismo, estresse e ansiedade. Pode-se definir o exercício físico como uma atividade física planejada, estruturada e repetitiva, cujos objetivos principais são o aumento e/ou manutenção da aptidão física, saúde e qualidade de vida. Sua prática pode gerar benefícios agudos e crônicos a curto, médio e longo prazo, como melhora no condicionamento físico, aumento da sensação de bem-estar, qualidade de vida, além do controle de DCNT - como a redução da pressão arterial de pacientes com HAS quando comparados aos níveis pré-exercício com os pós-exercício. Ao comparar indivíduos ativos com sedentários, tem-se que a prática regular de exercícios físicos além de reduzir a pressão arterial sistêmica, reduz também os fatores de risco cardiovasculares e a morbimortalidade (FERREIRA; SALES; BAPTISTA, 2021).

Atualmente, a ausência da prática de exercícios físicos é um dos grandes problemas na saúde pública; estima-se que 70% dos indivíduos adultos não cumprem os níveis mínimos indicados de atividade física pela OMS. Segundo

Civinski (2011), a prática regular de atividade física colabora para a manutenção da massa muscular e óssea quando exercícios resistidos, e para perda de gordura corporal e capacidade cardiorrespiratória quando aeróbicas. O estudo apontou que índices elevados de obesidade, ansiedade, sedentarismo, colesterol, estresse, tabagismo e triglicérides foram reduzidos quando comparados com o período pós prática regular de atividades físicas tanto aeróbicas quanto anaeróbicas. Conclui-se que a prática regular de atividades físicas contribui diretamente para a redução de fatores de risco modificáveis que corroboram para o aparecimento de doenças crônicas não transmissíveis, e que com o cessar da prática de exercícios físicos há grande chance de reaparecimento dos fatores de risco (FERREIRA; SALES; BAPTISTA, 2021).

### 2.3 A ALIMENTAÇÃO DE PRATICANTES DE ATIVIDADE FÍSICA

De acordo com nível de atividade física e a prática de exercícios físicos por um indivíduo, é necessário adaptar as necessidades energéticas, distribuição de macronutrientes e até aumentar a necessidade de alguns micronutrientes como o ferro - um dos micronutrientes mais importantes para performance esportiva por conta da sua função de transporte e difusão de oxigênio, bem como o seu envolvimento na produção de energia via fosforilação oxidativa (NIELSEN; NACHTIGALL, 2012). Existem vários estudos consolidados preconizando isso, um exemplo são os Equivalentes metabólicos/Múltiplo da taxa metabólica basal (FARINATTI, 2003). Isso porque é exigido muito mais do corpo humano durante o movimento do que quando em estado de repouso.

Ainda assim, a prática de atividade física é essencial para a saúde humana e deve ser recomendada. No entanto, os motivos para se buscar a prática de exercícios físicos ainda são controversos e nem sempre estão relacionados com a saúde como uma prioridade, mas muitas vezes o objetivo pode ser a estética (DURAN *et al.*, 2004). Em Pereira, Lajolo e Hirschbruch (2003), foi analisado o consumo de suplementos nutricionais por frequentadores de uma academia da cidade de São Paulo e já podia ser observado o consumo de suplementos dietéticos de proteínas, vitaminas/minerais, carboidratos, creatina e fórmulas que prometiam emagrecimento; sendo recomendado principalmente por instrutores seguidos por amigos e nutricionistas em igual proporção. Tal estudo aponta um uso não

necessariamente para fins de saúde já que não necessariamente as fórmulas eram recomendadas por profissionais habilitados da área.

Levando em consideração um contexto de mudança de padrões alimentares, prática de atividades físicas e estilo de vida de um modo geral nas últimas décadas por diferentes motivos, considera-se as redes sociais como um elemento importante. As pessoas, principalmente mulheres jovens, têm buscado em publicações associados a *hashtags* “*fitspiration*” ou “*fitspo*”, motivações para comerem mais saudável e/ou se exercitarem fisicamente com maior regularidade por se preocuparem com a saúde, mas também com a aparência (RAGGATT *et al.*, 2018; EASTON *et al.*, 2018). Se por um lado algumas dessas publicações influenciam comportamentos associados a transtornos alimentares e/ou de imagem e nem sempre possuem informações comprovadas cientificamente, por outro podem levar a um estilo de vida mais saudável (RAGGATT *et al.*, 2018).

É válido ressaltar que não é incomum a estética vir antes de preocupações com a saúde, uma vez que uma boa aparência está associada a um bem-estar psicossocial e maior garantia de se encaixar socialmente. Porém, a mídia e a sociedade como um todo têm um papel no fornecimento de padrões de beleza; o que coloca os indivíduos em uma busca por algo irreal. Ou seja, aumentam as chances de se formar um ciclo na busca de um bem-estar priorizando a imagem (WITT; SCHNEIDER, 2011; THOMSEN *et al.*, 2002). Por isso, a linha entre saúde/bem-estar e estética se torna tênue e confusa para as pessoas no dia a dia; o que por sua vez pode fazer com que as escolhas de alimentação e estilo de vida de uma forma geral não sejam feitas priorizando a saúde do indivíduo e sim como um objetivo estético que se confunde com saúde - alguns exemplos são dietas da moda e cirurgias plásticas (WITT; SCHNEIDER, 2011).

## 2.4 ALIMENTAÇÃO FORA DE CASA

Com a crescente urbanização e introdução das mulheres no mercado de trabalho, a dinâmica de alimentação das famílias mudou e surgiu a necessidade de alimentação fora de casa por ser uma opção mais prática (MARTINS, 2012; LEAL, 2010). A Pesquisa de Orçamentos Familiares de 2017-2018 mostrou isso ao apontar um gasto de 33,9% do valor total gasto com alimentos das famílias

brasileiras em alimentação fora de casa no meio urbano, enquanto no meio rural é de 24% (BRASIL, 2019).

Uma das opções mais populares de refeições não domiciliares são os restaurantes por quilo e *self-service* por serem opções acessíveis financeiramente e se mostrarem mais saudáveis quando comparados a restaurantes à la carte e *fast foods* por conta da variedade e menor ingestão de alimentos de alta densidade energética (SANTOS *et al.*, 2011). No entanto, não necessariamente restaurantes por peso serão a melhor opção, uma vez que podem não ter seus cardápios planejados por um nutricionista de forma a garantir os nutrientes necessários e também dependem do que o comensal escolherá (SANTOS *et al.*, 2011).

Nesse sentido, as marmitas possuem potencial de serem boas opções em questão de fornecimento de variedade de nutrientes de acordo com as necessidades do consumidor quando planejadas por um profissional capacitado para tal. Ou seja, há uma maior garantia de consumir uma refeição equilibrada e mais adequada, o que aproxima pessoas que estão buscando um estilo de vida mais saudável (GARCIA; GOMES, 2016). Isso pode ser refletido no constante crescimento do mercado de suplementos esportivos, marmitas *fitness* e outros produtos denominados “*fitness*”, que já pode ser bem observado desde 2013 quando já valia 8,8 bilhões de dólares (ARENAS-JAL *et al.*, 2019). No Brasil, é possível ver o elevado aumento de pesquisas, principalmente a partir de 2016 pelos termos ‘*marmita fit*’ e ‘*marmita fitness*’, conforme mostrado na Figura 1 (GOOGLE TRENDS, 2022). De acordo com o estudo de Garcia e Gomes (2016), os principais consumidores desse tipo de refeição indicam ser pessoas com alta escolaridade e média salarial de R\$ 5.791,26.

Embora tenha sido observado o crescimento da busca por marmitas denominadas *fitness*, ainda é questionado se essas refeições de fato possuem uma qualidade nutricional elevada. Isso é importante de ser analisado porque há a possibilidade de os consumidores poderem ser mais persuadidos por “alimentos da moda” propagados pela mídia associados a uma imagem idealizada, que não necessariamente serão as melhores combinações/opções. Além disso, os próprios comerciantes de marmitas podem fazer uso de tais estratégias para aumentar a venda e procura dos seus produtos sem necessariamente ter um embasamento científico por trás de seus produtos alimentícios.



Figura 1 - Gráfico de comparação do crescimento de buscas pelos termos ‘marmita *fit*’ e ‘marmita *fitness*’ de 2004 a abril de 2022 no Brasil. 2022. Fonte: Google Trends.

## 2.5 DEFINIÇÃO DE MARMITA *FITNESS*

Segundo Garcia e Gomes (2016), a palavra “marmita” originalmente do francês “marmite” faz menção a um recipiente metálico ou de barro para cozinhar alimentos e no latim “gamella” referia-se a uma bacia de madeira ou metal em que os soldados e marinheiros consumiam suas refeições. No século XVI, a marmita era um recipiente individual, com uma tampa, utilizada para o preparo e transporte de alimentos aquecidos, a qual possuía dois compartimentos altos para servir carnes e vegetais separadamente.

Entendendo o processo de composição da palavra “*fitness*”, temos a palavra “*fit*” e o sufixo “-ness”. “*Fit*” significa ser fisicamente saudável e forte, enquanto o sufixo “-ness” significa o “estado, condição ou qualidade” do adjetivo que vem anteriormente. Dessa forma, pela etimologia da palavra, tem-se que *fit* é a qualidade ou estado de ser fisicamente saudável e forte (CAMBRIDGE DICTIONARY).

A palavra *fitness* possui definições variadas, que vão desde a habilidade de executar atividades diárias com vigor, até possuir traços e capacidades associadas com um baixo risco prematuro de desenvolvimento de doenças relacionadas à inatividade física. Apesar disso, quando falamos sobre *fitness* inclui-se o estado de bem-estar que é definido como a saúde no seu sentido mais amplo, de maneira ativa e em todos os seus aspectos.

Analisando na literatura, em bases de dados e em outras fontes diversas, percebe-se que, apesar de amplamente utilizado, o termo “marmita *fitness*” ainda é um conceito que não apresenta uma definição formal.

### 3. OBJETIVOS

#### 3.1 OBJETIVO GERAL

Analisar a qualidade nutricional das marmitas denominadas “*fit*” ou “*fitness*” comercializadas por estabelecimentos da Região Metropolitana da Grande Florianópolis (RGF), os fatores que influenciam na compra das marmitas e a percepção da qualidade nutricional pelo consumidor.

#### 3.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Analisar a qualidade nutricional das marmitas comercializadas por uma amostra de estabelecimentos do tipo marmitarias da RMF;
- Caracterizar sociodemograficamente uma amostra de consumidores das marmitas na RMF;
- Descrever as motivações para compra e percepção dos consumidores em relação às marmitas.

## 4. MÉTODOS

### 4.1 CARACTERIZAÇÃO DO ESTUDO E POPULAÇÃO E LOCAL DE ESTUDO

Trata-se de um estudo descritivo, transversal e quantitativo que será realizado em restaurantes do tipo marmitarias da Região Metropolitana da Grande Florianópolis (RGF), Santa Catarina, e com indivíduos consumidores de marmitas *fitness* da mesma região. Atualmente a RGF é composta por 9 municípios: Águas Mornas, Antônio Carlos, Biguaçu, Florianópolis, Palhoça, Santo Amaro da Imperatriz, São José, São Pedro de Alcântara e Governador Celso Ramos (Figura 2), que juntos possuem uma população de 1.174.771 indivíduos, de acordo com o censo populacional de 2022 do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE).

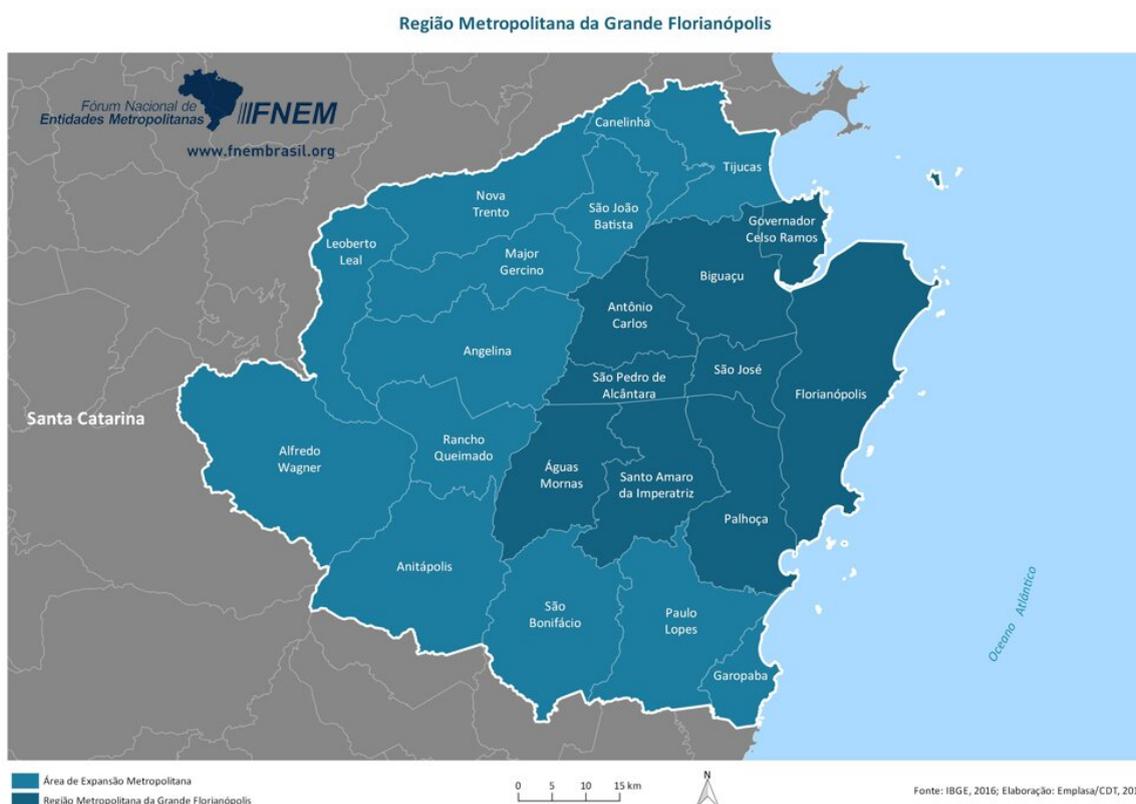


Figura 2 - Cidades que compõem a Região Metropolitana da Grande Florianópolis. 2023. Fonte: Fórum Nacional de Entidades Metropolitanas.

O estudo foi realizado em duas etapas: (I) análise da qualidade nutricional de marmitas *fitness* e (II) análise das motivações para consumo e percepção dos consumidores em relação às marmitas *fitness* disponíveis no mercado.

#### 4.2 SELEÇÃO DA AMOSTRA

Para a seleção das marmitarias, foram selecionados três estabelecimentos da Grande Florianópolis através de páginas da internet e redes sociais, que possuem os termos “*fitness*”, “*fit*”, “marmita *fitness*” e “marmita *fit*” no nome, na denominação de venda dos produtos e nas estratégias de divulgação. Por mais que não tenha sido um critério de inclusão, as três marmitarias vendem suas marmitas de forma congelada para os consumidores finais. Todas as marmitarias assinaram o termo de consentimento esclarecido previamente ao início das coletas.

Para a análise das motivações para consumo e percepção dos consumidores de marmitas *fitness*, objetivou-se incluir 70 indivíduos adultos (entre 18 e 59 anos), que tenham o hábito de consumir marmitas *fitness* pelo menos uma vez a cada três meses. O número amostral foi estabelecido considerando a população total das cidades incluídas no estudo e que a porcentagem mínima de consumidores de marmitas “*fitness*” nessa região é de 5%, com nível de confiança de 95%. A realização desta etapa do estudo foi divulgada em redes sociais ligadas à Universidade Federal de Santa Catarina, a fim de recrutar indivíduos interessados em participar da pesquisa.

Serão considerados critérios de inclusão: ter idade entre 18 e 59 anos, ser residente da RMF e ser consumidor de marmitas *fitness*. O critério de exclusão será não possuir acesso à internet para responder o questionário online.

Os indivíduos interessados em participar do estudo serão esclarecidos em relação aos objetivos e a forma de participação e os que concordarem deverão assinar o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) (Apêndice B).

O estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos da Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC), seguindo os preceitos éticos na pesquisa com a participação de seres humanos, de acordo com a Resolução nº 466, de 12 de dezembro de 2012 (CAAE: 63662822.4.0000.0121) (Anexo A). Participarão do estudo apenas os indivíduos que assinarem o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).

### 4.3 INSTRUMENTOS E TÉCNICAS DE COLETA DE DADOS

O instrumento para coleta de dados sobre a motivação para consumo de marmitas *fitness* e sobre a qualidade nutricional dessas refeições foi desenvolvido para aplicação de forma online e conta com questões sobre dados gerais dos indivíduos participantes, motivações para consumo de marmitas *fitness*, prática de atividades físicas e percepção da qualidade nutricional dessas refeições.

#### 4.3.1. Instrumento para seleção da amostra

Para a seleção da amostra do estudo, foi desenvolvido um questionário online utilizando-se o *Google Forms*. Esse instrumento inicia-se pela apresentação do formulário, seguido do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, onde o indivíduo respondente decide se concorda ou não com a participação no projeto. Considerando o aceite do participante, segue-se para questões gerais sobre os indivíduos e o Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ) (Apêndice A). A ferramenta do IPAQ possibilita a caracterização do nível de atividade física dos participantes, visto que permite estimar o tempo semanal gasto em atividades físicas de intensidade moderada e vigorosa e caminhadas, em diferentes contextos do cotidiano. Ele está incluso no formulário de inscrição para participação no projeto, em uma seção própria, após a coleta de dados gerais dos participantes. O Instrumento traz perguntas relacionadas ao tempo que o indivíduo gasta fazendo atividades físicas em uma semana normal (usual ou habitual). As perguntas incluem as atividades feitas no trabalho, para ir de um lugar a outro, por lazer, por esporte, por exercício ou como parte das atividades em casa ou no jardim, segmentadas em “leves”, “moderadas” ou “vigorosas”, com as classificações devidamente exemplificadas para evitar qualquer dúvida ou erros por interpretação errônea.

O questionário foi auto preenchido pelos indivíduos, que receberam o *link* via e-mail, pelo aplicativo *WhatsApp* ou acessaram diretamente através da divulgação em redes sociais.

#### 4.3.2 Instrumento para coleta de dados sobre as motivações para consumo de marmitas *fitness*

Para a coleta de dados sobre motivações para consumo e percepção dos consumidores, foi desenvolvido um questionário online (Apêndice A), contendo questões sobre a frequência e objetivo do consumo, expectativas e motivações, fatores prioritários na seleção de marmitas, faixa de preço e peso das marmitas. Para a elaboração das questões, foi consultada literatura pertinente sobre o tema para que fossem obtidos os dados necessários para a pesquisa e também com base na experiência dos autores. Trata-se de um questionário auto preenchido pelos indivíduos, pela plataforma *Google Forms*, através de celular, *tablet*, computadores ou qualquer dispositivo eletrônico que tenha acesso à internet e, conseqüentemente, à plataforma.

#### **4.3.3 Instrumento de análise da qualidade nutricional das marmitas e coleta de dados**

O contato com os gestores das marmitarias participantes foi feito através de redes sociais, como Instagram, aplicativo *WhatsApp* e/ou por videoconferência via *Google Meet*.

Inicialmente, foram selecionadas as três marmitas com maior fluxo de venda e depois questionado se a marmitaria possuía fichas técnicas de preparo dessas preparações, com as informações necessárias para a avaliação da qualidade nutricional. Caso essas informações já estivessem disponíveis, foram utilizadas. Na ausência dessas informações, foi realizada coleta presencial nas marmitarias. Os dados coletados foram: nome do prato, composição de ingredientes, pesos líquidos, peso final da preparação, peso da porção da preparação e peso das marmitas. Esses dados foram analisados a fim de obter um parecer técnico quanto à qualidade nutricional dessas refeições.

Para a coleta de dados presencial, a equipe do projeto se deslocou ao estabelecimento em data e horário previamente agendados com o gestor. A produção das marmitas foi acompanhada pelos membros da equipe, sendo os dados de descrição dos ingredientes e seus respectivos pesos anotados em formulário próprio, além do peso final da preparação e das marmitas.

O instrumento escolhido para a avaliação da qualidade nutricional das marmitas foi desenvolvido por Mainardi, Drewnowski e Green (2019) e adaptado para uma versão reduzida por Mainardi *et al.* (2020).

#### 4.4 ANÁLISE ESTATÍSTICA

Os dados coletados a partir do questionário de consumo de marmitas “fit” referentes às características sociodemográficas, nível de atividade física, motivações para consumo e percepções sobre marmitas *fitness* foram analisados e apresentados de forma descritiva, com frequências absoluta (n) e relativa (%).

Para a análise da qualidade nutricional das marmitas, serão seguidas as recomendações presentes no instrumento desenvolvido por MAINARDI *et al.* (2019). Para a geração de uma pontuação (*score*) para cada marmita, foi utilizado o Índice de Qualidade de Refeições previamente validado em Mainardi *et al.* (2020) conforme o Quadro 1.

Quadro 1 - Índice de Qualidade de Refeições. Florianópolis, 2023.

Nutriente	Peso	Score = 0	Faixa saudável Score = 100		Score = 0	Gráfico Sistema de score
		A	B	C	D	
<b>Proteína (%)</b>	1	0,5*B	Limite inferior da AMDR	Limite superior da AMDR	1,5*C	
<b>Lipídios (%)</b>	1	0,5*B	Limite inferior da AMDR	Limite superior da AMDR	1,5*C	
<b>Fibras (g) / 2000 Kcal</b>	1	0,5*B	VD	2*VD	1,5*C	
<b>Potássio (mg) / 2000 Kcal</b>	2	0,5*B	VD	2*VD	1,5*C	
<b>Cálcio (mg) / 2000 Kcal</b>	1	0,5*B	VD	2*VD	1,5*C	
<b>Ferro (mg) / 2000 Kcal</b>	1	0,5*B	VD	2*VD	1,5*C	
<b>Sódio (mg) / 2000 Kcal</b>	1	-	0	OMS	1,5*C	
<b>Açúcares adicionados (% energia)</b>	1	-	0	OMS	1,5*C	
<b>Gordura saturada (% energia)</b>	2	-	0	OMS	1,5*C	

O instrumento foi escolhido por ser o único encontrado que aborde uma perspectiva quantitativa de análise de refeições. Ao todo, foram avaliados 9 nutrientes: proteínas, gorduras, fibras alimentares, potássio, cálcio, ferro, açúcares adicionados, gordura saturada e sódio. Desses nutrientes, as proteínas e gorduras seguiram como parâmetro a AMDR; fibras, potássio, cálcio e ferro tiveram como balizador os valores diários das DRIs (priorizando a RDA sempre que disponível) e o restante seguiu as recomendações da OMS.

O *score* foi aplicado da seguinte forma:

- O potássio e a gordura saturada tiveram peso 2 no cálculo;
- Foi utilizada uma escala de 0 a 100 tanto para o *score* dos nutrientes quanto para o posterior cálculo do *score* total da marmita;
- Ao final, foram somados a nota obtida em cada nutriente e divididos por 1100 e multiplicados por 100 para chegar ao resultado final.
- Os nutrientes encontrados em cada marmita foram padronizados de forma a obter a representatividade (percentual de contribuição) i) na energia (calorias) - casos da gordura saturada e açúcares adicionados; ii) percentual em relação às recomendações da AMDR (proteínas e lipídios) ou iii) o equivalente em proporção para uma dieta diária de 2000 kcal;
- Os nutrientes que tiveram as DRIs como parâmetro tiveram como base as faixas etárias de 19 a 50 anos e também foram realizadas análises de acordo com recomendações por gênero dentro dessa faixa etária;
- Os nutrientes que alcançaram as faixas B e C representam o ideal e recebem *score* de 100;
- Os nutrientes que tiverem resultados menores ou iguais a A ou maiores ou iguais a D recebem nota zero;
- Os nutrientes que ficarem entre a faixa prevista de A e B ou C e D tiveram suas notas calculadas de modo proporcional.

Para a análise, foi utilizado o software da Empresa Júnior de Nutrição da UFSC (Nutri Jr.) para elaboração das informações nutricionais. Posteriormente, as informações foram transferidas para o Google Planilhas de modo a automatizar o cálculo do *score* por marmita e garantir precisão nos dados obtidos.

Após a aplicação do instrumento, foram calculadas as médias e medianas dos *scores* obtidos nas três marmitas analisadas de cada marmitaria. Além disso, foi feita a análise da diferença de *score* obtido por gênero, que difere no padrão de recomendações nos nutrientes ferro e fibras alimentares.

## 5. RESULTADOS

Foram avaliadas a qualidade nutricional de três marmitas dos três estabelecimentos do tipo marmitaria participantes deste trabalho, totalizando a avaliação de 9 marmitas.

### 5.1 QUALIDADE NUTRICIONAL DAS MARMITAS

#### Marmitaria 1

As marmitas avaliadas da marmitaria 1 foram Risoto de frango, Escondidinho de carne e Escondidinho de frango. Conforme os dados apresentados no Quadros 2, 3 e 4, ressalta-se a variação calórica (o risoto de frango com cerca de metade da quantidade calórica das outras duas marmitas); o cálcio que se manteve com *score* zero nas três marmitas; o sódio que ultrapassa as recomendações da OMS; o ferro que teve o melhor desempenho na marmita de escondidinho de carne alcançando *score* 100 para homens e 35 para as mulheres (porém, nas outras marmitas tem *score* zero para as mulheres); o potássio, que por mais que não tenha *score* zero em nenhum dos quadros abaixo, teve um dos *scores* mais baixos dos nutrientes analisados. Por outro lado, destaca-se positivamente a ausência de açúcares adicionados, baixo teor de gordura saturadas e melhor *score* (entre as outras marmitarias) em relação a presença de fibras alimentares que juntos contribuíram para elevar o *score* geral das marmitas do estabelecimento 1.

Quadro 2 - Qualidade nutricional da marmita “Risoto de Frango”. Florianópolis, 2023

<b>Marmita: Risoto de Frango</b>					
<b>Peso total de 300 g</b>					
<b>Ingredientes:</b> Peito de frango, arroz cateto integral, cenoura, abobrinha italiana, milho, ervilha, cebola, páprica doce, sal marinho, alho, azeite de oliva, folhas de louro.					
<b>Nutriente</b>	<b>Quantidade em 100 g</b>	<b>Quantidade em 2000 Kcal</b>	<b>% da energia total</b>	<b>SCORE Mulheres</b>	<b>SCORE Homens</b>
<b>Energia (Kcal)</b>	57,17664	2000	100	-	-
<b>Proteína (g)</b>	6,44225	225,3455257	45,07	42,46225631	42,46225631
<b>Lípidios (g)</b>	0,79421	27,78092592	12,50	25,01416662	25,01416662
<b>Fibras (g)</b>	1,01024	35,33750846	-	100	85,98688666

<b>Potássio (mg)</b>	96,52333	3376,320469	-	43,67321146	43,67321146
<b>Cálcio (mg)</b>	4,79559	167,7464783	-	0	0
<b>Ferro (mg)</b>	0,20141	7,045184887	-	0	76,12962217
<b>Sódio (mg)</b>	165,66563	5794,871122	-	0	0
<b>Açúcares adicionados (g)</b>	0	0	0,00	100	100
<b>Gordura saturada (g)</b>	0,25082	8,773513099	3,95	100	100
<b>TOTAL</b>	-	-	-	<b>50,43844053</b>	<b>56,08539588</b>

Quadro 3 - Qualidade nutricional da marmita “Escondidinho de carne”. Florianópolis, 2023

<b>Marmita: Escondidinho de carne</b>					
<b>Peso total de 300 g</b>					
<b>Ingredientes:</b> Batata doce, carne bovina (lagarto), cebola, alho, azeite de oliva, sal marinho, cebolinha, colorau.					
<b>Nutriente</b>	<b>Quantidade em 100 g</b>	<b>Quantidade em 2000 Kcal</b>	<b>% da energia total</b>	<b>SCORE Mulheres</b>	<b>SCORE Homens</b>
<b>Energia (Kcal)</b>	133,52091	2000	100	-	-
<b>Proteína (g)</b>	12,68916	190,0700048	38,01	82,77713741	82,77713741
<b>Lipídios (g)</b>	3,69881	55,40420598	24,93	100	100
<b>Fibras (g)</b>	1,4705	22,02651255	-	76,21210041	15,92901343
<b>Potássio (mg)</b>	196,20542	2938,946716	-	25,0615624	25,0615624
<b>Cálcio (mg)</b>	12,47645	186,8838371	-	0	0
<b>Ferro (mg)</b>	0,81354	12,18595649	-	35,39951658	100
<b>Sódio (mg)</b>	133,67279	2002,274999	-	99,77250005	99,77250005
<b>Açúcares adicionados (g)</b>	0	0	0,00	100	100
<b>Gordura saturada (g)</b>	1,48587	22,25673866	10,02	99,68935203	99,68935203
<b>TOTAL</b>	-	-	-	<b>67,60573485</b>	<b>67,99822543</b>

Quadro 4 - Qualidade nutricional da marmita “Escondidinho de frango”. Florianópolis, 2023

<b>Marmita: Escondidinho de frango</b>					
<b>Peso total de 300 g</b>					
<b>Ingredientes:</b> Batata doce, peito de frango, cebola, alho, sal marinho, azeite de oliva, cebolinha, colorau, louro.					
<b>Nutriente</b>	<b>Quantidade em 100 g</b>	<b>Quantidade em 2000 Kcal</b>	<b>% da energia total</b>	<b>SCORE Mulheres</b>	<b>SCORE Homens</b>
<b>Energia (Kcal)</b>	111,53381	2000	100	-	-
<b>Proteína (g)</b>	12,17469	218,3138906	43,66	50,49841069	50,49841069
<b>Lipídios (g)</b>	1,50021	26,90143912	12,11	21,05647606	21,05647606
<b>Fibras (g)</b>	1,47576	26,46300705	-	100	39,27898446
<b>Potássio (mg)</b>	187,55236	3363,148089	-	43,11268465	43,11268465
<b>Cálcio (mg)</b>	13,55192	243,0100792	-	0	0
<b>Ferro (mg)</b>	0,25385	4,551982937	-	0	13,79957342
<b>Sódio (mg)</b>	158,06404	2834,369955	-	16,56300453	16,56300453
<b>Açúcares adicionados (g)</b>	0	0	0,00	100	100
<b>Gordura saturada (g)</b>	0,45032	8,075040205	3,63	100	100
<b>TOTAL</b>	-	-	-	<b>52,21302369</b>	<b>47,94743804</b>

### Marmitaria 2

As marmitas avaliadas da marmitaria 2 foram Galinhada, Moqueca e Sobrecoxa de frango com legumes. Conforme os dados apresentados nos Quadros 5, 6 e 7, enfatiza-se as fibras alimentares com um *score* zero para homens nas preparações galinhada e moqueca (sendo um dos nutrientes mais destoantes comparado às outras marmitarias); o cálcio que se manteve com *score* zero nas três opções; o ferro que teve desempenho superior em relação a marmitaria 1 e conseguiu atingir as recomendações para homens em duas marmitas (galinhada e sobrecoxa de frango com legumes), mas ainda abaixo da maior parte dos outros nutrientes; o potássio, que por mais que tenha tido *score* 100 na marmita de sobrecoxa de frango com legumes, teve uma das menores médias quando comparado aos outros nutrientes. Por outro lado, há um destaque positivo em relação à ausência de

açúcares adicionados, baixo teor de sódio e adequado teor geral de proteínas (que só ultrapassou na marmita de sobrecoxa de frango com legumes) - contribuindo, assim, para elevar o score geral dessas marmitas.

Quadro 5 - Qualidade nutricional da marmita “Galinhada”. Florianópolis, 2023

<b>Marmita: Galinhada</b>					
<b>Peso total de 300 g</b>					
<b>Ingredientes:</b> Frango (sobrecoxa), arroz integral, tomate, pimentão amarelo, cebola, pimentão vermelho, salsinha, óleo, sal, alho, colorau.					
<b>Nutriente</b>	<b>Quantidade em 100 g</b>	<b>Quantidade em 2000 Kcal</b>	<b>% da energia total</b>	<b>SCORE Mulheres</b>	<b>SCORE Homens</b>
<b>Energia (Kcal)</b>	83,12822	2000	100	-	-
<b>Proteína (g)</b>	6,29065	151,3481222	30,27	100	100
<b>Lipídios (g)</b>	1,95712	47,08677751	21,19	100	100
<b>Fibras (g)</b>	0,79188	19,05201386	-	52,41611092	0,2737571834
<b>Potássio (mg)</b>	121,75472	2929,323399	-	24,65205955	24,65205955
<b>Cálcio (mg)</b>	5,87555	141,3611407	-	0	0
<b>Ferro (mg)</b>	0,3975	9,563539313	-	6,261547924	100
<b>Sódio (mg)</b>	25,81576	621,1070079	-	100	100
<b>Açúcares adicionados (g)</b>	0	0	0,00	100	100
<b>Gordura saturada (g)</b>	0,42976	10,3396897	4,65	100	100
<b>TOTAL</b>	-	-	-	<b>64,36197981</b>	<b>68,1434433</b>

Quadro 6 - Qualidade nutricional da marmita “Moqueca”. Florianópolis, 2023

<b>Marmita: Moqueca</b>					
<b>Peso total de 300 g</b>					
<b>Ingredientes:</b> Camarão, leite de coco, banana da terra, cebola, pimentão vermelho, pimentão amarelo, salsinha, sal, alho, óleo, pimenta do reino.					
<b>Nutriente</b>	<b>Quantidade em 100 g</b>	<b>Quantidade em 2000 Kcal</b>	<b>% da energia total</b>	<b>SCORE Mulheres</b>	<b>SCORE Homens</b>
<b>Energia (Kcal)</b>	121,01093	2000	100	-	-
<b>Proteína (g)</b>	7,82732	129,3655044	25,87	100	100
<b>Lipídios (g)</b>	6,85094	113,2284497	50,95	8,841129357	8,841129357
<b>Fibras (g)</b>	0,96296	15,91525658	-	27,32205264	0

<b>Potássio (mg)</b>	165,31781	2732,278977	-	16,2671905	16,2671905
<b>Cálcio (mg)</b>	7,21108	119,1806393	-	0	0
<b>Ferro (mg)</b>	0,31922	5,275887062	-	0	31,89717656
<b>Sódio (mg)</b>	153,90344	2543,628745	-	45,63712551	45,63712551
<b>Açúcares adicionados (g)</b>	0	0	0,00	100	100
<b>Gordura saturada (g)</b>	5,32498	88,00824851	39,60	0	0
<b>TOTAL</b>	-	-	-	<b>28,57588077</b>	<b>28,99180113</b>

Quadro 7 - Qualidade nutricional da marmita “Sobrecoxa de frango com legumes”. Florianópolis, 2023

<b>Marmita: Sobrecoxa de frango com legumes</b>					
<b>Peso total de 300 g</b>					
<b>Ingredientes:</b> Frango (sobrecoxa), abóbora cabotiá, batata doce, brócolis, cebola, cenoura, couve-flor, alho, páprica defumada, sal, azeite de oliva, manjeriçã, alho desidratado, orégano, salsinha.					
<b>Nutriente</b>	<b>Quantidade em 100 g</b>	<b>Quantidade em 2000 Kcal</b>	<b>% da energia total</b>	<b>SCORE Mulheres</b>	<b>SCORE Homens</b>
<b>Energia (Kcal)</b>	141,8562	2000	100	-	-
<b>Proteína (g)</b>	17,53208	247,1810185	49,44	17,5074074	17,5074074
<b>Lipídios (g)</b>	4,329	61,03363829	27,47	100	100
<b>Fibras (g)</b>	1,53252	21,60666929	-	72,85335431	13,71931205
<b>Potássio (mg)</b>	354,66461	5000,339922	-	100	100
<b>Cálcio (mg)</b>	22,07484	311,228413	-	0	0
<b>Ferro (mg)</b>	0,8944	12,6099529	-	40,11058773	100
<b>Sódio (mg)</b>	81,62391	1150,797921	-	100	100
<b>Açúcares adicionados (g)</b>	0	0	0,00	100	100
<b>Gordura saturada (g)</b>	1,50508	21,21979864	9,55	100	100
<b>TOTAL</b>	-	-	-	<b>75,4973954</b>	<b>75,5660654</b>

## Marmitaria 3

As marmitas avaliadas da marmitaria 3 foram Frango com vegetais, Macarrão à bolonhesa e Estrogonofe de frango. Conforme os dados apresentados no Quadros 8, 9 e 10, evidencia-se a maior abrangência e diversificação positiva de aporte de nutrientes. Destaque para a média geral máxima de proteínas, baixo teor de sódio e gorduras saturadas como também ausência de açúcares adicionados. Como maior ponto de melhoria, pode-se apontar o cálcio que teve um *score* médio baixo (6.72, ainda que maior que zero) e foi o único nutriente com média de *score* abaixo de 45 pontos. Seguidos do cálcio, há as gorduras totais (45.46) e potássio (46.16) - consolidando a marmitaria 3 com melhor média geral de *score* em relação às preparações analisadas de todas as marmitarias.

Quadro 8 - Qualidade nutricional da marmita “Frango com vegetais”. Florianópolis, 2023

<b>Marmita: Frango com vegetais</b>					
<b>Peso total de 350 g</b>					
<b>Ingredientes:</b> Batata doce, frango (sassami), brócolis, cenoura, tomate, extrato de tomate, cebola, sal, salsinha, chimichurri, azeite de oliva, limão.					
<b>Nutriente</b>	<b>Quantidade em 100 g</b>	<b>Quantidade em 2000 Kcal</b>	<b>% da energia total</b>	<b>SCORE Mulheres</b>	<b>SCORE Homens</b>
<b>Energia (Kcal)</b>	83,293	2000	100	-	-
<b>Proteína (g)</b>	6,41328	153,9932527	30,80	100	100
<b>Lipídios (g)</b>	0,22395	5,377402663	2,42	0	0
<b>Fibras (g)</b>	2,01714	48,43480244	-	100	100
<b>Potássio (mg)</b>	263,05638	6316,410263	-	100	100
<b>Cálcio (mg)</b>	25,02313	600,8459294	-	20,16918589	20,16918589
<b>Ferro (mg)</b>	0,37473	8,997874971	-	0	100
<b>Sódio (mg)</b>	39,2887	943,3853985	-	100	100
<b>Açúcares adicionados (g)</b>	0	0	0,00	100	100
<b>Gordura saturada (g)</b>	0,40314	9,680045142	4,36	100	100
<b>TOTAL</b>	-	-	-	<b>74,56083508</b>	<b>83,65174417</b>

Quadro 9 - Qualidade nutricional da marmita “Macarrão à bolonhesa”. Florianópolis, 2023

<b>Marmita: Macarrão à bolonhesa</b>					
<b>Peso total de 310 g</b>					
<b>Ingredientes:</b> Macarrão integral, carne bovina (patinho), tomate, extrato de tomate, cebola, sal, salsinha, chimichurri, cebolinha, azeite de oliva.					
<b>Nutriente</b>	<b>Quantidade em 100 g</b>	<b>Quantidade em 2000 Kcal</b>	<b>% da energia total</b>	<b>SCORE Mulheres</b>	<b>SCORE Homens</b>
<b>Energia (Kcal)</b>	132,15437	2000	100	-	-
<b>Proteína (g)</b>	10,2053	154,4451387	30,89	100	100
<b>Lipídios (g)</b>	2,03759	30,83651339	13,88	38,76431025	38,76431025
<b>Fibras (g)</b>	1,14061	17,26178257	-	38,09426052	0
<b>Potássio (mg)</b>	179,83957	2721,659072	-	15,81527965	15,81527965
<b>Cálcio (mg)</b>	4,30335	65,12610972	-	0	0
<b>Ferro (mg)</b>	0,81836	12,38491016	-	37,61011291	100
<b>Sódio (mg)</b>	50,03218	757,1778368	-	100	100
<b>Açúcares adicionados (g)</b>	0	0	0,00	100	100
<b>Gordura saturada (g)</b>	1,02348	15,48915863	6,97	100	100
<b>TOTAL</b>	-	-	-	<b>58,73629482</b>	<b>60,94498814</b>

Quadro 10 - Qualidade nutricional da marmita “Estrogonofe de frango”. Florianópolis, 2023

<b>Marmita: Estrogonofe de frango</b>					
<b>Peso total de 350 g</b>					
<b>Ingredientes:</b> Peito de frango, abóbora cabotiá, arroz branco, tomate, leite de coco, extrato de tomate, cebola, sal, alho, azeite de oliva, salsinha, chimichurri.					
<b>Nutriente</b>	<b>Quantidade em 100 g</b>	<b>Quantidade em 2000 Kcal</b>	<b>% da energia total</b>	<b>SCORE Mulheres</b>	<b>SCORE Homens</b>
<b>Energia (Kcal)</b>	108,24975	2000	100	-	-
<b>Proteína (g)</b>	8,9581	165,5080035	33,10	100	100
<b>Lipídios (g)</b>	2,37688	43,91474345	19,76	97,61634553	97,61634553
<b>Fibras (g)</b>	1,04861	19,37390156	-	54,99121245	1,967902928
<b>Potássio (mg)</b>	156,03617	2882,892016	-	22,676256	22,676256

<b>Cálcio (mg)</b>	10,34433	191,1197024	-	0	0
<b>Ferro (mg)</b>	1,19007	21,98748727	-	100	25,15640914
<b>Sódio (mg)</b>	40,04533	739,8692376	-	100	100
<b>Açúcares adicionados (g)</b>	0	0	0,00	100	100
<b>Gordura saturada (g)</b>	1,1264	20,81113351	9,37	100	100
<b>TOTAL</b>	-	-	-	<b>72,54182454</b>	<b>60,91756087</b>

### 5.1.2 Score de Análises das Marmitas

Dentre os nutrientes analisados de todas as marmitas das três marmitarias, os que tiveram piores *scores* foram o cálcio seguido pelo potássio e ferro. Por outro lado, os com melhores resultados foram o açúcar adicionado (que não constou em nenhuma das marmitas avaliadas) seguido por proteínas.

Quadro 11 - Scores por marmitaria. Florianópolis, 2023

<b>Marmitaria/Scores</b>	<b>Marmitaria 1</b>	<b>Marmitaria 2</b>	<b>Marmitaria 3</b>
<b>Média total</b>	57,05	56,86	68,56
<b>Mediana</b>	53,26	66,25	66,73
<b>Média homens</b>	57,34	57,57	68,50
<b>Mediana homens</b>	56,09	68,14	60,94
<b>Média mulheres</b>	56,75	56,15	68,61
<b>Mediana mulheres</b>	52,21	64,36	72,54
<b>Piores nutrientes</b>	Cálcio, potássio, ferro e sódio	Cálcio, fibras, ferro e potássio	Cálcio, lipídios e potássio
<b>Melhores nutrientes</b>	Açúcares adicionados, gordura saturada e fibras	Açúcares adicionados, sódio e proteína	Açúcares adicionados, sódio, proteína e gordura saturada

Quadro 12 - Média de *score* por nutrientes por marmitaria. Florianópolis, 2023

<b>Média de Score por Nutrientes</b>			
<b>Nutriente</b>	<b>Marmitaria 1</b>	<b>Marmitaria 2</b>	<b>Marmitaria 3</b>
<b>Açúcares adicionados (% energia)</b>	100,00	100,00	100,00

<b>Gordura saturada</b>	99,90	66,67	100,00
<b>Fibras (g)</b>	69,57	27,76	49,18
<b>Proteína (%)</b>	58,58	72,50	100,00
<b>Lipídios (%)</b>	48,69	69,61	45,46
<b>Sódio (mg)</b>	38,78	81,88	100,00
<b>Ferro (mg)</b>	37,55	46,38	60,46
<b>Potássio (g)</b>	37,28	46,97	46,16
<b>Cálcio (mg)</b>	0,00	0,00	6,72

Observou-se que a média dos *scores* obtidos pelas marmitas analisadas ficou entre a média alcançada pelas refeições usuais da população geral (45.5) e a média das refeições elaboradas por nutricionistas (75.9) encontradas no estudo de Mainardi *et al.* (2020).

## 5.2 QUESTIONÁRIO DE CONSUMO E PERCEPÇÃO DOS CONSUMIDORES DE MARMITAS *FITNESS*

### 5.2.1 Caracterização sociodemográfica dos indivíduos participantes

O questionário de participação recebeu um total de 49 respostas, sendo que destas, seis foram excluídas por não atenderem aos critérios de inclusão da amostra. Com isso, participaram do estudo 43 indivíduos, sendo a maioria do sexo feminino (83,7%). A idade dos participantes variou entre 18 e 59 anos, com as faixas etárias mais prevalentes de 18 a 29 anos (44,2%) e 30 a 39 anos (37,3%). Em relação ao nível de escolaridade dos participantes, este variou entre ensino médio completo (14,0%), ensino superior incompleto (18,6%), ensino superior completo (20,9%), pós-graduação incompleta (2,3%) e pós-graduação completa (44,2%). Verificou-se que a maior parte dos indivíduos (65,1%) consome marmitas “*fit*” pelo menos uma vez na semana, e que a maior frequência de compra das marmitas “*fit*” foi de uma vez ao mês ou menos (41,8%). A prática de atividades físicas foi relatada por 93,1% dos participantes, sendo que, seguindo os parâmetros de classificação do IPAQ, 67,5% são considerados muito ativos fisicamente, 25,6% ativos fisicamente e 6,9% sedentários.

Tabela 1 - Caracterização sociodemográfica dos indivíduos participantes válidos do estudo. Florianópolis, 2023.

<b>Variável</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
<b>Sexo</b>		
Masculino	7	16,3
Feminino	36	83,7
<b>Faixa Etária</b>		
18-29 anos	19	44,2
30-39 anos	16	37,3
40-49 anos	3	6,9
50-59 anos	5	11,6
<b>Escolaridade</b>		
Ensino médio completo	6	14,0
Ensino superior incompleto	8	18,6
Ensino superior completo	9	20,9
Pós-graduação incompleta	1	2,3
Pós-graduação completa	19	44,2
<b>Frequência de consumo de marmitas "fit"</b>		
Pelo menos, 1x na semana	28	65,1
Pelo menos, 2x ao mês	6	14,0
Pelo menos, 1x ao mês	6	14,0
Pelo menos, 1x a cada três meses	3	6,9
<b>Frequência de compra de marmitas "fit"</b>		
4x na semana ou mais	8	18,6
2x na semana	5	11,6
1x na semana	6	14,0
1x a cada duas semanas	6	14,0
1x ao mês ou menos	18	41,8
<b>Realiza a prática de atividades físicas</b>		
Sim	40	93,1
Não	3	6,9

### Classificação do nível de atividade física

Muito Ativo	29	67,5
Ativo	11	25,6
Sedentário	3	6,9

### 5.2.2 Análise das motivações para o consumo de marmitas *fitness* e percepção da qualidade nutricional destas refeições por parte dos participantes

Ao serem questionados sobre o(s) objetivo(s) ao comprar marmitas “*fit*” (em questão objetiva podendo escolher mais de uma opção), 81,4% considerou “ter uma alimentação saudável”, 67,4% “economizar tempo”, 27,9% “perder peso”, 18,6% “ter uma alimentação mais variada”, 16,3% “ganho de massa muscular” e 2,3% “outro motivo”.

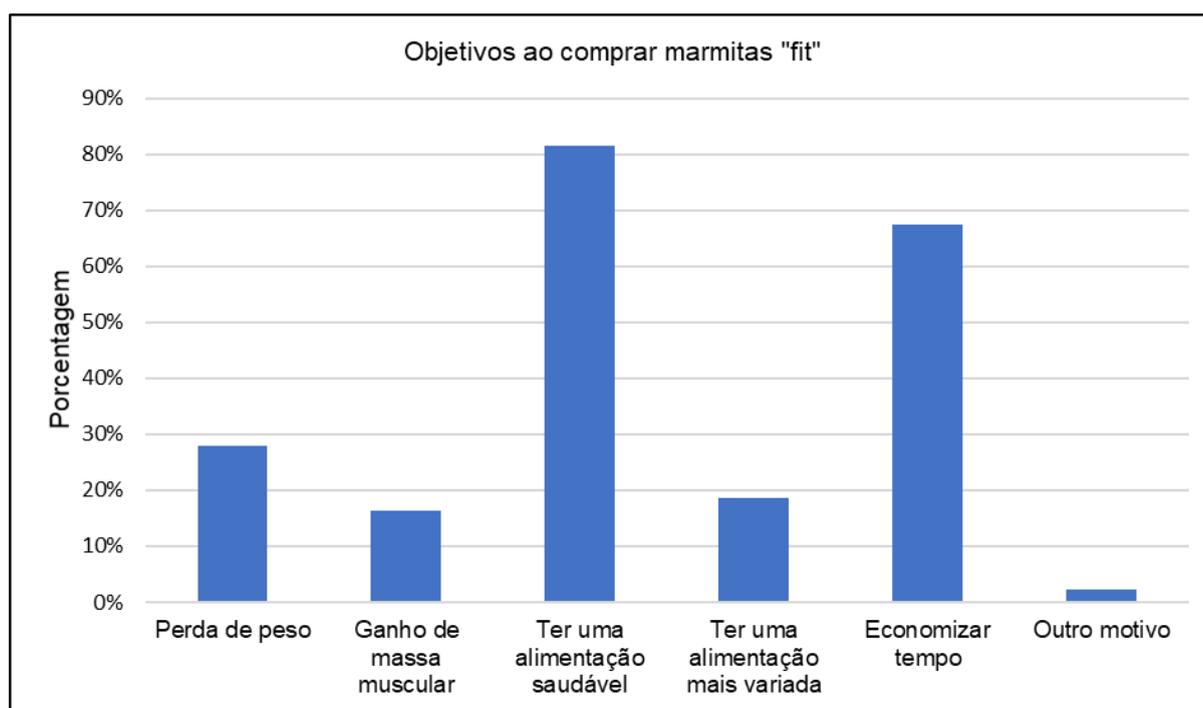


Figura 3 - Objetivos dos consumidores ao comprarem marmitas “*fit*”. Florianópolis, 2023. Fonte: Elaborado pelos autores.

Em relação ao horário ou refeição específica em que ocorre o consumo de marmitas *fitness*, 38 indivíduos (88,4%) disseram consumir no almoço, 23 (53,5%) no jantar e 2 (4,6%) no lanche da tarde. Outras refeições, como café da manhã,

lanche da manhã e ceia não pontuaram. 100% das pessoas referiram realizar o consumo das marmitas em pelo menos uma grande refeição (almoço ou jantar).

Tabela 2 - Refeição em que ocorre o consumo de marmitas "fit". Florianópolis, 2023.

Refeição em que ocorre o consumo de marmitas "fit"	n	%
Almoço	38	88,4
Lanche da tarde	2	4,6
Jantar	23	53,5

Em se tratando do consumo de marmitas "fit" em períodos pré-treino e pós-treino, 81,4% dos participantes disse não consumir marmitas *fitness* em tais momentos, 14% disse consumir no pós-treino e 4,6% no pré-treino.

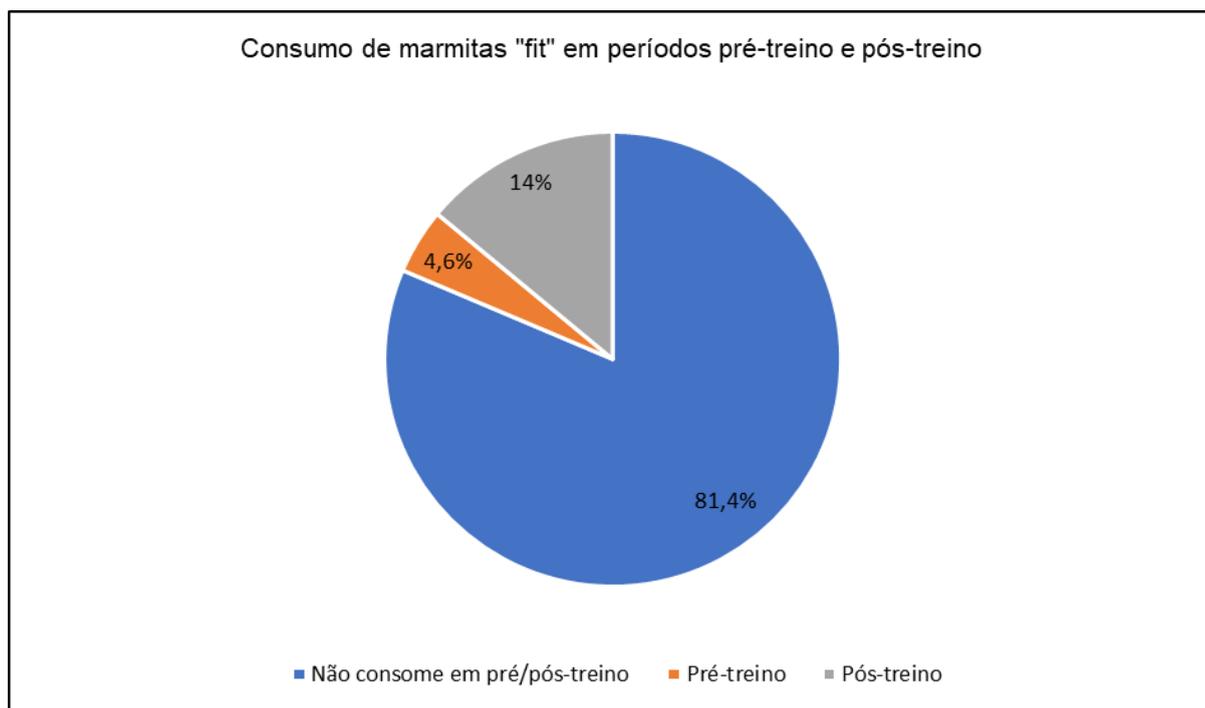


Figura 4 - Consumo de marmitas "fit" em períodos pré-treino e pós-treino. Florianópolis, 2023. Fonte: Elaborado pelos autores.

Através de questão descritiva, perguntou-se aos participantes qual a expectativa deles em relação às marmitas "fit". Para análise das respostas, estas

foram sintetizadas em uma ou mais palavras que a representassem. “Saborosa” foi a expectativa mais prevalente (48,8%), seguido de “prática” (30,2%), “nutricionalmente balanceada” (25,6%), “saudável” (23,2%), “boa qualidade” (16,3%), “emagrecimento e ganho de massa magra” (9,3%) e “fácil para esquentar” (2,3%).

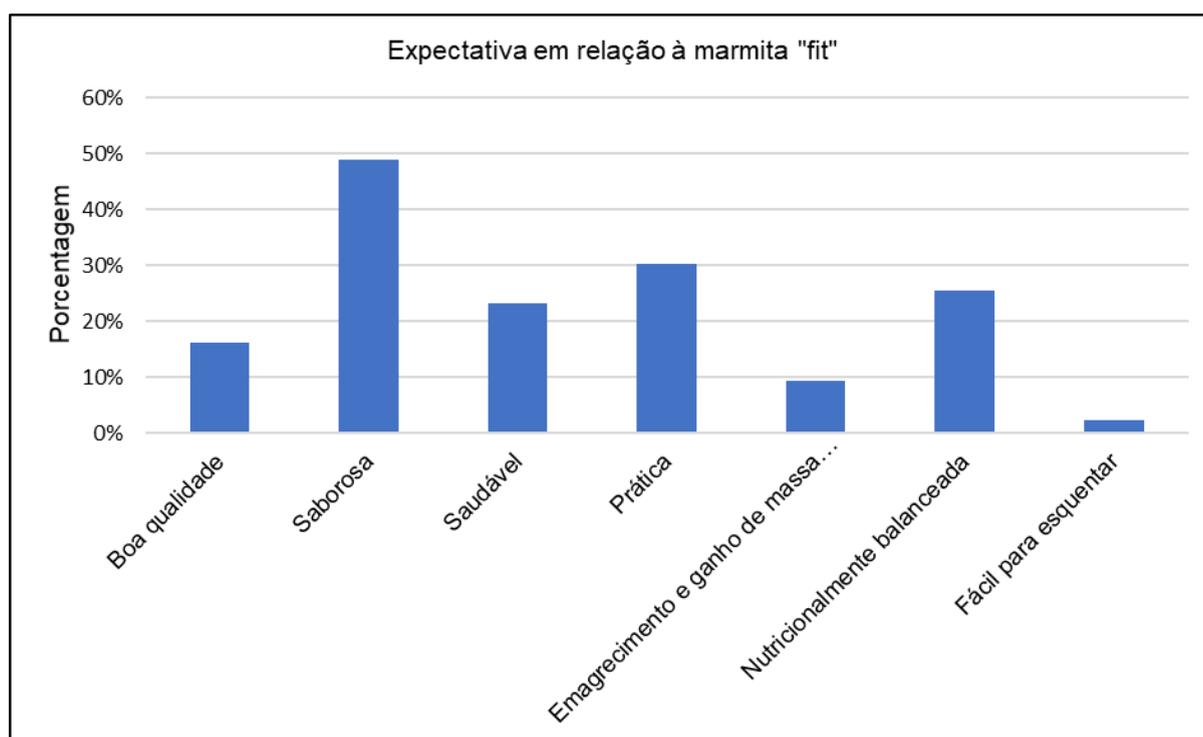


Figura 5 - Expectativas em relação à marmitta “fit”. Florianópolis, 2023. Fonte: Elaborado pelos autores.

No tocante aos fatores prioritários ao comprar uma marmitta “fit” (em questão objetiva com possibilidade de escolha de até cinco alternativas), “sabor” (86,0%), “preço” (76,7%) e “ser uma marmitta saudável” (76,7%) foram os mais elencados.

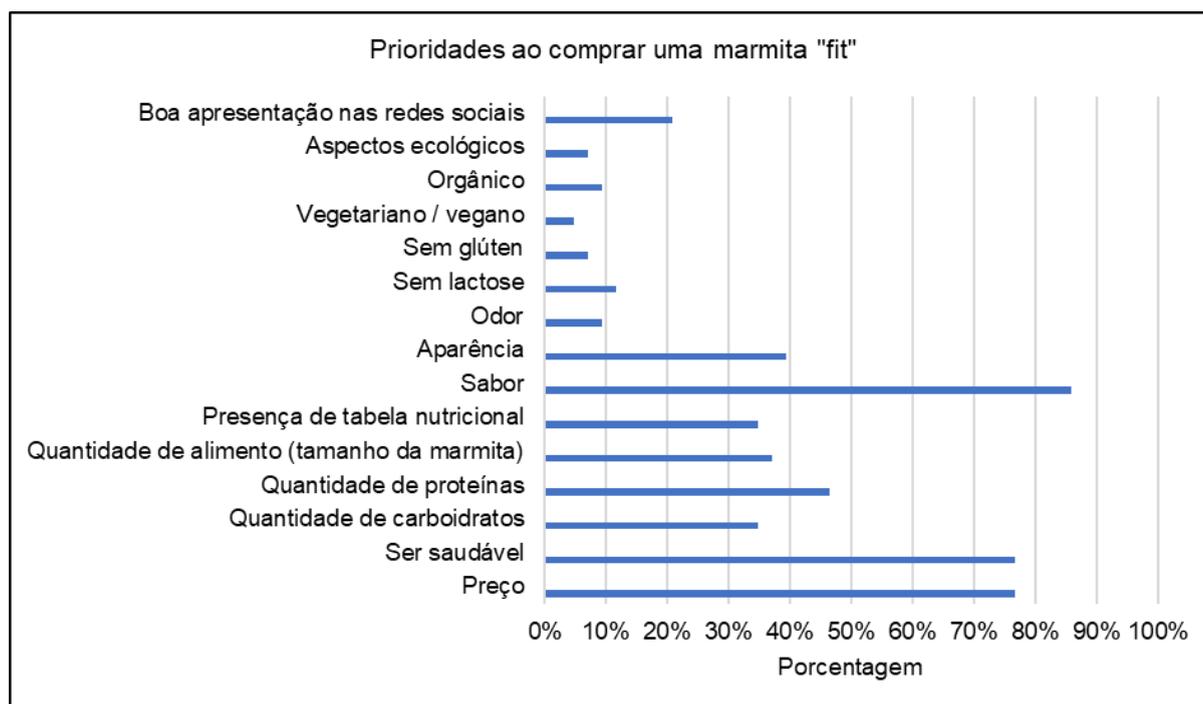


Figura 6 - Prioridades ao comprar uma marmita "fit". Florianópolis, 2023. Fonte: Elaborado pelos autores.

A partir dos fatores acima, os respondentes poderiam escolher o principal entre eles - que fosse mais determinante na escolha de uma marmita "fit". "Sabor" foi tido como o critério mais importante para escolha da marmita por 18 indivíduos (41,9%). Em segundo lugar, teve-se "ser uma marmita saudável" (n = 6, 14,0%) e, em terceiro, "preço" (n= 5, 11,6%).

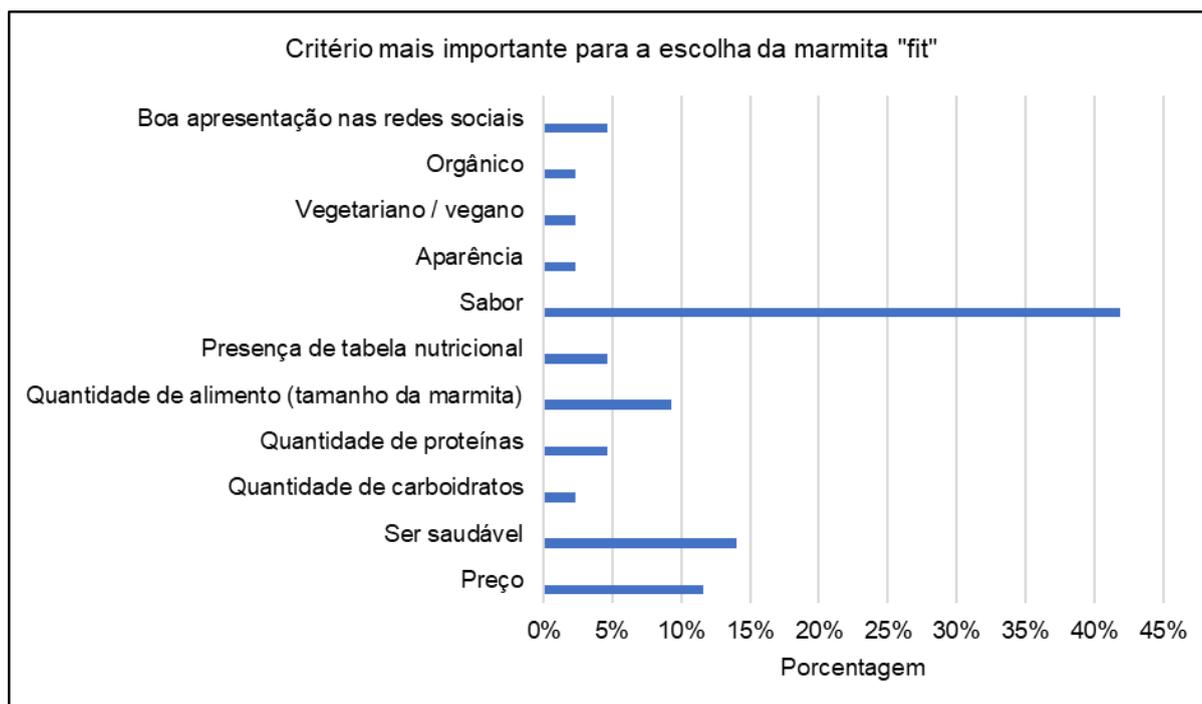


Figura 7 - Critério mais importante para escolha da marmita "fit". Florianópolis, 2023.  
Fonte: Elaborado pelos autores.

Ao perguntar aos participantes qual o principal fator que os leva à compra de marmitas *fitness* ao invés de fazerem a sua própria refeição, a grande maioria (76,7%) referiu a questão de praticidade como fator determinante. Na sequência aparecem falta de tempo e falta de prática na cozinha, ambos com 6,9%.

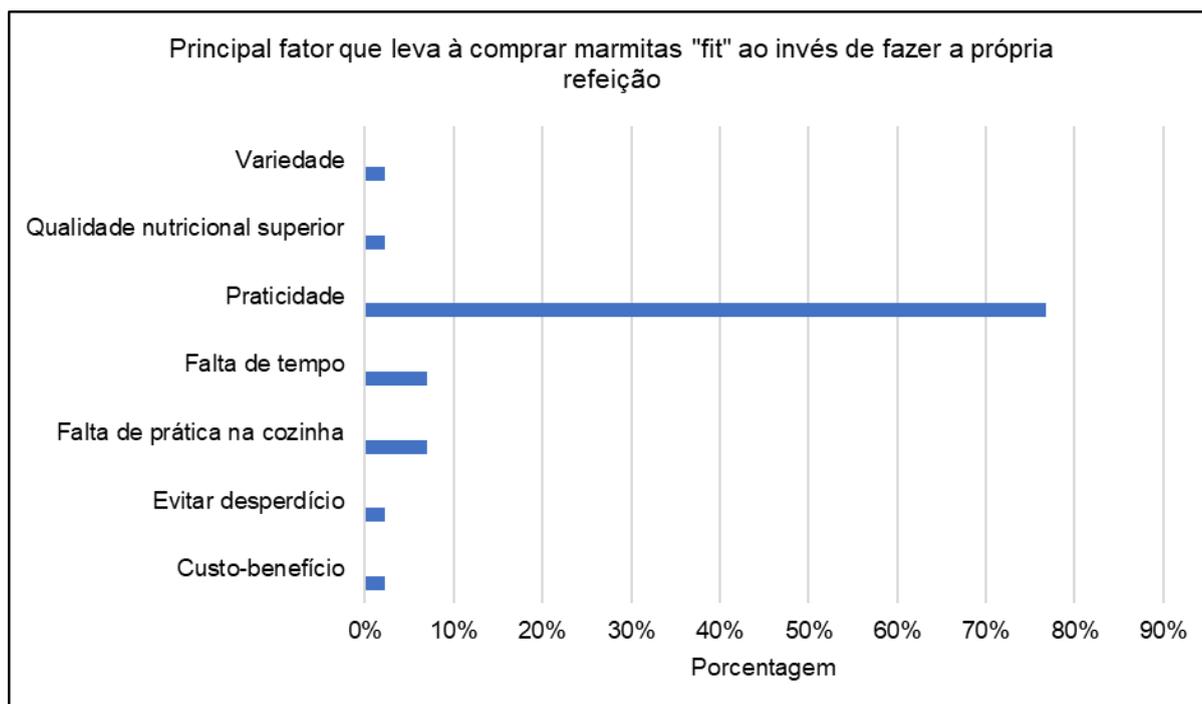


Figura 8 - Principal fator que leva à comprar marmitas "fit" ao invés de fazer a própria refeição. Florianópolis, 2023. Fonte: Elaborado pelos autores.

Objetivando avaliar a percepção da qualidade nutricional das marmitas "fit" por parte de seus consumidores, foi feita a seguinte afirmação: "Acredito que a marmita "fit" que estou consumindo possui qualidade nutricional superior à outras opções de refeição". Os participantes utilizaram da escala de concordância de Likert para expressarem a sua percepção. "Concordo totalmente" e "concordo" foram ambos referidos por 14 indivíduos cada (32,6%). "Não concordo, nem discordo" correspondeu a 12 respondentes (27,9%); o restante (6,9%) disse discordar.

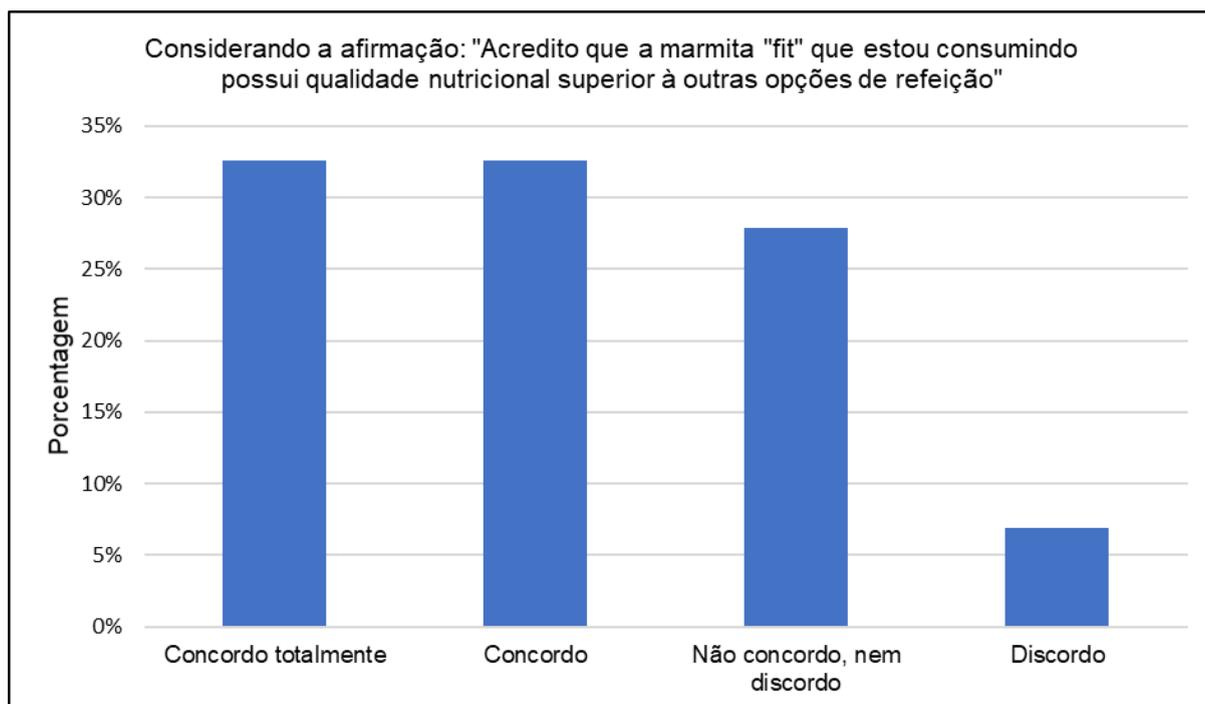


Figura 9 - Avaliação da percepção da qualidade nutricional das marmitas "fit". Florianópolis, 2023. Fonte: Elaborado pelos autores.

Em relação à faixa de preço média paga por marmita *fitness*, 1 indivíduo (2,3%) disse pagar menos de 10 reais, 15 (34,9%) entre 11 e 15 reais, 18 (41,9%) entre 16 e 20 reais, 7 (16,3%) entre 21 e 25 reais e 2 (4,6%) entre 26 e 30 reais.

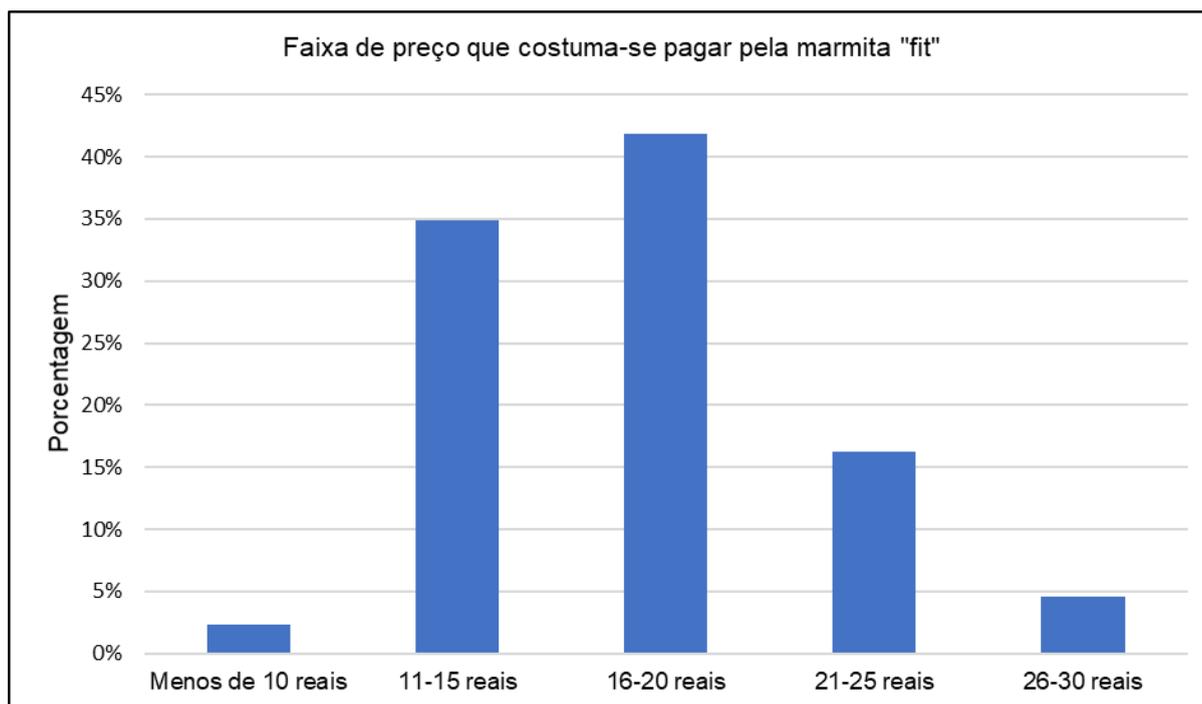


Figura 10 - Faixa de preço média por marmitta "fit". Florianópolis, 2023. Fonte: Elaborado pelos autores.

Acerca do peso líquido médio das marmittas "fit" compradas pelos participantes, 4 indivíduos não souberam informar o peso da sua marmitta. Das 39 respostas, que variaram entre 200 e 500 gramas por unidade, a média entre as respostas foi de 348,71 gramas.

## 6. DISCUSSÃO

### 6.1 QUALIDADE NUTRICIONAL DAS MARMITAS

A análise demonstrou certa discrepância na qualidade nutricional de marmitas *fitness* na Região Metropolitana da Grande Florianópolis com destaque para a marmitaria 3 que teve seus *scores* bastante superiores quando comparadas às outras duas opções.

Outro ponto de destaque foi a marmitaria 2, que por mais que tenha sido a única com as preparações elaboradas por um nutricionista, teve a preparação (moqueca) com o pior índice de *score* de acordo com o instrumento aplicado. A mesma marmitaria também recebeu uma das maiores pontuações com a marmita de sobrecoxa de frango com legumes junto com a marmitaria 3, que teve *score* e preparações similares na marmita de frango com vegetais. Ou seja, pode-se afirmar que, neste caso, o fato de a marmita ter sido elaborada por um nutricionista não trouxe uma superioridade perante outras no Índice de Qualidade de Refeições.

Além disso, alguns padrões foram possíveis de serem observados como a baixa oferta de cálcio. Isso provavelmente se deve ao fato de que, na cultura alimentar brasileira, o consumo de laticínios (principal fonte de cálcio) ocorre principalmente em refeições menores tais quais café da manhã e lanche da tarde. É também possível estar associado ao crescente “terrorismo nutricional” em relação aos laticínios que vem tomando conta das redes sociais (BRASIL, 2016).

Outro nutriente que chamou a atenção foi a proteína. Grande foco de atletas e bastante difundida entre os adeptos ao estilo de vida *fitness* para ganho de massa muscular, ela ganha destaque nas marmitas *fitness* estando dentro da faixa recomendada ou até ultrapassando-a - o que tem como principal consequência o desequilíbrio e falta de outros nutrientes.

Além disso, vale ressaltar a justificativa para a gordura saturada possuir peso 2 para cálculo do *score* já que o seu elevado consumo tem efeito deletério no metabolismo de lipídios e pode aumentar o risco cardiovascular (IZAR *et. al.* 2021). Tal peso foi favorável para praticamente todas as marmitas com uma alta prevalência de elevado *scores* nesse aspecto. Com exceção da moqueca, que teve *score* zero, acarretado pelo desequilíbrio de gorduras totais e saturadas na

preparação - sendo consequência da quantidade desproporcional de leite de coco utilizada.

A presença de sódio, por sua vez, não teve um padrão entre as marmitas avaliadas. No entanto, foi observado que muito além do valor absoluto de sal utilizado nas preparações, houve uma grande influência da proporção da quantidade de sódio para a quantidade calórica da refeição em 100 g. Quando essa relação (quantidade de sódio / calorias em 100 g) era muito alta, ao escalonar a quantidade de sódio para 2.000 kcal o valor obtido final era maior do que as recomendações diárias da OMS de 2 miligramas. A marmita “risoto de frango”, por exemplo, possui em 100 gramas 57,1 kcal e 165,5 miligramas de sódio, e 5.794,8 miligramas de sódio em 2.000 kcal. A limitação do consumo, vale lembrar, visa mitigar o risco de doenças crônicas não transmissíveis como doenças cardiovasculares e certos tipos de câncer (PEPE *et al.*, 2022)

Ao analisar a presença do micronutriente potássio, foi possível perceber a carência desse nutriente. As marmitas que tiveram maiores notas de potássio também foram associadas a um *score* geral maior, já que o nutriente foi considerado com peso 2. Ele é importante, já que serve de indicador para a presença de vegetais, legumes e frutas.

Em paralelo ao potássio, o ferro também teve os piores índices. A deficiência do micronutriente é uma das carências nutricionais mais prevalentes no Brasil, atingindo 9,9% dos adultos e idosos brasileiros (MACHADO *et al.*, 2019). Ainda, em se tratando de atividades físicas e desempenho, o ferro é um importante micronutriente, visto que atua no transporte do oxigênio no sangue e músculos, bem como na produção de energia via fosforilação oxidativa. Uma deficiência em ferro poderá, então, reduzir o fornecimento de oxigênio aos músculos, bem como retardar algumas reações metabólicas e prejudicar o desempenho esportivo. Ingestões subótimas de ferro são frequentes em indivíduos que seguem um plano alimentar com baixo conteúdo calórico. Na dieta alimentar, o micronutriente pode ser encontrado sob duas formas: O ferro não-heme, que encontra-se principalmente nos alimentos de origem vegetal, sendo a sua absorção muito variável dependendo de efeitos inibitórios ou promotores de absorção (biodisponibilidade), e como ferro heme, que é fornecido pelos alimentos de origem animal, sendo a sua absorção mais facilitada e rápida (AMORIM; LOUREIRO, 2013). Como padrão entre as marmitas analisadas, é possível observar a ausência de leguminosas como feijão,

ervilha e outros, que são importantes fontes de ferro, como acompanhamentos nas marmitas analisadas, de forma que a maior parte do micronutriente nas marmitas analisadas é do tipo heme.

Associado aos micronutrientes, as fibras alimentares podem ser analisadas como outro nutriente que poderia melhorar não só seu *score*, mas dos nutrientes da preparação como um todo. Isso porque normalmente ela está presente em vegetais, frutas e legumes os quais poderiam estar mais presentes nas preparações.

Ademais, a quantidade calórica total por marmita, chama a atenção. A marmita mais calórica (sobrecoxa de frango com legumes) com 426 kcal totais e a menos calórica (risoto de frango) 171 kcal. Por mais que tal parâmetro não seja avaliado pelo Índice de Qualidade de Refeições, é desproporcional ao que se tem de indicadores para grandes refeições (almoço ou jantar) - que seria de 30% a 40% do valor energético total (VET) de acordo com a Portaria 193 de dezembro de 2006 (BRASIL, 2006). Assim, considerando um consumo energético diário total de 2000 kcal e que 100% dos respondentes relataram consumir marmita no almoço e/ou jantar, a quantidade calórica total fornecida somente por uma marmita fica distante do que seria ideal (600 - 800 kcal).

Dessa forma, para uma refeição mais completa; caloricamente, com melhor aporte de ferro, potássio e fibras; é necessário que os consumidores e proprietários de marmitas *fitness* revejam a composição de suas marmitas de modo a acrescentar leguminosas, vegetais e salada de folhas (esse último, sendo inviável para os proprietários comercializarem de modo congelado).

Por fim, é possível comparar com os resultados encontrados no estudo de validação do instrumento de Mainardi *et al.* (2020) que obteve uma média de 75.9 para refeições elaboradas por nutricionistas e uma média de 45.5 para refeições de homens e mulheres acima de 4 anos que participaram do Exame Nacional de Pesquisa em Saúde e Nutrição. De acordo com esses parâmetros, a média geral das marmitas analisadas estaria acima da média consumida pela população utilizada como amostra no estudo; porém, abaixo da média alcançada por preparações elaboradas por nutricionistas. Tal correlação indica que as marmitas *fitness* estudadas apresentam qualidade nutricional superior à maior parte das opções de refeições, apesar de não ser uma superioridade desmedida, de forma que preparações elaboradas por profissionais nutricionistas ainda apresentam índices superiores.

## 6.2 QUESTIONÁRIO DE CONSUMO E PERCEPÇÃO DOS CONSUMIDORES DE MARMITAS *FITNESS*

Ao comparar a frequência de consumo com a frequência de compra das marmitas “*fit*”, percebeu-se que, ao ponto que a maior parte dos indivíduos consome o produto pelo menos uma vez na semana (65,1%), 41,8% dos respondentes realiza a compra apenas uma vez ao mês ou menos. Isso pode indicar que muitas pessoas fazem a compra das marmitas em “pacotes ou kits” ou em maior quantidade, sendo essa uma forma que geralmente pode reduzir o valor unitário por marmita e faz com que a compra seja menos frequente do que realizar uma compra individual toda vez que o consumo ocorrer.

Florianópolis é a segunda capital com a população mais ativa do país, visto que quase metade (47,3%) dos moradores da cidade realizam pelo menos 150 minutos de atividade de intensidade moderada por semana - compreendendo 56,7% dos indivíduos do sexo masculino e 38,9% do sexo feminino (VIGITEL, 2023). Entre os participantes da pesquisa, mais de 90% realizam a prática de atividades físicas, sendo 67,5% muito ativos e 25,6% ativos; no caso de participantes do sexo feminino (que correspondem a 83,7% dos respondentes), 91,6% realiza atividades físicas semanais que correspondem de forma igual ou superior a 150 minutos de atividade de intensidade moderada por semana. Tais dados são indicativos de que o público consumidor de marmitas *fitness* possui um estilo de vida mais ativo que a média populacional.

A busca pela saúde e por uma alimentação mais saudável por parte dos participantes também pôde ser denotada. O principal objetivo dos consumidores ao comprar marmitas “*fit*” é ter uma alimentação saudável; ao realizar a compra de uma marmita *fitness*, 76,6% colocaram “ser saudável” como um fator prioritário e determinante para tal. De todos os critérios, esse foi o segundo mais escolhido como “mais importante”. Ainda, 65,2% dos respondentes disseram “concordar totalmente” ou “concordar” com a afirmação de que a marmita “*fit*” possui qualidade nutricional superior à outras opções de refeição. Questões referentes à perda de peso e ganho de massa muscular também foram frequentemente observadas ao longo do questionário. Esse cenário corrobora com tendências observadas nos últimos anos: Um levantamento realizado pela FIESP em 2018 mostrou que oito em cada dez brasileiros afirmam se esforçar para ter uma alimentação saudável e que

71% dos indivíduos referem preferir produtos mais saudáveis, mesmo que tenham que pagar mais caro por eles (CRUZ, 2018). Ainda, de acordo com pesquisa realizada pela Ticket em 2023, 85% dos consumidores que fazem refeições fora de casa estão mais conscientes sobre sua saúde e a necessidade de ter uma alimentação mais saudável após a pandemia do Covid-19. Ao serem questionados se se esperam ofertas mais saudáveis dos restaurantes, 88% disseram que sim (MERCADO & CONSUMO, 2023).

Com as rotinas individuais cada vez mais aceleradas e com menos tempo disponível, o tempo torna-se cada vez mais valorizado, e opções que permitam a economia e otimização do mesmo vêm sendo mais exploradas - dentro do contexto da alimentação isso não é diferente. Percebe-se a questão do “tempo” como fator relacionado ao consumo de marmitas. “Economizar tempo” foi colocado como um objetivo por 67,4% dos indivíduos; 30,2% descreveu, dentro das suas expectativas para com a marmita “*fit*”, o fato dela ser prática; 77,6% referiu que o fator que leva à comprar marmitas “*fit*” ao invés de fazer a própria refeição é a praticidade e 6,9% a falta de tempo.

Por fim, a valorização das características sensoriais das refeições, especialmente do sabor, por parte dos consumidores pôde ser observada. Dentro das expectativas dos consumidores relacionadas às marmitas *fitness*, o termo mais prevalente foi “saborosa”, abordado por quase metade (48,8%) dos participantes. O sabor da marmita foi tido como uma prioridade para a sua compra por 86,0% dos indivíduos, e foi o critério mais importante para a escolha da marmita para 41,9% - praticamente o triplo do segundo critério mais escolhido.

### 6.3 LIMITAÇÕES DO ESTUDO

O estudo teve como limitação o número amostral reduzido tanto referente ao número de marmitarias participantes e o número de respondentes do número de respondentes do questionário aplicado. O número objetivado de respostas no questionário de consumo e percepção dos consumidores de marmitas *fitness* era de 70; com isso o número de respostas não foi atingido. Dessa forma os resultados podem não representar a realidade da região estudada.

## 7. CONCLUSÃO

Através da aplicação do Índice de Qualidade de Refeições, concluiu-se que as marmitas *fitness* da Região Metropolitana da Grande Florianópolis potencialmente possuem qualidade nutricional superior à maior parte das opções de refeições, de acordo com os parâmetros trazidos por Mainardi *et al.* (2020). Em geral, as preparações analisadas obtiveram pontuações próximas ao score 100 em termos de proteínas, ausência de açúcares adicionados (sem uso de ingredientes ultraprocessados) e baixo em gordura saturada. Entretanto, também sinaliza que há margem para aperfeiçoamento da combinação de alimentos - principalmente para os nutrientes: potássio, cálcio e ferro.

Ainda sobre a qualidade nutricional das marmitas, pode-se afirmar que somente uma marmita não é suficiente para alcançar as recomendações nutricionais do seu público consumidor, de modo geral, em grandes refeições como almoço e jantar. Tal necessidade de complementaridade com leguminosas, vegetais e salada de folhas intensifica ainda mais para pessoas que têm o objetivo de ganho de massa muscular e são ativas ou muito ativas fisicamente por possuírem uma necessidade energética aumentada.

Mesmo sendo necessário mais estudos aprofundados e com campos amostrais maiores sobre marmitas "*fit*" e perfil de consumo de marmitas *fitness*, é possível inferir que as marmitas "*fit*" têm um grande potencial em ser uma opção nutricionalmente adequada para quem busca um estilo de vida saudável caso complemente com vegetais, leguminosas e salada de folhas.

Por meio do questionário de consumo e percepção dos consumidores de marmitas *fitness* observou-se que as motivações de compra estão relacionadas com três grandes pilares: saúde, tempo, estética e performance física. Os compradores buscam as marmitas "*fit*" para terem uma alimentação mais saudável, perder peso e/ou ganhar massa muscular e economizar tempo. A maioria dos indivíduos acredita que as marmitas *fitness* possuem uma qualidade nutricional superior em relação à outras opções de refeição, e esperam que ela seja saborosa, de boa qualidade, saudável e nutricionalmente balanceada, de forma a ser uma alternativa prática de alimentação e que facilite a rotina e o dia-a-dia da pessoa.

## 8. REFERÊNCIAS

AMORIM, Samuel; LOUREIRO, Nuno. Ferro e exercício físico. União Velocipédica Portuguesa - Federação Portuguesa de Ciclismo. Lisboa, 2013.

ARENAS-JAL, Marta *et al.* Trends in the food and sports nutrition industry: a review. *Critical Reviews In Food Science And Nutrition*, [S.L.], v. 60, n. 14, p. 2405-2421, 27 jul. 2019. Informa UK Limited. <http://dx.doi.org/10.1080/10408398.2019.1643287>.

BRASIL. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística - IBGE. Pesquisa de Orçamentos Familiares 2017 - 2018: primeiros resultados. Rio de Janeiro, 2019. 72 p.

BRASIL. Ministério da Saúde. Desmistificando dúvidas sobre alimentação e nutrição : material de apoio para profissionais de saúde / Ministério da Saúde, Universidade Federal de Minas Gerais. Brasília: Ministério da Saúde, 2016.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Guia alimentar para a população brasileira / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. – 2. ed., 1. reimpr. – Brasília : Ministério da Saúde, 2014.

BRASIL. Ministério da Saúde. Vigitel Brasil 2023: vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico. Brasília, DF: MS, 2023.

BRASIL. Portaria N° 193, de 5 de Dezembro de 2006: Altera os parâmetros nutricionais do Programa de Alimentação do Trabalhador - PAT. Brasil, 2006.

CREF3/SC - Conselho Regional de Educação Física de Santa Catarina. Florianópolis é a segunda capital com a população mais ativa do país. Santa Catarina, 28 nov. 2016. Acesso em 04/11/2023: <https://crefsc.org.br/florianopolis-e-capital-vice-campea-em-atividade-fisica/>

CRUZ, Fernanda. Pesquisa mostra que 80% dos brasileiros buscam alimentação saudável. Agência Brasil, São Paulo, 23 mai. 2018. Disponível em: <https://agenciabrasil.ebc.com.br/saude/noticia/2018-05/pesquisa-mostra-que-80-dos-brasileiros-buscam-alimentacao-saudavel>. Acesso em: 7 nov. 2023.

DURAN, Ana Clara da Fonseca Leitão *et al.* Correlação entre consumo alimentar e nível de atividade física habitual de praticantes de exercícios físicos em academia. *Revista Brasileira de Ciência & Movimento*, São Paulo, v. 12, n. 3, p. 15-19, set. 2004.

EASTON, Stephanie *et al.* Young People's Experiences of Viewing the Fitspiration Social Media Trend: qualitative study. *Journal Of Medical Internet Research*, [S.L.], v. 20, n. 6, 18 jun. 2018. JMIR Publications Inc.. <http://dx.doi.org/10.2196/jmir.9156>.

FARINATTI, Paulo de Tarso Veras. Apresentação de uma Versão em Português do Compêndio de Atividades Físicas: uma contribuição aos pesquisadores e profissionais em fisiologia do exercício. *Revista Brasileira de Fisiologia do Exercício*, Rio de Janeiro, v. 2, p. 177-208, 18 jul. 2003.

GARCIA, Keilla Ribeiro; GOMES, Joneval Zanella. A marmita como utensílio para a qualidade de vida: o perfil do consumidor brasileiro. IV Congresso de Pesquisa e Extensão da FSG, 2016.

IZAR MCO, Lottenberg AM, Giraldez VZR, Santos Filho RDS, Machado RM, Bertolami A, *et al.* Posicionamento sobre o Consumo de Gorduras e Saúde Cardiovascular – 2021. *Arq Bras Cardiol.* 2021; 116(1):160-212

LEAL, D. Crescimento da alimentação fora do domicílio. *Segurança Alimentar e Nutricional*, Campinas, SP, v. 17, n. 1, p. 123-132, 2010.

MACHADO, Ísis Eloah *et al.* Prevalência de anemia em adultos e idosos brasileiros. *Revista Brasileira de Epidemiologia*, v.22, 2019.

MAINARDI, Fabio *et al.* Development and validation of a meal quality index with applications to NHANES 2005-2014. *Plos One*, Hong Kong, v. 15, n. 12, 22 dez. 2020. Public Library of Science (PLoS). <http://dx.doi.org/10.1371/journal.pone.0244391>.

MAINARDI, Fabio; DREWNOWSKI, Adam; GREEN, Hilary. Personalized Nutrient Profiling of Food Patterns: nestlé's nutrition algorithm applied to dietary intakes from NHANES. *Nutrients*, [S.L.], v. 11, n. 2, p. 379-380, 12 fev. 2019. MDPI AG. <http://dx.doi.org/10.3390/nu11020379>.

MARTINS, Maria do Céu Antunes. A marmita e a sua nova imagem. *Revista do Instituto Politécnico de Castelo Branco*, Castelo Branco, ano 2, n. 3, p.14-15, 2012.

MERCDADO&CONSUMO. Depois da pandemia 85% dos consumidores buscam refeições mais saudáveis fora de casa: Pesquisa também mostrou que 39% dos estabelecimentos já notaram aumento na procura por alimentos mais nutritivos. 16 fev. 2023. Disponível em: <https://mercadoeconsumo.com.br/16/02/2023/foodservice/depois-da-pandemia-85-dos-consumidores-buscam-refeicoes-mais-saudaveis-fora-de-casa/>. Acesso em: 7 nov. 2023.

NIELSEN, Peter; NACHTIGALL, Detlef. Iron Supplementation in Athletes. *Sports Medicine*, v. 26, n. 4, p. 207-216, 23 set. 2012. Springer Science and Business Media LLC.

PADOVANI, Renata Maria *et al.* Dietary reference intakes: aplicabilidade das tabelas em estudos nutricionais. *Revista de Nutrição*, Campinas, v. 19, n. 6, p. 741-760, dez. 2006.

PEPE, Renata Bressan *et al.* Posicionamento sobre o tratamento nutricional do sobrepeso e da obesidade: departamento de nutrição da Associação Brasileira para o estudo da obesidade e da síndrome metabólica (ABESO - 2022) / coordenação Renata Bressan Pepe... [*et al.*]. 1 ed. São Paulo: Abeso, 2022.

PEREIRA, Raquel Franzini; LAJOLO, Franco Maria; HIRSCHBRUCH, Marcia Daskal. Consumo de suplementos por alunos de academias de ginástica em São Paulo. *Revista de Nutrição*, São Paulo, v. 16, n. 3, p. 265-272, set. 2003.

RAGGATT, Michelle *et al.* “I aspire to look and feel healthy like the posts convey”: engagement with fitness inspiration on social media and perceptions of its influence on health and wellbeing. *Bmc Public Health*, Melbourne, v. 18, n. 1, 10 ago. 2018. Springer Science and Business Media LLC. <http://dx.doi.org/10.1186/s12889-018-5930-7>.

SANTOS, Melina Valério dos *et al.* Os Restaurantes por peso no contexto de alimentação saudável fora de casa. *Revista de Nutrição*, Florianópolis, v. 24, n. 4, p. 641-649, ago. 2011. FapUNIFESP (SciELO). <http://dx.doi.org/10.1590/s1415-52732011000400012>.

THOMSEN, Steven R. *et al.* Motivations for Reading Beauty and Fashion Magazines and Anorexic Risk in College-Age Women. *Media Psychology*, [S.L.], v. 4, n. 2, p. 113-135, maio 2002. Informa UK Limited. [http://dx.doi.org/10.1207/s1532785xmep0402\\_01](http://dx.doi.org/10.1207/s1532785xmep0402_01).

WITT, Juliana da Silveira Gonçalves Zanini; SCHNEIDER, Aline Petter. Nutrição Estética: valorização do corpo e da beleza através do cuidado nutricional. *Ciência & Saúde Coletiva*, [S.L.], v. 16, n. 9, p. 3909-3916, set. 2011. FapUNIFESP (SciELO). <http://dx.doi.org/10.1590/s1413-81232011001000027>.

## APÊNDICE A - QUESTIONÁRIO DE CONSUMO E PERCEPÇÃO DOS CONSUMIDORES DE MARMITAS *FITNESS*

13/11/2023, 17:40

Inscrição

### Inscrição

Olá! Seja bem-vindo(a) ao formulário de participação do projeto "Análise da qualidade nutricional de marmitas "fitness" comercializadas na região metropolitana da grande Florianópolis e da percepção dos consumidores dessas marmitas"! Suas respostas são MUITO importantes. Por favor responda cada questão!

Agradecemos desde já pela sua participação! Recomendamos preencher o formulário a seguir de uma única vez sem intervalos.

O público-alvo desta pesquisa são consumidores de marmitas que compram as mesmas.

Tempo estimado de preenchimento: 10 min

\* Indica uma pergunta obrigatória

---

1. E-mail \*

---

2.

\*

**TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO**

Você está sendo convidado a participar, como voluntário(a), numa pesquisa científica desenvolvida pelo Departamento de Nutrição da Universidade Federal de Santa Catarina. Por favor, leia com atenção e cuidado as informações a seguir e se desejar, discuta com os pesquisadores para que a sua participação possa ser uma decisão bem informada. Ao preencher o presente formulário e submeter sua resposta você concorda em fazer parte do estudo.

**INFORMAÇÕES SOBRE A PESQUISA**

1. Instituição sede da pesquisa: Universidade Federal de Santa Catarina.  
Endereço: R. Eng. Agrônomo Andrei Cristian Ferreira, s/n - Trindade, Florianópolis - SC, 88040-900.
2. Título do projeto: Análise da qualidade nutricional de marmitas "fitness" comercializadas na Grande Florianópolis e da percepção dos consumidores dessas marmitas.
3. Pesquisador responsável: Prof<sup>a</sup> Dra. Ana Paula Gines Geraldo
4. Garantia de informação e desistência: Você será esclarecido sobre a pesquisa em qualquer ponto que desejar. Você é livre para recusar-se a participar, retirar seu consentimento ou interromper a participação, a qualquer momento. Mesmo que você não queira participar do estudo, não haverá nenhuma desvantagem.
5. Descrição do estudo: Nas últimas décadas, houve uma crescente busca por um estilo de vida mais saudável, performance em treinos e as mais diversas atividades esportivas. Concomitante a isso, o cenário de urbanização e jornadas extensas de trabalho longe de casa levaram a uma parte considerável da população a comprarem refeições prontas para consumo como marmitas. Ao unir a busca pela praticidade através da comercialização de marmitas ao desejo de ser mais saudável, surge um novo nicho de mercado: "marmitas fitness". Nesse sentido, dado o contexto da importância da atuação do nutricionista na promoção da alimentação saudável e no esclarecimento ao público do que é veiculado pela mídia e o que tem evidências científicas, o estudo proposto busca fazer uma análise comparativa de três elementos: a qualidade nutricional das marmitas fitness fornecidas por estabelecimentos em Florianópolis, aos fatores que influenciam na compra dessas marmitas e a percepção do valor nutricional. O resultado esperado da pesquisa busca trazer informações mais precisas para auxiliar os estabelecimentos produtores de marmitas em relação

13/11/2023, 17:40

Inscrição

à qualidade nutricional das refeições oferecidas e colaborar com a população, que almeja um estilo de vida mais saudável, na seleção de alimentos nutricionalmente balanceados conforme diretrizes do Guia Alimentar para a População Brasileira e recomendações oficiais para ingestão de nutrientes. Sua participação na pesquisa será responder o presente questionário de forma online, que contem seções envolvendo prática de atividade física, consumo de marmitas e consumo alimentar.

**6. Riscos:** A participação nesta pesquisa poderá trazer possíveis riscos, tais como desconforto, cansaço, aborrecimento ou constrangimento ao responder o questionário. Para evitar e minimizar esses riscos, você poderá não responder questões que causarem desconforto ou constrangimento. Em relação ao risco de quebra de sigilo, os seus dados pessoais serão mantidos sob sigilo, sendo restrito o acesso a essas informações somente aos responsáveis pela pesquisa. Os resultados do estudo poderão ser publicados em revistas científicas, apresentados em congressos ou eventos científicos, sem que seu nome seja mencionado em algum momento. Caso você tenha algum prejuízo material ou imaterial em decorrência da pesquisa, poderá solicitar indenização, de acordo com a legislação vigente e amplamente consubstanciada.

**7. Benefícios:** Ao participar desta pesquisa, você não terá nenhum benefício direto (financeiro, por exemplo). Entretanto, espera-se que este estudo contribua para uma melhor consciência e autonomia no âmbito de escolhas alimentares por parte dos consumidores.

**8. Custos:** Você não terá nenhum gasto com a pesquisa, uma vez que os materiais utilizados para coleta de dados serão fornecidos pela própria instituição sede da pesquisa. Caso alguma despesa extraordinária associada à pesquisa venha a ocorrer, você será ressarcido. Também não há compensação financeira relacionada à sua participação na pesquisa.

**9. Esclarecimento e dúvidas:** Se você tiver alguma dúvida em relação ao estudo ou não quiser mais fazer parte do mesmo, poderá entrar em contato com o pesquisador responsável Ana Paula Gines Geraldo, através do telefone de contato (48) 3721-5088 ou pelo e-mail [ana.paula.geraldo@ufsc.br](mailto:ana.paula.geraldo@ufsc.br). Para esclarecimento de dúvidas, também poderá entrar em contato com o Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos da UFSC através do telefone de contato (48) 3721-6094 ou pelo e-mail [cep.propesq@contato.ufsc.br](mailto:cep.propesq@contato.ufsc.br). O pesquisador responsável, que também assina esse documento, compromete-se a conduzir a pesquisa de acordo com o que preconiza a Resolução 466/12 de 12/06/2012, que trata dos preceitos éticos e da proteção aos participantes da pesquisa.

13/11/2023, 17:40

Inscrição

Ao concordar, declaro que li este documento e obtive dos pesquisadores todas as informações que julguei necessárias para me sentir esclarecido e optar por livre e espontânea vontade participar da pesquisa. Aceito de maneira livre e esclarecida em participar da pesquisa: Análise da qualidade nutricional de marmitas "fitness" comercializadas na Grande Florianópolis e da percepção dos consumidores dessas marmitas.

*Marcar apenas uma oval.*

- Concordo em participar do estudo
- Não concordo em participar do estudo

#### Localização

3. Você reside atualmente na região da Grande Florianópolis composta pelas cidades: Águas Mornas, Antônio Carlos, Biguaçu, Florianópolis, Palhoça, Santo Amaro da Imperatriz, São José, São Pedro de Alcântara e Governador Celso Ramos? \*

*Marcar apenas uma oval.*

- Sim
- Não

#### Dados gerais

4. Qual seu nome completo? \*

---

5. Qual seu RG ou CPF? \*

---

6. Qual sua data de nascimento? \*

---

*Exemplo: 7 de janeiro de 2019*

13/11/2023, 17:40

Inscrição

7. Qual seu telefone para contato? \*

---

8. Qual seu nível de escolaridade? \*

*Marcar apenas uma oval.*

- Sem instrução
- Ensino Fundamental incompleto
- Ensino Fundamental completo
- Ensino médio incompleto
- Ensino médio completo
- Ensino superior incompleto
- Ensino superior completo
- Pós-graduação incompleta
- Pós-graduação completa

9. Com que frequência, você consome marmitas fit? \*

*Marcar apenas uma oval.*

- Pelo menos, 1x na semana
- Pelo menos, 2x ao mês
- Pelo menos, 1x ao mês
- Pelo menos, 1x a cada três meses
- Não consumo ou consumo muito raramente

Prática de Atividade Física

13/11/2023, 17:40

Inscrição

10. Você costuma praticar algum tipo de atividade física? Mesmo que de baixa intensidade e curta duração (como uma caminhada leve, ainda que com um objetivo além de se exercitar - para ir ao trabalho por exemplo) \*

*Marcar apenas uma oval.*

Sim

Não *Pular para a pergunta 17*

### Questionário de Atividade Física

As perguntas estão relacionadas ao tempo que você gasta fazendo atividade física em uma semana NORMAL, USUAL ou HABITUAL. As perguntas incluem as atividades que você faz no trabalho, para ir de um lugar a outro, por lazer, por esporte, por exercício ou como parte das suas atividades em casa ou no jardim.

Para responder as questões lembre que:

**VIGOROSA:** exige um grande esforço físico, faz você respirar muito mais rápido que o normal e aumenta muito os batimentos do seu coração. Numa escala de 0 a 10, a percepção de esforço é 7 e 8. Você não vai conseguir nem conversar enquanto se movimenta.

**MODERADA:** exige mais esforço físico, faz você respirar mais rápido que o normal e aumenta moderadamente os batimentos do seu coração. Numa escala de 0 a 10, a percepção de esforço é 5 e 6. Você vai conseguir conversar com dificuldade enquanto se movimenta e não vai conseguir cantar.

**LEVE:** exige mínimo esforço físico e causa pequeno aumento da respiração e dos batimentos do seu coração. Numa escala de 0 a 10, a percepção de esforço é de 1 a 4. Você vai conseguir respirar tranquilamente e conversar normalmente enquanto se movimenta ou até mesmo cantar uma música.

Para responder as perguntas pense somente nas atividades que você realiza por pelo menos 10 minutos contínuos de cada a vez.

13/11/2023, 17:40

Inscrição

11. Em quantos dias de uma semana normal, você realiza atividades VIGOROSAS por pelo menos 10 minutos contínuos, como por exemplo correr, fazer ginastica aeróbica, jogar futebol, pedalar rápido na bicicleta, jogar basquete, fazer serviços domésticos pesados em casa, no quintal ou no jardim, carregar pesos elevados ou qualquer atividade que faça você suar BASTANTE ou aumentem MUITO sua respiração ou batimentos do coração. \*

*Marcar apenas uma oval.*

- 1 dia
- 2 dias
- 3 dias
- 4 dias
- 5 dias
- 6 dias
- 7 dias
- Nenhuma vez na semana *Pular para a pergunta 13*

#### Ainda sobre atividades vigorosas

VIGOROSA: exige um grande esforço físico, faz você respirar muito mais rápido que o normal e aumenta muito os batimentos do seu coração. Numa escala de 0 a 10, a percepção de esforço é 7 e 8. Você não vai conseguir nem conversar enquanto se movimentar.

13/11/2023, 17:40

Inscrição

12. Nos dias em que você faz essas atividades vigorosas por pelo menos 10 minutos contínuos, quanto tempo no total você gasta fazendo essas atividades por DIA? Observação: considerar somente momentos em que você efetivamente pratica tais atividades. Desconsiderar pausas. \*

*Marcar apenas uma oval.*

- 10 - 19 min
- 20 - 29 min
- 30 - 39 min
- 40 - 49 min
- 50 - 59 min
- 60 - 69 min
- 70 - 79 min
- 80 - 89 min
- 90 - 99 min
- 100 - 109 min
- 110 - 119 min
- 120 min ou mais

13/11/2023, 17:40

Inscrição

### Atividades físicas moderadas

As perguntas estão relacionadas ao tempo que você gasta fazendo atividade física em uma semana NORMAL, USUAL ou HABITUAL. As perguntas incluem as atividades que você faz no trabalho, para ir de um lugar a outro, por lazer, por esporte, por exercício ou como parte das suas atividades em casa ou no jardim.

Para responder as questões lembre que:

**VIGOROSA:** exige um grande esforço físico, faz você respirar muito mais rápido que o normal e aumenta muito os batimentos do seu coração. Numa escala de 0 a 10, a percepção de esforço é 7 e 8. Você não vai conseguir nem conversar enquanto se movimenta.

**MODERADA:** exige mais esforço físico, faz você respirar mais rápido que o normal e aumenta moderadamente os batimentos do seu coração. Numa escala de 0 a 10, a percepção de esforço é 5 e 6. Você vai conseguir conversar com dificuldade enquanto se movimenta e não vai conseguir cantar.

**LEVE:** exige mínimo esforço físico e causa pequeno aumento da respiração e dos batimentos do seu coração. Numa escala de 0 a 10, a percepção de esforço é de 1 a 4. Você vai conseguir respirar tranquilamente e conversar normalmente enquanto se movimenta ou até mesmo cantar uma música.

Para responder as perguntas pense somente nas atividades que você realiza por pelo menos 10 minutos contínuos de cada a vez.

13/11/2023, 17:40

Inscrição

13. Em quantos dias de uma semana normal, você realiza atividades MODERADAS por pelo menos 10 minutos contínuos, como por exemplo pedalar leve na bicicleta, nadar, dançar, fazer ginastica aeróbica leve, jogar vôlei recreativo, carregar pesos leves, fazer serviços domésticos na casa, no quintal ou no jardim como varrer, aspirar, cuidar do jardim, ou qualquer atividade que faça você suar leve ou aumentem moderadamente sua respiração ou batimentos do coração (POR FAVOR NÃO INCLUA CAMINHADA) \*

Marcar apenas uma oval.

- 1 dia
- 2 dias
- 4 dias
- 5 dias
- 6 dias
- 7 dias
- Nenhuma vez na semana *Pular para a pergunta 15*

#### Ainda sobre atividades físicas moderadas

MODERADA: exige mais esforço físico, faz você respirar mais rápido que o normal e aumenta moderadamente os batimentos do seu coração. Numa escala de 0 a 10, a percepção de esforço é 5 e 6. Você vai conseguir conversar com dificuldade enquanto se movimentar e não vai conseguir cantar.

13/11/2023, 17:40

Inscrição

14. Nos dias em que você faz essas atividades moderadas por pelo menos 10 minutos contínuos, quanto tempo no total você gasta fazendo essas atividades por DIA? Observação: considerar somente momentos em que você efetivamente pratica tais atividades. Desconsiderar pausas. \*

*Marcar apenas uma oval.*

- 10 - 19 min
- 20 - 29 min
- 30 - 39 min
- 40 - 49 min
- 50 - 59 min
- 60 - 69 min
- 70 - 79 min
- 80 - 89 min
- 90 - 99 min
- 100 - 109 min
- 110 - 119 min
- 120 min ou mais

#### Caminhadas

15. Em quantos dias de uma semana normal você caminha por pelo menos 10 minutos contínuos em casa ou no trabalho, como forma de transporte para ir de um lugar para outro, por lazer, por prazer ou como forma de exercício? \*

*Marcar apenas uma oval.*

- 1 dia
- 2 dias
- 3 dias
- 4 dias
- 5 dias
- 6 dias
- 7 dias
- Nenhuma vez na semana

13/11/2023, 17:40

Inscrição

16. Nos dias em que você caminha por pelo menos 10 minutos contínuos, quanto tempo no total você gasta fazendo essas atividades por DIA? Observação: considerar somente momentos em que você efetivamente pratica tais atividades. Desconsiderar pausas. \*

*Marcar apenas uma oval.*

- 10 - 19 min
- 20 - 29 min
- 30 - 39 min
- 40 - 49 min
- 50 - 59 min
- 60 - 69 min
- 70 - 79 min
- 80 - 89 min
- 90 - 99 min
- 100 - 109 min
- 110 - 119 min
- 120 min ou mais

#### Consumo de marmitas fitness

17. Com que frequência você compra marmita "fit"? \*

*Marcar apenas uma oval.*

- 4x na semana ou mais
- 2x na semana
- 1x na semana
- 1x a cada duas semanas
- 1x ao mês ou menos

#### Perfil de consumo

13/11/2023, 17:40

Inscrição

18. Qual(is) o(s) seu(s) objetivo(s) ao comprar marmitas "fit"? \*

*Marque todas que se aplicam.*

- Perda de peso
- Ganho de massa muscular
- Ter uma alimentação saudável
- Ter uma alimentação mais variada
- Economizar tempo
- Outro motivo

19. Existe algum horário ou refeição específica em que você consome marmitas "fit"? \*

*Marque todas que se aplicam.*

- Café da manhã
- Lanche da manhã
- Almoço
- Lanche da tarde
- Jantar
- Ceia
- Outro: \_\_\_\_\_

20. Você costuma consumir marmitas em períodos "pré-treino" e "pós-treino"? \*

*Marque todas que se aplicam.*

- Não
- "Pré-treino"
- "Pós-treino"

21. Qual sua expectativa em relação à marmita "fit"? \*

---

---

---

---

---

13/11/2023, 17:40

Inscrição

22. Qual(is) o(s) nome(s) do(s) estabelecimento(s) que você costuma comprar marmitas "fit"? \*

---

23. O que você considera como prioridades na hora de comprar sua marmita "fit"? \*  
(selecione até 5 opções)

*Marque todas que se aplicam.*

- Preço
- Ser uma marmita saudável
- Quantidade de carboidratos
- Quantidade de proteínas
- Quantidade de alimento (tamanho da marmita)
- Presença de tabela nutricional e/ou rótulo
- Sabor
- Aparência
- Odor
- Sem lactose
- Sem glúten
- Vegetariano / Vegano
- Orgânico
- Aspectos ecológicos
- Boa apresentação nas redes sociais

24. Considerando as opções selecionadas no item anterior, qual a mais importante \*  
na hora da escolha da marmita?

---

13/11/2023, 17:40

Inscrição

25. Qual o principal fator que te leva a comprar marmitas "fit" ao invés de fazer sua própria comida? \*

*Marcar apenas uma oval.*

- Falta de tempo
- Praticidade
- Sabor
- Custo-benefício
- Qualidade nutricional superior
- Evitar desperdício
- Falta de prática na cozinha
- Falta de estrutura para o preparo
- Outro: \_\_\_\_\_

26. Considerando a afirmação: "Acredito que a marmita "fit" que estou consumindo possui qualidade nutricional superior a outras opções de refeição" \*

*Marcar apenas uma oval.*

- Concordo Totalmente
- Concordo
- Não concordo, nem discordo
- Discordo
- Discordo Totalmente

13/11/2023, 17:40

Inscrição

27. Qual a faixa de preço que você costuma pagar na marmitta "fit"? (por marmitta) \*

*Marcar apenas uma oval.*

- Menos de 10 reais
- 11-15 reais
- 16-20 reais
- 21-25 reais
- 26-30 reais
- Mais de 30 reais

28. Qual o peso da sua marmitta? \*

*Marcar apenas uma oval.*

- 200g ou menos
- 250g
- 300g
- 350g
- 400g
- 450g
- 500g
- 550g
- 600g ou mais
- Não sei informar

#### Agradecimento

Agradecemos por contribuir com o projeto, apoiar a pesquisa brasileira e o conhecimento científico mundial!

;)

---

Este conteúdo não foi criado nem aprovado pelo Google.

Google Formulários

## APÊNDICE B - TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO PARA MARMITARIAS

1 de 2

### TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Você está sendo convidado a participar, como voluntário, numa pesquisa científica desenvolvida pelo Departamento de Nutrição da Universidade Federal de Santa Catarina. Por favor, leia com atenção e cuidado as informações a seguir e se desejar, discuta com os pesquisadores para que a sua participação possa ser uma decisão bem informada. Caso aceite fazer parte do estudo, assine ao final deste documento (nas duas vias). Uma delas é sua e a outra do pesquisador responsável.

### INFORMAÇÕES SOBRE A PESQUISA

**1. Instituição sede da pesquisa:** Universidade Federal de Santa Catarina. Endereço: R. Eng. Agrônomo Andrei Cristian Ferreira, s/n - Trindade, Florianópolis - SC, 88040-900.

**2. Título do projeto:** Análise da qualidade nutricional de marmitas “fitness” comercializadas na Grande Florianópolis e da percepção dos consumidores dessas marmitas.

**3. Pesquisador responsável:** Profa. Dra. Ana Paula Gines Geraldo

**4. Garantia de informação e desistência:** Você será esclarecido sobre a pesquisa em qualquer ponto que desejar. Você é livre para recusar-se a participar, retirar seu consentimento ou interromper a participação, a qualquer momento. Mesmo que você não queira participar do estudo, não haverá nenhuma desvantagem.

**5. Descrição do estudo:** Nas últimas décadas, houve uma crescente busca por um estilo de vida mais saudável, performance em treinos e as mais diversas atividades esportivas. Ao mesmo tempo, o cenário de urbanização e jornadas extensas de trabalho longe de casa levaram a uma parte considerável da população a optar por refeições prontas para consumo como marmitas. Ao unir a busca pela praticidade através da comercialização de marmitas ao desejo de ser mais saudável, surgiu um novo nicho de mercado: “marmitas fitness”. Nesse sentido, dado o contexto da importância da atuação do nutricionista na promoção da alimentação saudável e no esclarecimento ao público do que é veiculado pela mídia e o que tem evidências científicas, o estudo proposto busca avaliar a qualidade nutricional das marmitas denominadas fitness fornecidas por estabelecimentos da região metropolitana de Florianópolis e avaliar os fatores que influenciam na compra dessas marmitas. O resultado esperado da pesquisa busca trazer informações mais precisas para auxiliar os estabelecimentos produtores de marmitas em relação à qualidade nutricional das refeições oferecidas e colaborar com a população, que almeja um estilo de vida mais saudável, na seleção de alimentos nutricionalmente balanceados conforme diretrizes do Guia Alimentar para a População Brasileira e recomendações oficiais para ingestão de nutrientes. Sua participação na pesquisa será fornecer informações sobre o tipo e quantidade dos ingredientes utilizados na elaboração das marmitas para que seja possível uma posterior análise da qualidade nutricional da refeição. Essas informações poderão ser fornecidas pessoalmente, em horário pré-agendado para que a equipe de pesquisa possa acompanhar a produção e coletar as informações, ou de forma online, onde você irá passar as informações necessárias por contato telefônico, e-mail ou mensagem por aplicativo *WhatsApp*.

**6. Riscos:** A participação nesta pesquisa poderá trazer possíveis riscos, tais como desconforto, cansaço, aborrecimento ou constrangimento ao fornecer informações acerca do preparo das marmitas. Para evitar e minimizar esses riscos, você poderá não responder questões que causarem desconforto ou constrangimento. Em relação ao risco de quebra de sigilo, os seus dados pessoais serão mantidos sob sigilo, sendo restrito o acesso a essas informações somente aos responsáveis pela pesquisa. Os resultados do estudo poderão ser publicados em revistas científicas, apresentados em congressos ou eventos científicos, sem que seu nome seja mencionado em algum momento. Caso você tenha algum prejuízo material ou imaterial em decorrência da pesquisa, poderá solicitar indenização, de acordo com a legislação vigente e amplamente consubstanciada.

**7. Benefícios:** Ao participar desta pesquisa, você não terá nenhum benefício direto (financeiro, por exemplo). Entretanto, espera-se que este estudo contribua para uma melhor consciência e autonomia no âmbito de escolhas alimentares por parte dos consumidores.

**8. Custos:** Você não terá nenhum gasto com a pesquisa, uma vez que os materiais utilizados para coleta de dados serão fornecidos pela própria instituição sede da pesquisa. Caso alguma despesa extraordinária associada à pesquisa venha a ocorrer, você será ressarcido. Também não há compensação financeira relacionada à sua participação na pesquisa.

**9. Esclarecimento e dúvidas:** Se você tiver alguma dúvida em relação ao estudo ou não quiser mais fazer parte do mesmo, poderá entrar em contato com o pesquisador responsável Ana Paula Gines Geraldo, através do telefone de contato **(48) 3721-5088** ou pelo e-mail **ana.paula.gerald@ufsc.br**. Para esclarecimento de dúvidas, também poderá entrar em contato com o **Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos** da UFSC através do telefone de contato **(48) 3721-6094** ou pelo e-mail **cep.propesq@contato.ufsc.br**.

O pesquisador responsável, que também assina esse documento, compromete-se a conduzir a pesquisa de acordo com o que preconiza a Resolução 466/12 de 12/06/2012, que trata dos preceitos éticos e da proteção aos participantes da pesquisa.

Desta forma, eu, \_\_\_\_\_,  
RG \_\_\_\_\_, li este documento e obtive dos pesquisadores todas as informações que julguei necessárias para me sentir esclarecido e optar por livre e espontânea vontade participar da pesquisa. Concordo de maneira livre e esclarecida em participar da pesquisa: Análise da qualidade nutricional de marmitas “fitness” comercializadas na grande Florianópolis e da percepção dos consumidores dessas marmitas

\_\_\_\_\_  
Participante do estudo

\_\_\_\_\_  
Profa. Dra. Ana Paula Gines Geraldo

Florianópolis, \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 2023.

## ANEXO A - PARECER DO COMITÊ DE ÉTICA E PESQUISA

UNIVERSIDADE FEDERAL DE  
SANTA CATARINA - UFSC



### PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

#### DADOS DO PROJETO DE PESQUISA

**Título da Pesquisa:** ANÁLISE DA QUALIDADE NUTRICIONAL DE MARMITAS ¿ FITNESS ¿  
COMERCIALIZADAS NA REGIÃO METROPOLITANA DA GRANDE FLORIANÓPOLIS  
E DA PERCEPÇÃO DOS CONSUMIDORES DESSAS MARMITAS

**Pesquisador:** Ana Paula Gines Geraldo

**Área Temática:**

**Versão:** 2

**CAAE:** 63662822.4.0000.0121

**Instituição Proponente:** Departamento de Nutrição-UFSC

**Patrocinador Principal:** Financiamento Próprio

#### DADOS DO PARECER

**Número do Parecer:** 5.726.224

#### Apresentação do Projeto:

As informações que seguem e as elencadas nos campos "Objetivo da pesquisa" e "Avaliação dos riscos e benefícios" foram retiradas do arquivo PB\_INFORMAÇÕES\_BÁSICAS\_DO\_PROJETO\_...pdf, de 17/10/2022, preenchido pelos pesquisadores.

Segundo os pesquisadores:

#### Resumo:

O consumo alimentar vem sofrendo mudanças de qualidade e quantidade, a partir dos produtos que são disponíveis, ocasionando um consumo elevado de alimentos com alto valor calórico, que, em conjunto com o sedentarismo, está produzindo uma geração com sobrepeso. Em paralelo, cada dia mais indivíduos sentem a necessidade de iniciar uma alimentação saudável, ou menos calórica, preocupando-se com a saúde e bem-estar físico e mental. Nesse contexto, surgiu um mercado de comida saudável ou fitness, que vem ganhando espaço no Brasil. Com a crescente urbanização e introdução das mulheres no mercado de trabalho, a dinâmica de alimentação das famílias mudou e surgiu a necessidade de alimentação fora de casa por ser uma opção mais prática. Nesse contexto, as marmitas possuem potencial de serem boas opções em questão de fornecimento de variedade de nutrientes de acordo com as

**Endereço:** Universidade Federal de Santa Catarina, Prédio Reitoria II, R: Desembargador Vitor Lima, nº 222, sala 701  
**Bairro:** Trindade **CEP:** 88.040-400  
**UF:** SC **Município:** FLORIANOPOLIS  
**Telefone:** (48)3721-6094 **E-mail:** cep.propesq@contato.ufsc.br

Continuação do Parecer: 5.726.224

necessidades do consumidor quando planejadas por um profissional capacitado para tal.

Embora tenha sido observado o crescimento da busca por marmitas denominadas fitness, ainda é questionado se essas refeições de fato possuem uma qualidade nutricional elevada. Diante disso, o objetivo desse trabalho será analisar a qualidade nutricional das marmitas denominadas “fit” ou “fitness” comercializadas por estabelecimentos em Florianópolis, os fatores que influenciam na compra das marmitas e a percepção da qualidade nutricional pelo consumidor. O presente projeto de pesquisa é estudo descritivo, transversal e quantitativo que será realizado em restaurantes do tipo marmitarias em Florianópolis, Santa Catarina, e com indivíduos praticantes de atividade física e consumidores de marmitas fitness. O estudo será realizado em duas etapas: (I) análise da qualidade nutricional de marmitas fitness e (II) análise das motivações para consumo e percepção dos consumidores em relação às marmitas fitness disponíveis no mercado. Para a avaliação da qualidade nutricional das marmitas, inicialmente serão selecionadas 3 marmitarias denominadas “fitness”, da região da grande Florianópolis, que atendam os critérios estabelecidos no estudo. Após a seleção, serão escolhidos três tipos de marmitas distintas e a qualidade nutricional será avaliada de acordo com um instrumento desenvolvido para essa finalidade. Para a coleta de dados sobre as motivações para consumo de marmitas “fitness”, será aplicado um questionário em indivíduos praticantes de atividade física, da região da grande Florianópolis, com perguntas sobre os fatores motivadores para o consumo deste tipo de refeição. Com a realização deste projeto de pesquisa, espera-se fazer um levantamento da qualidade nutricional de “marmitas fitness”, auxiliar o consumidor a fazer escolhas alimentares mais conscientes e dar suporte para as marmitarias entenderem o que os consumidores mais buscam e o que é mais saudável para compor a alimentação da população.

**Hipótese:**

As marmitas comercializadas com denominação de “fitness” podem apresentar desequilíbrios nutricionais e não estarem de acordo com as expectativas dos consumidores.

**Metodologia Proposta:**

O estudo será realizado em duas etapas: (I) análise da qualidade nutricional de marmitas fitness e (II) análise das motivações para consumo e percepção dos consumidores em relação às marmitas fitness disponíveis no mercado. Para a seleção das marmitarias, serão buscados três estabelecimentos em páginas da internet e redes sociais, que possuam os termos “fitness”, “fit”, “marmita fitness” e “marmita fit” no nome da marmitaria, na denominação de venda dos produtos

**Endereço:** Universidade Federal de Santa Catarina, Prédio Reitoria II, R: Desembargador Vitor Lima, nº 222, sala 701  
**Bairro:** Trindade **CEP:** 88.040-400  
**UF:** SC **Município:** FLORIANOPOLIS  
**Telefone:** (48)3721-6094 **E-mail:** cep.propesq@contato.ufsc.br

UNIVERSIDADE FEDERAL DE  
SANTA CATARINA - UFSC



Continuação do Parecer: 5.726.224

e nas estratégias de divulgação. O contato inicial com as marmitarias será feito via contato telefônico, ou por e-mail, ou ainda por mensagem via aplicativo Whatsapp. A abordagem para o convite para a participação no estudo será feita ao responsável pelo estabelecimento indicado durante o contato. Para a análise das motivações para consumo e percepção dos consumidores de marmitas fitness, serão incluídos 70 indivíduos adultos (entre 18 e 59 anos), que tenham o hábito de consumir marmitas fitness pelo menos uma vez na semana e sejam considerados ativos ou muito ativos fisicamente segundo os padrões da Organização Mundial da Saúde de pelo menos 75 minutos de exercício físico intenso por semana ou pelo menos 150 minutos de exercício moderado semanalmente. O número amostral foi estabelecido considerando a porcentagem mínima de consumidores de marmitas "fitness" nessa região é de 5%, com nível de confiança de 95%. A realização desta etapa do estudo será divulgada em redes sociais ligadas a Universidade Federal de Santa Catarina, afim de recrutar indivíduos interessados em participar da pesquisa. Todos os indivíduos envolvidos no estudo serão esclarecidos em relação aos objetivos da pesquisa e sua forma de participação e os que concordarem deverão assinar o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). Para a seleção da amostra do estudo, foi desenvolvido um questionário online utilizando-se o Google Forms. Esse instrumento é composto por questões gerais sobre os indivíduos interessados em participar da pesquisa e o Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ). Considerando que a amostra objetivada para o estudo envolve indivíduos que possuam nível de atividade física considerado moderado ou superior, essa ferramenta possibilitará essa caracterização. Ele está incluso no formulário de inscrição para participação no projeto, em uma seção própria, após a coleta de dados gerais dos participantes. O questionário será auto preenchido pelos indivíduos, que receberão o link via e-mail ou pelo aplicativo Whatsapp. Para a coleta de dados sobre motivações para consumo e percepção dos consumidores, foi desenvolvido um questionário online, contendo questões sobre a frequência e objetivo do consumo, expectativas e motivações, fatores prioritários na seleção de marmitas, faixa de preço e peso das marmitas. O questionário será auto preenchido pelos indivíduos, pela plataforma Google Forms, através de celular, tablet, computadores ou qualquer eletrônico que tenha acesso à internet e, conseqüentemente, à plataforma. Em relação à coleta de dados nas marmitarias, inicialmente será questionado se a marmitaria possui fichas técnicas de preparo das marmitas, com as informações necessárias para a avaliação da qualidade nutricional. Caso essas informações estejam disponíveis, serão utilizadas.

**Endereço:** Universidade Federal de Santa Catarina, Prédio Reitoria II, R: Desembargador Vitor Lima, nº 222, sala 701  
**Bairro:** Trindade **CEP:** 88.040-400  
**UF:** SC **Município:** FLORIANOPOLIS  
**Telefone:** (48)3721-6094 **E-mail:** cep.propesq@contato.ufsc.br

Continuação do Parecer: 5.726.224

Na ausência dessas informações, será realizada coleta presencial nas marmitarias. Os dados serão: nome do prato, composição de ingredientes, peso e modo de preparo. Para a coleta de dados presencial, o pesquisador se deslocará ao estabelecimento em data e horário previamente agendados com o gestor. A produção das marmitas será acompanhada, sendo os dados de descrição dos ingredientes e seus respectivos pesos anotados em formulário próprio, além do peso final da preparação. O instrumento para a avaliação da qualidade nutricional das marmitas foi desenvolvido por Mainardi, Drewnowski e Green (2019) e adaptado para uma versão reduzida por Mainardi et al. (2020).

Critério de Inclusão:

Etapa 1

- possuir o termo "fit" ou "fitness" na designação de venda das marmitas comercializadas pelo estabelecimento.
- ter condições de fornecer informações acerca dos ingredientes para o preparo das marmitas.

Etapa 2-

- idade entre 18 e 59 anos
- ser consumidor de marmitas fitness de acordo com o critério estabelecido no estudo
- ser classificado pelo Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ) proposto pela Organização Mundial de Saúde (OMS, 1998) com o nível de atividade física moderado e intenso.

Critério de Exclusão:

Etapa 2

- não possuir acesso à internet para responder o questionário online.

**Objetivo da Pesquisa:**

Objetivo Primário:

Analisar a qualidade nutricional das marmitas denominadas "fit" ou "fitness" comercializadas por estabelecimentos da região metropolitana da grande Florianópolis (RMF), os fatores que influenciam na compra das marmitas e a percepção da qualidade nutricional pelo consumidor.

Objetivo Secundário:

**Endereço:** Universidade Federal de Santa Catarina, Prédio Reitoria II, R: Desembargador Vitor Lima, nº 222, sala 701  
**Bairro:** Trindade **CEP:** 88.040-400  
**UF:** SC **Município:** FLORIANOPOLIS  
**Telefone:** (48)3721-6094 **E-mail:** cep.propesq@contato.ufsc.br

UNIVERSIDADE FEDERAL DE  
SANTA CATARINA - UFSC



Continuação do Parecer: 5.726.224

- Analisar a qualidade nutricional das marmitas comercializadas por uma amostra de estabelecimentos do tipo marmitarias da RMF;
- Caracterizar sócio demograficamente uma amostra de consumidores das marmitas na RMF;- Descrever as motivações para compra e percepção dos consumidores em relação às marmitas.

**Avaliação dos Riscos e Benefícios:**

**Riscos:**

A participação nesta pesquisa poderá trazer possíveis riscos, tais como desconforto, cansaço, aborrecimento ou constrangimento ao fornecer informações acerca do preparo das marmitas, na etapa 1 e em relação ao preenchimento do questionário online, na etapa 2.

**Benefícios:** Ao participar desta pesquisa, o indivíduo não terá nenhum benefício direto (financeiro, por exemplo).

**Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:**

Informações retiradas primariamente do formulário com informações básicas sobre a pesquisa gerado pela Plataforma Brasil e/ou do projeto de pesquisa e demais documentos postados, conforme lista de documentos e datas no final deste parecer.

Projeto de pesquisa da Profa. Dra. Ana Paula Gines Geraldo no Programa de Pós-Graduação em Nutrição da UFSC.

Trata-se de um estudo descritivo, transversal e quantitativo que será realizado em restaurantes do tipo marmitarias da região metropolitana da grande Florianópolis (RGF), Santa Catarina, e com indivíduos praticantes de atividade física e consumidores de marmitas fitness da mesma região. O estudo será realizado em duas etapas: (I) análise da qualidade nutricional de marmitas fitness e (II) análise das motivações para consumo e percepção dos consumidores em relação às marmitas fitness disponíveis no mercado. Os TCLEs atendem a todas as exigências da Resolução CNS nº466/12.

Financiamento: [ próprio ].

País de origem: [ Brasil ].

Número de participantes no Brasil: [ 73 ].

**Endereço:** Universidade Federal de Santa Catarina, Prédio Reitoria II, R: Desembargador Vitor Lima, nº 222, sala 701

**Bairro:** Trindade **CEP:** 88.040-400

**UF:** SC **Município:** FLORIANOPOLIS

**Telefone:** (48)3721-6094

**E-mail:** cep.propesq@contato.ufsc.br

UNIVERSIDADE FEDERAL DE  
SANTA CATARINA - UFSC



Continuação do Parecer: 5.726.224

Previsão de início do estudo: [ 02/01/2023 a 31/03/2023 no formulário PB ].

Previsão de término do estudo: [ 31/05/2023 no formulário PB ].

**Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:**

Vide campo "Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações."

**Recomendações:**

Vide campo "Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações."

**Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:**

Projeto sem pendências ou inadequações, pela aprovação.

**Considerações Finais a critério do CEP:**

**Este parecer foi elaborado baseado nos documentos abaixo relacionados:**

Tipo Documento	Arquivo	Postagem	Autor	Situação
Informações Básicas do Projeto	PB_INFORMAÇÕES_BÁSICAS_DO_PROJETO_2023259.pdf	17/10/2022 17:51:20		Aceito
Outros	cartaresposta.pdf	17/10/2022 17:50:32	Ana Paula Gines Geraldo	Aceito
Folha de Rosto	folha_de_rosto_UFSC_assinada.pdf	17/10/2022 17:48:49	Ana Paula Gines Geraldo	Aceito
Declaração de Instituição e Infraestrutura	Declaracaodainstituicao.pdf	23/09/2022 14:55:10	Ana Paula Gines Geraldo	Aceito
Outros	questionario2.pdf	23/09/2022 13:23:12	Ana Paula Gines Geraldo	Aceito
Outros	questionario1.pdf	23/09/2022 13:22:42	Ana Paula Gines Geraldo	Aceito
Projeto Detalhado / Brochura Investigador	projetodepesquisa.pdf	23/09/2022 13:19:16	Ana Paula Gines Geraldo	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	TCLConsumidoresmarmitas.pdf	23/09/2022 13:12:17	Ana Paula Gines Geraldo	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	TCLMarmitarias.pdf	23/09/2022 13:10:15	Ana Paula Gines Geraldo	Aceito

**Endereço:** Universidade Federal de Santa Catarina, Prédio Reitoria II, R: Desembargador Vitor Lima, nº 222, sala 701

**Bairro:** Trindade

**CEP:** 88.040-400

**UF:** SC

**Município:** FLORIANOPOLIS

**Telefone:** (48)3721-6094

**E-mail:** cep.propesq@contato.ufsc.br

UNIVERSIDADE FEDERAL DE  
SANTA CATARINA - UFSC



Continuação do Parecer: 5.726.224

Orçamento	orcamento.pdf	23/09/2022 13:04:57	Ana Paula Gines Geraldo	Aceito
Cronograma	cronograma.pdf	23/09/2022 13:04:30	Ana Paula Gines Geraldo	Aceito

**Situação do Parecer:**

Aprovado

**Necessita Apreciação da CONEP:**

Não

FLORIANOPOLIS, 27 de Outubro de 2022

---

**Assinado por:**  
**Nelson Canzian da Silva**  
**(Coordenador(a))**

**Endereço:** Universidade Federal de Santa Catarina, Prédio Reitoria II, R: Desembargador Vitor Lima, nº 222, sala 701

**Bairro:** Trindade **CEP:** 88.040-400

**UF:** SC **Município:** FLORIANOPOLIS

**Telefone:** (48)3721-6094

**E-mail:** cep.propesq@contato.ufsc.br