ADESÃO DE DIETAS DA MODA PARA EMAGRECIMENTO POR PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO E SEUS EFEITOS ADVERSOS NA SAÚDE HUMANA

Fernanda Souza Alves Venturini Marin¹, Mirian Patrícia Castro Pereira Paixão²

RESUMO

Introdução: A busca descontrolada por um corpo perfeito está levando pessoas a aderirem dietas da moda, pois estas garantem perda de peso e outros benefícios em curto prazo. Apesar disso, a adoção dessas práticas alimentares restritivas, pode ser potencialmente prejudicial para saúde do indivíduo. **Objetivo:** avaliar a prática de dietas da moda por praticantes de musculação. **Metodologia:** foi realizado um estudo transversal exploratório descritivo com caráter quanti-qualitativo com 62 praticantes de musculação. A coleta de dados foi através de aplicação de questionário anônimo do formulário do Google com perguntas sobre adesão a algum tipo de dietas da moda, meio de influência, acompanhamento nutricional, uso de medicamentos, perda de peso, efeitos adversos apresentados e hábitos alimentares. Os dados foram apresentados a partir de estatística descritiva. **Resultados:** É possível observar a predominância de indivíduos do sexo feminino (79%). A maioria pratica musculação entre 4-6 dias por semana, com duração de treino entre 30min – 1h. 70,9% dos desportistas encontram-se eutróficos. A maioria dos indivíduos dizem estar satisfeitos em relação ao padrão corporal, 64,5% dos participantes se consideram dentro do peso. Trinta e sete (59,6%) praticantes de musculação relataram ter utilizado algum tipo de dietas da moda, sendo as mais frequentes “Low Carb” e “Jejum Intermitente”, sendo que apenas 13,5% estavam sobre acompanhamento nutricional. O principal meio de influência foi o Instagram (62,2%). A maior parte da amostra (56,8%) relatou ter obtido um bom resultado, porém o tempo de manutenção do peso foi de médio, curto e muito curto (1 a 6 meses) para a grande parte dos indivíduos (69,4%), sendo apenas 16,7% que permaneceram com peso reduzido por mais de um ano. Os sintomas mais relacionados foram cefaleia/tontura, irritabilidade e fraqueza/desmaio. **Conclusão:** Em suma, é importante ressaltar que dietas da moda não se mostram efetivas a longo prazo e se faz necessário o

acompanhamento nutricional para elaboração de uma dieta equilibrada e para um melhor desempenho do desportista.

Palavras chaves: Dietas da moda. Efeitos adversos. Perda de peso. Reeducação alimentar.

ABSTRACT

ADHESION OF FAD DIETS FOR WEIGHT LOSS BY ATHLETES AND THEIR NEGATIVE EFFECTS ON HUMAN HEALTH.

Introduction: The uncontrolled search for a perfect body is leading people to adhere to fad diets, as these guarantee weight loss and other benefits in the short term. Despite this, the adoption of these restrictive eating practices can be potentially harmful to the individual's health. **Objectiv:** Evaluate the practice of fad diets by athletes. **Materials and methods:** A descriptive exploratory cross-sectional study with quantitative and qualitative character was carried out with 62 athletes. Data collection was done through the application of an anonymous questionnaire on the Google form with questions about adherence to some type of fad diets, means of influence, nutritional monitoring, use of medications, weight loss, adverse effects presented and eating habits. **Results:** There was a predominance of females (79%). Most practice weight training between 4-6 days a week, with training duration between 30min - 1h. 70.9% of athletes are eutrophic. Most individuals say they are satisfied in relation to their body pattern, 64.5% of the participants consider themselves to the fit weight. Thirty-seven (59.6%) athletes reported having used some type of fad diets, the most frequent "Low Carb" and "Intermittent Fasting", and only 13.5% had accompaniment with dietitian. The main means of influence was the Instagram (62.2%). Most of the sample (56.8%) reported having obtained a good result, however the weight maintenance time was medium, short and very short (1 to 6 months) for the great part of the individuals (69.4%), being only 16.7% who remained with reduced weight for more than one year. The most related symptoms were headache / dizziness, irritability and weakness / fainting. **Conclusion:** It is important to note that fad diets are not effective in the long term and accompaniment with dietitian is necessary to prepare a balanced diet and for a better performance of the athlete.

Key-words: Fad diets. Adverse effects. Weight loss. Nutritional education.

¹ Acadêmica de Nutrição da Católica de Vitória Centro Universitário, Vitória, Espírito Santo, Brasil.

² Docente da Católica de Vitória Centro Universitário, Vitória, Espírito Santo, Brasil.

E-mail dos autores:

fernandaavmarin@gmail.com

miriannutricionista@yahoo.com.br

Endereço para correspondência:

Fernanda Souza Alves Venturini Marin

Av. Vitória, nº 950, Forte São João.

Vitória/ES - CEP 29017- 950

INTRODUÇÃO

A alimentação é uma atividade indispensável para o ser humano, não somente por ser essencial para processos fisiológicos, mas também por proporcionar interação social, abranger aspectos econômicos, políticos, psicológicos e culturais (PROENÇA, 2010). Ter uma alimentação saudável significa se alimentar de forma equilibrada e variada, devendo obedecer a alguns princípios básicos para evitar carências nutricionais e surgimento de doenças crônicas não transmissíveis, garantindo assim, a homeostase do indivíduo (PACHECO; OLIEVIRA; STRACIERI, 2009).

Para uma dieta promover saúde e qualidade de vida, ela precisa estar em equilíbrio, e fornecer variedade de nutrientes biodisponíveis. Desta forma, ela necessita conter macro nutrientes (hidratos de carbono, proteínas, lipídeos), micronutrientes (minerais e vitaminas) e fibras. A interação entre os nutrientes e como são digeridos e absorvidos no organismo é de extrema importância para um plano alimentar ser classificado como ideal (LIMA et al., 2010).

A alimentação deve estar sensorialmente adequada segundo a necessidade de cada indivíduo, por isso a dieta é individualizada, e fatores fisiológicos, hábitos de vida, preferências alimentares, condições sócio econômicas, a cultura e idade devem ser levados em consideração (PROENÇA, 2010; KANEMATSU et al., 2016).

O ato de se alimentar faz parte da vida do ser humano. Uma alimentação nutricionalmente adequada, pode auxiliar no tratamento e na prevenção de enfermidades, dessa forma, faz-se necessário encorajar a população a adotar hábitos saudáveis com objetivo de promoção de saúde (FELIPPE et al., 2011).

Se reeducar nutricionalmente é um aprendizado perdurável, através do autoconhecimento, identificação de desejos, controle da ansiedade e autocontrole sobre escolha dos alimentos. Com uma alimentação harmoniosa e equilibrada, sendo permitido comer o que se tem desejo, sem privação ou exclusão de grupos alimentares, com prazer, e estando ativo na vida social, é possível alcançar o emagrecimento, que vem como consequência de uma alimentação saudável,

estimulando assim, uma boa saúde, alta autoestima, a felicidade e o prazer em estar em harmonia com o próprio corpo (SANTOS, 2010; SILVA, LIMA, DIAS, 2019).

A reeducação alimentar tem como objetivo transmitir para o indivíduo informações dietéticas que vão auxiliar no conhecimento do efeito dos nutrientes no corpo, na modificação de hábitos alimentares e seu comportamento em relação a comida. Com isso, o entendimento para tomar decisões e escolher se alimentar de forma saudável fica descomplicado (SANTOS, 2010; MATIAS, 2014).

É importante evidenciar a relevância de um profissional capacitado para prescrições e orientações dietéticas, pois este irá planejar um cardápio individualizado nutricionalmente completo, de acordo com a rotina e hábitos de vida do paciente. É possível identificar que a melhor e mais saudável opção para o emagrecimento, é através de a reeducação alimentar, pois assim, a probabilidade de recuperar o peso perdido é quase nula, além de preservar a saúde orgânica e mental do indivíduo (SANTOS, 2010).

Praticantes de musculação frequentam academias por diversos objetivos, sendo em busca de emagrecimento, estética, condicionamento físico e também por saúde. Parte deste público estão mais ligados ao visual estético, por isso, estão sempre atrás de alguma prática alimentar que os auxiliam a chegar em seus resultados almejados de forma mais rápida (MALESKI; CAPARROS; VIEBIG, 2016).

Nos últimos anos o emagrecimento e a busca por um corpo esteticamente perfeito e o emagrecimento breve vêm ganhando destaque e feito com que pessoas, principalmente o público feminino por motivos de não contentamento da própria imagem corporal, adotem práticas alimentares demasiadamente restritivas, as quais são vinculadas nos variados meios de comunicação. Essa procura pelo modelo de beleza ideal é propiciada por três situações, o culto ao corpo, o desconhecimento relacionado à qualidade nutricional de uma alimentação e a imposição que a sociedade exerce sobre a população (PACHECO, OLIVEIRA, STRACIERI, 2009; WITT, SCHNEIDER, 2011).

A imagem corporal está relacionada com o que o indivíduo acredita e enxerga fisicamente sobre seu próprio corpo. O descontentamento corporal está diretamente interligado com uma ingestão alimentar restrita e a afetividade negativa podendo originar perturbações alimentares (PESSOA, 2010; RIBEIRO, OLIVEIRA, 2011).

Os padrões de beleza impostos levam a insatisfação corporal, motivando um aumento demasiado à cultura do culto ao corpo. Segundo a Sociedade Brasileira de Cirurgia Plástica, o Brasil está em segundo lugar no ranking, sendo o primeiro os Estados Unidos, com mais mulheres que realizam cirurgia plástica em todo o mundo (SOIHET, SILVA, 2019; GOLDENBERG, 2011).

A cultura do culto ao corpo, a procura por um corpo perfeito esteticamente está cada dia mais presente. É possível comprovar através da grande procura por dietas emagrecedoras, aumento nos números de intervenções cirúrgicas, número de pessoas frequentando academias, produtos hipocalóricos milagrosos vendidos pelas indústrias apenas por intuito de lucro e outros tipos de produtos para fins estéticos (SOUTO, FERRO-BUCHER, 2006; RIBEIRO; OLIVEIRA, 2011).

As redes sociais se tornaram um potente meio de disseminação e influência da idealização do padrão de beleza ideal, além de divulgar informações inadequadas sobre diversos tipos de dietas, também faz apologia à autoestima, sucesso, conquistas, felicidade e aceitação, relacionando esses sentimentos a padrões de beleza impostos pela coletividade. Ou seja, o indivíduo apenas será feliz e alcançará o sucesso e seus objetivos se estiverem dentro de padrões estéticos pré-determinados (LIMA et al., 2010; WITT, SCHNEIDER, 2011).

O acesso as redes sociais ficaram ainda mais fácil no século XXI, devido as tecnologias móveis. Qual quer aparelho celular com internet pode se conectar ao que é publicado. Em virtude de liberdade de divulgação e ferramentas de fiscalização precárias, as redes sociais têm maior facilidade de disseminação e entrega de conteúdos inadequados, como as dietas da moda e imagens corporais idealizadas como padrão de beleza e de sucesso, influenciando cada vez mais a insatisfação corporal (ALLEGRETTI et al., 2012; MATIAS, 2014; LIRA et al., 2017).

Assim como a mídia social, professores de musculação, revistas não científicas, médicos e outros profissionais da saúde tem um importante papel na influência destas práticas alimentares com finalidade de perda de peso de forma rápida e obtenção de um corpo magro e perfeito. (PESSOA, 2010).

Ao longo dos anos, os princípios que regem uma alimentação de qualidade vêm se perdendo devido ao excesso de informações divulgados na mídia sem embasamentos científicos. Essas informações, denominadas por muitos como Dietas da Moda, ganham ainda mais proporção quando o assunto é perda de peso. Estas dietas constituem-se por práticas alimentares restritivas que garantem e prometem resultados atraentes, de emagrecimento, e em curto espaço de tempo (LONGO; NAVARRO, 2002).

Segundo Lima e colaboradores (2010), ressaltam que as dietas da moda por serem práticas alimentares com diminuição severa na ingestão de calorias e/ou exclusão de algum grupo alimentar, apresenta eficácia no emagrecimento, entretanto, não oferece nutrientes essenciais para a saúde, além de que, é comum pessoas realizarem as dietas sem orientação profissional, e sua adesão de forma imoderada pode motivar alguns distúrbios tanto no metabolismo, como também no comportamento e psicológico do indivíduo. (LIMA et al., 2010; PEREIRA, 2016).

O emagrecimento em curto prazo sem muito esforço e de forma simples é considerado por seus praticantes como ponto positivo. Além da perda de peso, estudos mostram que a realização de algumas dietas da moda demonstrou ser efetiva na melhora dos níveis de colesterol HDL, controle glicêmico, melhoria em alguns parâmetros de risco cardiovascular e benefício na composição corporal, entretanto, a longo prazo, não demonstrou grandes diferenças nos resultados, podendo até haver aumentos nos níveis de LDL e promover algumas morbidades. (NOFAL et al., 2018; TAY et al., 2008).

A dieta do “Dr. Atikins”, “Low Carb”, “Jejum Intermitente”, “Dieta do HCG”, “Paleolítica”, “Cetogênica”, “Sem Gordura”, “Dukan”, “Ortomolecular”, “Tipo Sanguíneo”, “Detox”, “Proteína” e “Dieta de Revista” são algumas das tendências

da moda alimentícia, com regras similares que envolvem a exclusão e/ou restrição de alimento.

As dietas “Dr. Atkins”, “Low Carb”, “Paleolítica”, “Cetogênica”, “Sem Gordura”, “Dukan” consiste na seleção, restrição, restrição severa ou exclusão da ingestão de carboidratos como, macarrão, arroz, farinhas, pães, frutas, grãos, sendo a maior parte do percentual de macronutrientes ingeridos composto por proteínas e lipídeos. Estas propostas alimentares têm como principal objetivo, a mobilização da gordura corporal para que seja utilizada como principal fonte de combustível energético e liberação de corpos cetônicos (BETONI, ZANARDO, CENI, 2010; STRINGHINI, SILVA, OLIVEIRA, 2007; NOFAL et al., 2018).

Já o Jejum Intermitente, é considerado uma estratégia que poder ser adjunto à estas dietas, onde o indivíduo se sujeita a abstinência por algum período sem realizar refeições, se privando de ingestão energética, intercalados por períodos de ingestão normal de alimentos. O jejum pode ser realizado em dias intercalados ou feito diariamente com privações que podem durar de 10 a 24 horas. Durante o Jejum pode ser consumido apenas líquidos sem calorias, como água, café e chá sem açúcar. (ASBRAN, 2019; JOHNSTONE, 2015).

A dieta do HCG consiste em prescrição do hormônio Gonadotrofina Coriônica Humana, o qual é produzido durante a gestação, associado com uma dieta altamente restritiva de 500kcal por dia durante 40 dias, tendo como objetivo manter a massa muscular, manter o paciente saciado durante todo o dia para não sentir fome (SOCIEDADE BRASILEIRA DE DIABETES, 2014).

Estudos realizados na América do Norte e Europa mostram uma associação entre as dietas com baixa ingestão de carboidratos e aumento da mortalidade (SEIDELMANN et al., 2018; NOFAL et al., 2018). Além deste importante ponto, por haver maior consumo de lipídeos totais, principalmente os saturados podem implicar no desenvolvimento de cálculos biliares, aumento nos níveis de colesterol LDL, sendo considerado aterogênico, podendo ser associado assim ao aumento de doenças cardiovasculares (XAVIER, 2017; SOIHET, SILVA, 2019; BETONI, ZANARDO, CENI, 2010).

As dietas da moda por serem altamente restritivas em calorias e nutrientes e levar ao aumento de corpos cetônicos, pode promover o aumento de cetonas urinárias que prejudica a liberação renal do ácido úrico e por decorrência, ocorre um aumento desse ácido no sangue podendo originar aparecimento de gota (BETONI; ZANARDO; CENI, 2010;).

A redução da secreção de insulina, por baixa ingestão de carboidratos, reduz os estoques de glicogênio muscular o que pode aumentar a fadiga durante o exercício e, portanto, prejudicar a prática de atividade física. (CORDEIRO; SALES; AZEVEDO, 2017).

A rápida redução de peso é observada devido à perda de água corporal. A perda de massa magra também ocorre, tendo como principal influência a diminuição da secreção de insulina, que implica maior circulação de ácidos graxos e corpos cetônicos, aumentando o catabolismo de proteínas. Esse processo vai interferir sobre o metabolismo, desse modo, minimizando o gasto energético basal. Com a redução da taxa metabólica basal, manter o peso após a dieta seria dificultado, podendo haver reganho de peso futuro ou oscilações constantes de peso. (STRINGHINI, SILVA, OLIVEIRA, 2007; BETONI; ZANARDO; CENI, 2010;).

Outra consequência constante mencionada é a deficiência de vitaminas séricas, devido a menor ingestão de frutas, legumes e vegetais. A baixa ingestão destes nutrientes mais os grãos e cereais, por consequência, há menor ingestão de fibras podendo originar sintomas de constipação intestinal. Também foi relatado por praticantes das dietas, sintomas como, fraqueza geral, dor de cabeça, diarreia, hálito cetônico, pele seca, anemia, unhas fracas, queda de cabelo, e tontura (BETONI, ZANARDO, CENI, 2010; LIMA et al., 2010).

Além de efeitos metabólicos, efeitos negativos sobre o psicológico também estão presentes. A escolha de alimentos e sua ingestão está diretamente relacionado as emoções. Sánchez e Pontes, 2012, em seu estudo, abordou que as emoções influenciam sobre os hábitos alimentares, sendo mais forte em pessoas obesas e aquelas que praticam algum tipo de dieta hipocalórica (SÁNCHEZ; PONTES, 2012).

Por diversas vezes é preciso ignorar os sintomas intrínsecos de fome, manter um afastamento social, para se manter sólido na dieta, como consequência, pode desenvolver efeitos psicológicos negativos envolvendo perturbações no afeto, baixa autoestima, alterações de humor, cognição, irritabilidade e letargia (SOIHET, SILVA, 2019; BETONI, ZANARDO, CENI, 2010;).

Sintomas como fraqueza, ansiedade, depressão, aumento de estresse e irritabilidade vem sendo associados à baixa ingestão de calorias proveniente das dietas da moda (SOIHET; SILVA, 2019).

Estudos apontam maior tendência feminina quando relacionadas a sintomas de ansiedade, depressão, oscilações de humor e apresentam também predominância para transtornos alimentares. Já o público masculino expressa prevalência no uso de psicotrópicos, transtorno de personalidade e déficit de atenção (ALVES, ROCHA, BEAL, 2013; SOUTO, FERRO-BUCHER, 2006).

Diante o exposto, tal pesquisa foi desenvolvida para avaliar a adesão das dietas da moda por praticantes de musculação e os impactos desta sobre a saúde destes indivíduos.

MATERIAIS E MÉTODOS

Tipo de Pesquisa

Trata-se de uma pesquisa de campo com uma abordagem metodológica transversal exploratória descritiva com caráter quanti-qualitativo cujos dados foram obtidos através de questionário online no Google entre os meses de agosto e setembro de 2020.

Amostra

A amostra da pesquisa foi composta por 62 indivíduos de ambos os sexos, praticantes de musculação com faixa etária entre dezoito (18) a cinquenta e nove (59) anos. Foram selecionados somente aqueles que aceitaram participar livremente da pesquisa. Foram excluídos analfabetos, grávidas, adolescentes e idosos.

Aspectos Éticos

A pesquisa ocorreu após aprovação do comitê de ética do Centro Universitário Salesiano (UniSales) sob o número do CAAE: 19258419.2.0000.5068.

Os dados pessoais informados por aqueles que aceitaram participar são sigilosos, apenas foram usadas as informações relacionadas as “Dietas da Moda” respondida pelo mesmo.

O participante possuía o direito de ir e vir, tendo total liberdade para recusar sua participação na a pesquisa ou a responder qualquer pergunta que possa causar desconforto ou constrangimento.

A participação na pesquisa aconteceu de forma voluntária, não havendo nenhuma bonificação, financeira ou de outro aspecto. Foi garantido apenas o sigilo total das informações pessoais que serão informadas.

AVALIAÇÃO DA PRÁTICA DE DIETAS DA MODA E HABITOS ALIMENTARES

O questionário foi composto por questões objetivas, adaptado do estudo intitulado “Avaliação de utilização de dietas da moda por pacientes de um ambulatório de especialidades em nutrição e suas implicações no metabolismo” (Betoni et al., 2010) e do estudo “Dietas da moda consumidas por desportistas de um clube e academias em São Paulo” (Nogueira et al, 2016) tendo como principal objetivo avaliar a adesão do indivíduo perante a prática de dietas da moda, qual dieta foi seguida, sua efetividade para o emagrecimento, tempo que permaneceu com peso reduzido, efeitos adversos apresentados, por quem foi influenciado, o meio de comunicação que mais influenciou, se durante a realização da dieta teve acompanhamento nutricional ou realizou por conta própria, se após parar de seguir a dieta ganhou peso, se fez uso de laxantes, medicamentos e/ou suplementos, entre outras perguntas. Foi também utilizado o Questionário de Frequência Alimentar (QFA) do Ministério da Saúde abordando questões sobre hábitos alimentares (Brasil, 2013).

Avaliação do Estado Nutricional

A avaliação do estado nutricional foi feita através de questionário digital pelo qual foi obtido informações sobre sexo, idade, altura, peso e a partir desses dados foi calculado o IMC e classificado de acordo com o ponto de corte do quadro 1.

Quadro 1 – Ponto de corte para classificação de IMC para adultos

IMC (kg/m ²)	CLASSIFICAÇÃO	OBESIDADE GRAU/CLASSE	RISCO DE DOENÇA
< 18,5	Magro ou baixo peso	0	Normal ou elevado
18,5 – 24,9	Normal ou eutrófico	0	Normal
25 – 29,9	Sobrepeso ou pré obeso	0	Pouco elevado
30 – 34,9	Obesidade	I	Elevado
35 – 39,9	Obesidade	II	Muito Elevado
> 40	Obesidade	III	Muitíssimo Elevado

Fonte: Diretrizes Brasileiras de Obesidade 4^a Ed., ABESO, 2016; World Health Organization.

Análise dos Dados

Os dados foram apresentados a partir de estatística descritiva no qual as variáveis qualitativas estão descritas por meio de frequência absoluta e relativa e as variáveis quantitativas foram apresentadas por média e desvio padrão. Para a análise de dados será utilizado o programa Microsoft Excel 2010 e os resultados serão apresentados por meio de tabelas e gráficos

RESULTADOS

Participaram da pesquisa 62 indivíduos, sendo possível perceber a predominância de indivíduos do sexo feminino (79%), com idade variando entre 19 a 44 anos. Na tabela 1 constatou a escolaridade dos 62 voluntários, sendo 50% com ensino superior incompleto, 43,5% superior completo e 6,4% tem o ensino médio completo.

Em relação a pratica de exercício físico pode-se observar que a maioria dos participantes do estudo, prática musculação entre 4 a 6 dias por semana com duração de treino entre 30 minutos a 1 hora.

Tabela 1 – Caracterização da amostra

VARIÁVEIS	Total		
	N	%	
SEXO	Feminino	49	79
	Masculino	13	21
IDADE	19 a 25 anos	38	61,29
	26 a 35 anos	16	25,80
	36 a 45 anos	7	11,29
	46 a 59 anos	1	1,61
ESCOLARIDADE	Fundamental	0	0
	Médio completo	4	6,4
	Superior incompleto	31	50
	Superior completo	27	43,5
TEMPO DE TREINO	Até 30 min	4	6,5
	30 – 1 hora	40	64,5
	1 – 2 horas	15	24,2
	Mais de 2 horas	3	4,8
FREQUÊNCIA DE TREINO	2 a 3x na semana	8	17,4
	4 a 5x na semana	14	30,4
	6 a 7x na semana	24	52,2
	Não faço / faço raramente	0	0

Em relação ao estado nutricional (tabela 2) é possível identificar que 70,9% dos praticantes de musculação apresentam estado nutricional de eutrofia, seguidos por 20,9% de sobre peso, 4,8% obesidade grau 1 e 1,6% indivíduos com obesidade grau 2 e baixo peso.

Como demonstrado na tabela 3, 54,8% dos indivíduos se sentem satisfeitos em relação ao padrão corporal e os outros 42,2% insatisfeitos. Em relação a percepção corporal 64,5% dos participantes se consideram dentro do peso, 27,4% acima do peso, 6,5% magro e apenas 1,6% muito magro.

Tabela 2 - Satisfação corporal segundo padrões de beleza e estado nutricional.

Padrão de Beleza/ Estado Nutricional	n	%
SATISFAÇÃO CORPORAL		
Satisfeito (a)	34	54,8
Insatisfeito (a)	28	42,2
PERCEPÇÃO CORPORAL		
Muito Magro	1	1,6
Magro	4	6,5
Dentro do Peso	40	64,5
Acima do Peso	17	27,4
Muito Acima do Peso	0	0
CLASSIFICAÇÃO DO IMC		
Baixo Peso	1	1,6
Eutrofia	44	70,9
Sobrepeso	13	20,9
Obesidade Grau 1	3	4,8
Obesidade Grau 2	1	1,6
Obesidade Grau 3	0	0
Total	62	100

Fonte: Elaboração própria

Na tabela 3 é possível observar que de 62 voluntários da pesquisa, 37 (59,6%) dos indivíduos já realizaram pelo menos uma vez dietas da moda, com objetivo de melhorar a estética corporal (67,5%), seguido de perda de peso (64,9%). As dietas mais frequentes realizadas foram Low Carb (81,1%) e Jejum Intermitente (56,6%). É considerável evidenciar que apenas 13,5% estavam sobre supervisão de um profissional nutricionista.

Como exposto na tabela, 62,2% dos indivíduos apontaram a rede social “Instagram” como o principal meio de influência para a adesão de dietas da moda, seguido por “Facebook” e Televisão (13,5%).

Tabela 3 - Prevalência de adesão a dietas da moda, objetivos e fatores que influenciam.

	n	%
Sim	37	59,6
Não	25	40,3
Total	62	100
OBJETIVO		
Estético	25	67,5
Qualidade de Vida	4	10,8
Massa Muscular	9	24,3
Perda de Peso	24	64,9
MEIOS DE INFLUÊNCIA		
Médico	4	10,8
Instagram	23	62,2
Facebook	5	13,5
Personal Trainer	3	8,1
Revistas	0	0
Televisão	5	13,5
Outros profissionais da saúde (Fisioterapeutas, enfermeiros...)	4	10,8

Fonte: Elaboração própria

Na tabela 4, são apresentados os possíveis sintomas por quem pratica as dietas da moda. Os sintomas mais relacionados foram Cefaleia/tontura (91,9%), irritabilidade (56,8%), fraqueza/desmaio (54%), e 21,6% não apresentaram nenhum sintoma.

56,8 % dos participantes da pesquisa acreditam que obtiveram um resultado bom, 21,6% resultado muito bom e 21,6% ruim. Em relação ao tempo de manutenção do peso, 30,6% conseguiu manter o peso reduzido por um período médio, 19,4% conseguiram manter por um período muito curto e apenas 16,7% conseguiram manter por um período maior que um ano.

Tabela 4- Fatores associados ao uso de dieta da moda.

PARAMETROS ANALISADOS	n	%
IMPACTOS À SAÚDE		
Fraqueza / Desmaio	20	54
Irritabilidade	21	56,8
Cefaleia / Tontura	34	91,9
Unhas Fracas / Queda de Cabelo	5	13,5
Ansiedade	8	21,6
Mau Hálito	6	16,2
Alteração no Período Menstrual	3	8,1
Flacidez	3	8,1
Transtorno do trato gastrointestinal (Azia, Dor no Estomago, Prisão de ventre, Diarreia)	16	43,2
Nenhum Sintoma	8	21,6
RESULTADOS ALCANÇADOS COM DIETAS DA MODA		
Muito Ruim	0	0
Ruim	8	21,6
Bom	21	56,8
Muito Bom	8	21,6
TEMPO DE MANUTENÇÃO DO PESO		
Muito Curto (Menos de 1 mês)	7	19,4
Curto (1 a 3 meses)	7	19,4
Médio (3 a 6 meses)	11	30,6
Longo (mais de 6 meses)	5	13,9
Muito Longo (mais de 1 ano)	6	16,7

Fonte: Elaboração própria.

Em relação aos hábitos alimentares saudáveis, na tabela 5 notou-se que a ingestão de frutas é de 41,3% para 2 unidades/fatias/pedaços/copos de suco natural por dia. Referente ao consumo de legumes e verduras, 45,5% os participantes dizem consumir de 4 a 6 colheres de sopa por dia. Sobre as leguminosas e oleaginosas o consumo é de 2 ou mais colheres de sopa por dia (63%). Além do mais, é notório que 52,2% consomem peixe com uma frequência razoável, sendo 1 a 4 vezes por mês.

Tabela 5: Frequência absoluta e relativa das variáveis relacionadas e hábitos alimentares saudáveis.

PRÁTICAS ALIMENTARES	FREQUÊNCIA DE CONSUMO	N	%
Qual é, em média, a quantidade de frutas que você come por dia?	Não como frutas, nem tomo suco de frutas natural todos os dias	4	8,7
	3 ou mais unidades/fatias/pedaços/copos de suco natural	14	30,4
	2 unidades/fatias/pedaços/copos de suco natural	19	41,3
	1 unidade/fatia/pedaço/copo de suco natural	9	19,6
Qual é, em média, a quantidade de legumes e verduras que você come por dia?	Não como legumes, nem verduras todos os dias	3	6,8
	3 ou menos colheres de sopa	12	27,3
	4 a 6 colheres de sopa	20	45,5
	7 a 9 colheres de sopa	9	20,5
Qual é, em média, a quantidade que você come dos seguintes alimentos: feijão de qualquer tipo ou cor, lentilha, ervilha, grão-de-bico, soja, fava, sementes ou castanhas?	Não consumo	2	4,3
	2 ou mais colheres de sopa por dia	29	63
	Consumo menos de 5 vezes por semana	5	10,9
	1 colher de sopa ou menos por dia	10	21,7
Você costuma comer peixes com qual frequência?	Não consumo	2	4,3
	Somente algumas vezes no ano	13	28,3
	2 ou mais vezes por semana	7	15,2
	De 1 a 4 vezes por mês	24	52,2

Fonte: Elaboração própria

No que se refere a hábitos alimentares inadequados (tabela 6), a regularidade de ingestão dos seguintes alimentos: frituras, salgadinhos fritos ou em pacotes, carnes salgadas, hambúrgueres, presunto e embutidos (salsicha, mortadela, salame, linguiça e outros), pelos participantes da pesquisa foi de 63% para raramente ou nunca.

39,1% informa que a frequência na ingestão de doces de qualquer tipo, bolos recheados com cobertura, biscoitos doces, refrigerantes e sucos industrializados é de raramente ou nunca. Além do mais 91,1% afirmaram que possuem o costume de adicionar mais sal nos alimentos quando já servidos.

No que diz respeito ao consumo de bebidas alcoólicas, 60,9% ingerem menos de 4 vezes no mês (eventualmente ou raramente) e 15,2% diz não fazer uso de bebidas alcoólicas. Referente ao costume de ler a informação nutricional que está

presente no rótulo de alimentos industrializados antes de comprá-los, 62,2% informa que lê sempre ou quase sempre para todos os produtos (tabela 6).

Tabela 6: Frequência absoluta e relativa das variáveis relacionadas e hábitos alimentares não saudáveis.

PRÁTICAS ALIMENTARES	FREQUÊNCIA DE CONSUMO	N	%
	Raramente ou nunca	29	63
Pense nos seguintes alimentos: frituras, salgadinhos fritos ou em pacotes, carnes salgadas, hambúrgueres, presunto e embutidos (salsicha, mortadela, salame, linguiça e outros). Você costuma comer qualquer um deles com que frequência?	Todos os dias	1	2,2
	De 2 a 3 vezes por semana	2	4,3
	De 4 a 5 vezes por semana	1	2,2
	Menos de 2 vezes por semana	13	28,3
	Raramente ou nunca	18	39,1
Pense nos seguintes alimentos: doces de qualquer tipo, bolos recheados com cobertura, biscoitos doces, refrigerantes e sucos industrializados. Você costuma comer qualquer um deles com que frequência?	Todos os dias	1	2,2
	De 2 a 3 vezes por semana	3	6,5
	De 4 a 5 vezes por semana	4	8,7
	Menos de 2 vezes por semana	20	43,5
Você costuma colocar mais sal nos alimentos quando já servidos em seu prato?	Sim	41	91,1
	Não	4	8,9
	Nunca		
Você costuma ler a informação nutricional que está presente no rótulo de alimentos industrializados antes de comprá-los?	Quase nunca	3	6,7
	Algumas vezes, para alguns produtos.	2	4,4
	Sempre ou quase sempre, para todos os produtos	12	26,7
Você costuma consumir bebidas alcoólicas (uísque, cachaça, vinho, cerveja, conhaque, etc.) com qual frequência?	Diariamente	0	0
	1 a 6 vezes na semana	11	23,9
	Eventualmente ou raramente (menos de 4 vezes ao mês)	28	60,9
	Não consumo	7	15,2

Fonte: Elaboração própria.

DISCUSSÃO

A amostragem da presente pesquisa foi composta por 62 indivíduos praticantes de musculação, com média de idade de 27 anos, semelhante a um estudo realizado com desportistas de uma academia em Recife onde a média de idade era de 30,5 anos, comprovando que jovens adultos é o principal público que pratica musculação (Pereira e Cabral, 2007).

Assim como o estudo de Betoni e colaboradores (2010) o público predominante é do sexo feminino. Indicando que mulheres se preocupam mais com a própria imagem corporal do que os homens (Betoni, Zanardo e Ceni, 2010).

Referente a prática de musculação o presente estudo demonstrou semelhança na frequência de treino, entre 4 a 6 dias por semana conforme demonstrado na tabela 1 com uma pesquisa realizada com desportistas de um clube e academias em São Paulo, diferentemente da duração, onde no presente estudo o tempo de treino era de 30 minutos a 1 hora e na pesquisa de Nogueira e colaboradores o tempo foi de 1 – 2 horas de treino (Nogueira et al., 2016).

Um estudo que classificou o estado nutricional de praticantes de atividade física de São Bento do Una – PE, relatou que 60% dos participantes eram eutróficos (Costa, 2012), enquanto no presente estudo 70,9% dos indivíduos podem ser classificados como eutróficos (tabela 2).

É possível comprovar a alta procura dos praticantes de musculação do presente estudo por práticas alimentares da moda, sendo que 56,6% afirmaram já terem aderido dietas da moda (tabela 3), semelhante ao estudo de Freedman e colaboradores onde 70% das pessoas já adotaram alguma alimentação para emagrecimento (Freedman et al., 2001).

Segundo Apetito e colaboradores (2010) a cultura contemporânea vive o ideal da magreza, dessa forma a adesão das dietas da moda para emagrecimento parece ser reflexo da demasiada importância dada a imagem corporal na vida em sociedade (Apetito et al., 2010).

Em relação aos tipos de dietas da moda que foram aderidas pelos praticantes de musculação, a dieta “Low Carb” foi a mais realizada entre os entrevistados, seguida da dieta “Jejum intermitente”. Esses tipos de dietas, se prescrita e acompanhada por um profissional nutricionista, possivelmente não trará prejuízos para a saúde do indivíduo, mas quando praticada por vontade própria e por um longo período, pode trazer consequências negativas para o organismo.

Morelli e Burini (2006), relataram em estudos que, práticas de dietas restritivas durante longos períodos provocam, conjuntamente com a perda de peso, uma redução de massa magra e de água.

Grande parte dos indivíduos da pesquisa relataram ter alcançado bons resultados com a adesão de dietas da moda. Entretanto, interpretando o sucesso do resultado como emagrecimento, destaca-se o estudo de Klack e Carvalho (2008) que mostram que dietas com restrição calórica severa favorece a redução de peso com perdas de massa muscular, eletrólitos, água, porém pouca perda de gordura. Dessa forma os estudiosos certificaram que emagrecimento por dietas restritivas são inadequados.

Sintomas como fraqueza, cefaleia, queda de cabelo, unhas fracas entre outros, foram citadas pelos participantes da pesquisa (tabela 4), esses efeitos podem ser justificados por haver carência de vitaminas e minerais. Lima e outros (2010) em seu estudo diz que dietas restritivas com valor energético abaixo de 1200 kcal/dia são incapazes de atender à necessidade metabólica basal além de não oferecer quantidades suficientes de micronutrientes.

No presente estudo, os participantes afirmaram que o tempo médio que permaneceram com o peso reduzido foi de 3 a 6 meses (tabela 4). No estudo de Freedman et al., (2001), ele afirma que o tempo de manutenção de peso com dietas da moda para perda de peso, é breve.

Grande maioria dos que aderiram algum tipo de dietas da moda afirmaram não ter buscado um profissional nutricionista para orientações dietéticas. Sendo assim, o meio que mais influenciou os indivíduos foi a rede social Instagram. É possível perceber que as mídias sociais se tornaram um forte meio de disseminação do

padrão de beleza ideal imposto pela sociedade, e de informações não científicas, que levam as pessoas ao descontentamento com o próprio corpo a buscarem dietas restritivas para emagrecimento com objetivo de se sentirem pertencentes a sociedade (Russo, 2005).

Alimentação saudável pode ser compreendida como aquela que promove saúde, deve ser planejada de acordo com a individualidade do paciente, contendo todos os grupos alimentares, levando também em consideração a cultura, hábitos alimentares, valor econômico e facilidade de aquisição. A quantidade de calorias da prescrição dietética varia de indivíduo para indivíduo. A dieta deve ser rica em carboidratos com 50 a 55% das calorias totais, de 15 a 25% de proteínas e os lipídeos não devem ultrapassar 30% (Betoni, Zanardo e Ceni, 2010).

Em vista dos argumentos apresentados, é de suma importância a procura por um nutricionista que possa fornecer auxílio para os desportistas e traçar melhores estratégias nutricionais de acordo com as necessidades individuais de cada indivíduo.

CONCLUSÃO

A maior parte dos praticantes de musculação podem ser classificados como eutrófico, segundo o IMC. De acordo com os resultados obtidos, a dieta da moda mais utilizada foi “Low Carb” seguida do “Jejum Intermitente”.

A adesão de dietas da moda pela população do estudo pode ser classificada como alta, ressaltando que, a maioria dos desportistas relataram não ter tido acompanhamento profissional, entretanto, utilizaram a mídia social “Instagram” como fonte de pesquisa sobre tais dietas.

Os participantes que apresentaram sintomas associados ao uso de dietas da moda mencionaram cefaleia/ tontura, irritabilidade, fraqueza/desmaio como os sintomas mais frequentes.

No que diz respeito a satisfação corporal, compreende-se que a maioria dos indivíduos informam estarem satisfeitos com sua composição corporal.

Embora que a maioria da amostra relatou ter tido bons resultados, o presente estudo demonstra que as dietas da moda são ineficientes a longo prazo, sendo que, apenas 16,7% dos indivíduos manteve o peso perdido por mais de 12 meses.

É importante enfatizar a relevância do acompanhamento nutricional para orientação e prescrições dietéticas pois ele irá planejar uma dieta equilibrada e adequada à rotina e hábitos, garantindo assim, o melhor desempenho para os desportistas.

REFERÊNCIAS

1. ALLEGRETTI, Sonia Maria M. et al. Aprendizagem nas redes sociais virtuais: O potencial da conectividade em dois cenários. **Revista contemporaneidad educacion y tecnologia**, São Paulo – SP, v. 1, n. 2, p. 53-60, 2012.
2. ALVEZ, Gabriella F. P. C.; ROCHA, Raquel M.; BEAL, Fabiani L. R. Autopercepção da imagem corporal entre estudantes de nutrição da Universidade Católica de Brasília. **Revista Comunicação em Ciências da Saúde**, Brasília, v. 24, n. 2, p. 103-114, 2013.
3. APETITO, L., et al. Prática de dietas de emagrecimento por escolares adolescentes. *J. Health Sci. Inst*, v. 28, n. 4, p. 329-333, 2010.
4. ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE NUTRIÇÃO – ASBRAN. Parecer técnico: jejum intermitente. Brasília – DF, 05 fev. 2019. Disponível em: <<https://www.asbran.org.br/storage/downloads/files/2019/08/parecer-jejum-intermitente-1567189454.pdf>> Acesso em: 2 mai. 2020.
5. CORDEIRO, Renata.; SALLES, Marina B.; AZEVEDO, Bruna M. Benefícios e malefícios da dieta *Low Carb*. **Revista Saúde em Foco**. Amparo – SP, n. 9, p. 714-722, 2017.
6. BETONI, Fernanda; ZANARDO, Vivian P. S.; CENI, Giovana C. Avaliação de utilização de dietas da moda por pacientes de um ambulatório de especialidades em nutrição e suas implicações no metabolismo. **Revista ConScientiae Saúde**, [S.l.] v. 9, n. 3, p. 430-440, 2010. Disponível em: <<http://www.nutricaoemfoco.com.br/NetManager/documentos/2322-11954-1-pb.pdf>>. acesso em 19 mar. 2020.
7. CUNHA, Luana F. **A importância de uma alimentação adequada na**

- educação infantil**. 2014. 32 f. Monografia de especialização (Pós Graduação em Ensino de Ciências) - Universidade Tecnológica Federal do Paraná – UTFPR – Campus Medianeira, Paraná, 2014.
8. DA COSTA, W. S. A avaliação do estado nutricional e hábitos alimentares de alunos praticantes de atividade física de uma academia do município de São Bento do UNA-PE. *RBNE-Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*, v. 6, n. 36, 2012.
 9. FELIPPE, Flavia. et al. Qualidade da dieta de indivíduos expostos e não expostos a um programa de reeducação alimentar. **Revista de Nutrição**, Campinas – SP, vol. 24, n. 6, p. 833-844, 2011.
 10. FREEDMAN, M. R.; KING, J.; KENNEDY, E. Popular diets: a scientific review. *OBESITY RESEARCH*. 2001.
 11. GOLDENBERG, Mirian. Gênero, “o Corpo” e “Imitação Prestigiosa” na Cultura Brasileira. **Saúde Soc.**, São Paulo, v. 20, n. 3, p. 543-553, 2011. Disponível em: <<http://www.journals.usp.br/sausoc/article/viewFile/29740/31618>>. Acesso em: 5 mai. 2020.
 12. IRALA, Clarissa H.; FERNADEZ, Patrícia M. **Manual para Escolas**. A Escola promovendo hábitos alimentares saudáveis. *Peso Saudável*. Brasília: UnB, Ministério da Saúde, 2001. Disponível em: <<http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/horta.pdf>>. Acesso em: 5 mai. 2020.
 13. JOHNSTONE, A. Fasting for weight loss: an effective strategy or latest dieting trend? **International Journal of Obesity**, Aberdeen, Scotland, UK, n. 30, p. 727-733, 2015. Disponível em: <<https://www.nature.com/articles/ijo2014214>>. Acesso em: 7 mai. 2020.
 14. KANEMATSU, Liege R. A. et al. Conceito de alimentação saudável: Análise das definições utilizadas por universitários da área da saúde. **Uniciências**, v. 20, n. 1, p. 34-38, 2016.
 15. KLACK, K.; CARVALHO, J. F. A importância da intervenção nutricional na

- redução do peso corpóreo em pacientes com Síndrome do Anticorpo Antifosfolípide. *Revista Brasileira de Reumatologia*, São Paulo, v. 48, n. 3, p. 134-40, mai/jun 2008.
16. LIMA, Eronides S. Quantidade, qualidade, harmonia e adequação: princípios-guia da sociedade sem fome em Josué de Castro. **História, ciências, saúde**. Rio de Janeiro, v. 16, n. 1, p. 171-194, mar 2009. <https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S010459702009000100011> Acesso em: 11 mai. 2020.
17. LIMA, Karla V. G. de et al. Valor nutricional de dietas veiculadas em revistas não científicas. **RBPS**, Fortaleza, v. 23, n. 4, p. 349-357, out./dez. 2010. Disponível em: <<http://ojs.unifor.br/index.php/RBPS/article/viewFile/2037/2331>>. Acesso em: 27 abr. 2020.
18. LIRA, Ariana G. et al. Uso de redes sociais, influência da mídia e insatisfação com a imagem corporal de adolescentes brasileiras. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**. Rio de Janeiro, v. 66, n. 3, p. 164-171, Set, 2017. Disponível em: <https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S004720852017000300164&script=sci_arttext&tlng=pt>. Acesso em: 9 mai. 2020.
19. Longo EN, Navarro ET. Manual dietoterápico. 2ª. ed. Porto Alegre: Artmed;2002.
20. MALESKI, Larissa R.; CAPARROS, Daniele R.; VIEBEG, Renata F. Estado nutricional, uso de suplementos alimentares e insatisfação corporal de frequentadores de uma academia. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, São Paulo – SP, v. 10, n. 59, p. 535-545, Set/Out. 2016.
21. MARANGONI, Jhennifer S.; MANIGLIA, Fabiola P. Análise de composição nutricional de dietas da moda publicadas em revistas femininas. **RASBRAN - Revista da Associação Brasileira de Nutrição**. São Paulo, SP, Ano 8, n. 1, p. 31-36, jan-jun, 2017.
22. MATIAS, Mayara O. **Dietas da moda: Os riscos nutricionais que podem**

- comprometer a homeostase.** 2014. 96 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Nutrição) – Curso de Nutrição, Faculdade Católica Salesiana do Espírito Santo, Vitória, 2014. Disponível em: <http://www.ucv.edu.br/fotos/files/TCC_MAYARA_NUTRICA0.pdf>. Acesso em: 19 mar. 2020.
23. MORELLI, M. Y. G.; RC, Burini. Consequências metabólicas do uso prolongado do jejum ou de dietas hipocalóricas para redução de peso. *Nutr Paut*, v. 14, n. 78, p. 30-6, 2006.
24. NOFAL, Vanessa P. et al. Novas descobertas da dieta *Low Carb*. **e-Scientia**. Belo Horizonte, v. 12, n. 1, p, 10-14, 2019.
25. NOGUEIRA, L. R., et al. Dietas da moda consumidas por desportistas de um clube e academias em São Paulo. *RBNE-Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*, v. 10, n. 59, p. 554-561, 2016.
26. OMS Organização Mundial de la Salud, SERIE DE INFORMES TÉCNICOS, 916, 2003, **Dieta, nutrición y prevención de enfermedades crónicas**, Ginebra.
27. PACHECO, Cristina Q.; OLIVEIRA, Mara A. M. de.; STRACIERI, Adriana P. M. Análise nutricional de dietas publicadas em revistas não científicas destinadas ao público feminino. **Rev. Nutri Gerais, Ipatinga**, v. 3, n. 4, p. 346-361, fev./jul. 2009. Disponível em:
28. <http://www.unilestemg.br/nutrirgerais/downloads/artigos/4_edicao/Artigo_ANALISE_NUTRACIONAL_DE_DIETAS.pdf> Acesso em 30 mar. 2020.
29. PESSOA, Viviane Oliveira. **Insatisfação corporal e as influências dos meios de comunicação face à aparência, controlo do peso e obesidade.** 2010. 46 f. Dissertação (Mestrado em Psicologia, Aconselhamento e Psicoterapias) - Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias, Lisboa, 2010.
30. PEREIRA, J. M. O.; CABRAL, P. Avaliação dos conhecimentos básicos sobre nutrição de praticantes de musculação em uma academia da cidade de Recife. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*, v. 1, n. 1, p. 5, 2007.
31. PEREIRA M. G. R, Ana. Preocupação com o peso e prática de dietas por adolescentes: **Acta portuguesa de nutrição**, Bragança – Portugal, p. 14-18, 2016.
32. PROENÇA R. P. C Alimentação e globalização: algumas reflexões. **Ciência**

- e cultura**. Vol. 62. n. 4, p. 43-47. 2010.
33. RIBEIRO, Paulo Cesar P.; OLIVEIRA, Pietro B. R. Culto ao Corpo: beleza ou doença? **Adolescência e Saúde**, Rio de Janeiro, v. 8, n. 3, p. 63-69, 2011.
 34. RUSSO, Renata. Imagem corporal: construção através da cultura do belo. **Movimento & Percepção**, v. 5, n. 6, p. 80-90, 2005.
 35. SANCHEZ BENITO, J. L.; PONTES TORRADO, Y. Influencia de las emociones en la ingesta y control de peso. **Nutrición Hospitalaria.**, Madrid, v. 27, n. 6, p. 2148-2150, 2012. Disponível em: <http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S021216112012000600050&lng=es&nrm=iso>. Acesso em: 9 mai. 2020.
 36. SANTOS, Ligia A. da S. Da dieta à reeducação alimentar: algumas notas sobre o comer contemporâneo a partir dos programas de emagrecimento na Internet. **Physis Revista de Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 20, n. 2, p. 459-474, 2010. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/physis/v20n2/a07v20n2.pdf>> Acesso em: 10 mai. 2020.
 37. SEIDELMANN, Sara B. et al. Dietary carbohydrate intake and mortality: a prospective cohort study and meta-analysis. **The Lancet: Public health**, v. 3, n. 9, p. 419-428, 2016. Disponível em: <[https://www.thelancet.com/journals/lanpub/article/PIIS2468-2667\(18\)30135X/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lanpub/article/PIIS2468-2667(18)30135X/fulltext) > Acesso em: 8 mai. 2020.
 38. SILVA, Ana E. A.; LIMA, Karen G. M. C.; DIAS, Raquel G. Análise dos riscos das dietas da moda: uma pesquisa exploratória documental em revistas não científicas na área da nutrição. **Educação e saúde**. Natal – RN, p. 71-82, 2019.
 39. STRINGHINI, Maria Luiza F.; SILVA, Janaina M. C.; OLIVEIRA, Fernanda G. vantagens e desvantagens da dieta Atkins no tratamento da obesidade. **Salusvita**, Bauru – SP, v. 26, n. 2, p. 153-164, 2007.
 40. SOCIEDADE BRASILEIRA DE DIABETES – SBD. Gonadotrofina para emagrecimento: mito ou realidade? 3 set.2014. Disponível em: <<https://www.diabetes.org.br/publico/diabetes-em-debate/839-gonadotrofina-para-emagrecimento-mito-ou-realidade> >. Acesso em 7 mai. 2020.
 41. SOIHET, Julia,; SILVA, Aline D. Efeitos psicológicos e metabólicos da

- restrição alimentar no transtorno de compulsão alimentar. **Nutrição Brasil**, São Paulo – SP, v. 18, n. 1, p. 55-62, 2019.
42. SOUTO, Silvana; FERRO-BUCHER, Júlia S. N. Práticas indiscriminadas de dietas de emagrecimento e o desenvolvimento de transtornos alimentares. **Revista de Nutrição**, v. 19, n. 6, p. 693-704, 2006. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/rn/v19n6/05.pdf>>. Acesso em: 5 mai. 2020.
43. TAY, Jeannie et al. Metabolic effects of weight loss on a very-low-carbohydrate diet compared with an isocaloric high-carbohydrate diet in abdominally obese subjects. **Journal of the American College of Cardiology**, v. 51, n. 1, p. 59-67, 2008. Disponível em <<http://www.onlinejacc.org/content/51/1/59.abstract> > Acesso em: 24 mai. 2020.
44. VALLE, Janaína M. N.; EUCLYDES, Marilene P. A formação dos hábitos alimentares na infância: uma revisão de alguns aspectos abordados na literatura nos últimos dez anos. **Revista APS**, v. 10, n. 1, p. 56-65, jan/jun 2007. Disponível em <<http://www.ufjf.br/nates/files/2009/12/Hinfancia.pdf> > Acesso: 6 mai. 2020.
45. WITT, Juliana S. G. N.; SCHNEIDER, Aline P. **Nutrição Estética: valorização do corpo e da beleza através do cuidado nutricional**. Ciência e saúde coletiva. Rio de Janeiro, v. 16, n. 9, p. 3909-3916, 2011.
46. XAVIER, Sofia A. C. Dietas pobres em hidratos de carbono na perda de peso corporal. Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto, Porto – Portugal, 2017.