



**CENTRO UNIVERSITÁRIO PRESIDENTE ANTÔNIO CARLOS  
UNIPAC - BARBACENA  
CURSO DE NUTRIÇÃO**

**JUSSARA APARECIDA OLIVEIRA MAGALDI  
MARCIANA MARIA DO NASCIMENTO PACHECO**

**ASSOCIAÇÃO ENTRE DIETAS DA MODA E EMAGRECIMENTO NA  
POPULAÇÃO DE BARBACENA - MINAS GERAIS**

**BARBACENA  
2022**

**JUSSARA APARECIDA OLIVEIRA MAGALDI  
MARCIANA MARIA DO NASCIMENTO PACHECO**

**ASSOCIAÇÃO ENTRE DIETAS DA MODA E EMAGRECIMENTO NA  
POPULAÇÃO DE BARBACENA - MINAS GERAIS**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Nutrição do Centro Universitário Presidente Antônio Carlos – UNIPAC, como requisito obrigatório para obtenção do título de Bacharel em Nutrição.

Orientadora: Lívia Botelho da Silva Sarkis.

**BARBACENA  
2022**

**JUSSARA APARECIDA OLIVEIRA MAGALDI  
MARCIANA MARIA DO NASCIMENTO PACHECO**

**ASSOCIAÇÃO ENTRE DIETAS DA MODA E EMAGRECIMENTO NA  
POPULAÇÃO DE BARBACENA - MINAS GERAIS**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Nutrição do Centro Universitário Presidente Antônio Carlos – UNIPAC, como requisito obrigatório para obtenção do título de Bacharel em Nutrição.

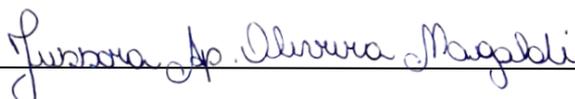
Orientadora: Lívia Botelho da Silva Sarkis.

**Entregue em: 14/12/2022**



---

LÍVIA BOTELHO DA SILVA SARKIS - ORIENTADORA



---

JUSSARA APARECIDA OLIVEIRA MAGALDI



---

MARCIANA MARIA DO NASCIMENTO PACHECO

**BARBACENA  
2022**

## ASSOCIAÇÃO ENTRE DIETAS DA MODA E EMAGRECIMENTO NA POPULAÇÃO DE BARBACENA - MINAS GERAIS

Jussara Aparecida Oliveira Magaldi<sup>1</sup>  
Marciana Maria do Nascimento Pacheco<sup>1</sup>  
Livia Botelho da Silva Sarkis<sup>2</sup>

1. Acadêmica do curso Bacharel em Nutrição, Centro Universitário Presidente Antônio Carlos - UNIPAC, Barbacena – Minas Gerais.
2. Professora orientadora e Mestra do curso de Nutrição, Nutricionista, Centro Universitário Presidente Antônio Carlos - UNIPAC, Barbacena – Minas Gerais.

### RESUMO

**Introdução:** Atualmente, a elevada prevalência do excesso de peso e obesidade, tem representado um grave problema de saúde pública no mundo, e, devido a isso, muitas pessoas seguem dietas restritivas como a dieta do ovo, dieta da Lua, dieta da sopa entre outras. Essas estratégias podem ocasionar a perda de peso de forma mais rápida. **Objetivo:** Avaliar a associação entre prática das dietas da moda e emagrecimento na população de Barbacena-MG.

**Metodologia:** Trata-se de um estudo observacional do tipo transversal que foi realizado através de uma pesquisa on-line divulgada nas redes sociais, com indivíduos maiores de 18 anos da cidade de Barbacena-MG. Foram incluídos apenas os indivíduos que assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). Para alcançar os objetivos, foi aplicado um questionário semiestruturado para avaliar o perfil sociodemográfico, peso e estatura autorreferidos e prática de dietas restritivas. O questionário utilizado para essa avaliação foi desenvolvido pelos próprios autores, sendo composto por 28 perguntas. O projeto foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa do Centro Universitário Presidente Antônio Carlos, sob número de parecer 5.348.788 e os dados foram analisados pelo software SPSS®. **Resultados:** No presente estudo observou-se que a maioria dos avaliados (41%) apresentou excesso de peso, o que pode favorecer a prática de dietas da moda, considerando que entre os indivíduos que já realizaram dietas da moda, foi encontrado um maior percentual de excesso de peso ( $p < 0,0001$ ). Entre todos os avaliados, mais da metade (52,1%) já foram em uma consulta com o nutricionista, porém quase metade (49,3%) realizaram dietas da moda sem orientação de um profissional. Foi relatado pelos avaliados um alto consumo de doces (44,4%) porém em contrapartida houve também um alto consumo de frutas e vegetais (57%). As dietas da moda e estratégias mais relatadas entre os avaliados foi jejum intermitente (15,7%) seguida da lowcarb (10%). A maioria dos avaliados (57,1%) consideraram “bons” os resultados obtidos com as dietas da moda, porém um baixo percentual (16,3%) mantiveram o resultado por mais de um ano.

**Conclusão:** Conclui-se que entre os indivíduos avaliados que relataram ter realizado algum tipo de dieta da moda, um elevado percentual apresentou excesso de peso, indicando que o sobrepeso e obesidade podem favorecer a maior procura e prática de dietas da moda. Além disso, a maioria dos indivíduos que fazem dietas da moda relatou apresentar bons resultados, porém o tempo que o resultado permaneceu foi considerado baixo, ou seja, grande parte desses avaliados não mantiveram os resultados por um tempo maior que um ano.

**Palavras-chave:** Dietas da Moda. Dieta Restritiva. Perda de Peso.

## **ABSTRACT**

**Introduction:** Currently, the high prevalence of overweight and obesity has represented a serious public health problem in the world, and because of this, many people follow restrictive diets such as the egg diet, moon diet, soup diet, among others. These strategies can lead to faster weight loss. **Objective:** To evaluate the association between the practice of fad diets and weight loss in the population of Barbacena-MG. **Methodology:** This is an observational cross-sectional study that was conducted through an online survey published on social networks, with individuals over 18 years of age from the city of Barbacena-MG. Only individuals who signed the Informed Consent Form (TCLE) were included. To achieve the objectives, a semi-structured questionnaire was applied to assess the sociodemographic profile, self-reported weight and height and practice of restrictive diets. The questionnaire used for this evaluation was developed by the authors themselves, consisting of 28 questions. The project was approved by the Research Ethics Committee of the Presidente Antônio Carlos University Center, under the number of opinion 5,348,788 and the data were analyzed by the SPSS® software. **Results:** In the present study, it was observed that the majority of the subjects (41%) were overweight, which may favor the practice of fad diets, considering that among individuals who have already undergone fad diets, a higher percentage of overweight was found ( $p < 0.0001$ ). Among all the evaluated, more than half (52.1%) have already been in a consultation with the nutritionist, but almost half (49.3%) performed fad diets without guidance from a professional. A high consumption of sweets (44.4%) was reported by the evaluators, but on the other hand there was also a high consumption of fruits and vegetables (57%). The most reported fad diets and strategies among those evaluated were intermittent fasting (15.7%) followed by lowcarb (10%). Most of the evaluated (57.1%) considered "good" the results obtained with the fad diets, but a low percentage (16.3%) maintained the result for more than one year. **Conclusion:** It is concluded that among the individuals evaluated who reported having performed some type of fad diet, a high percentage presented overweight, indicating that overweight and obesity may favor the greater demand and practice of fad diets. In addition, most individuals who do fad diets reported good results, but the time that the result remained was considered low, that is, most of these evaluated did not maintain the results for a time longer than one year.

**Keywords:** Fashion Diets. Restrictive Diet. Weight loss.

## 1 INTRODUÇÃO

Atualmente a elevada prevalência do excesso de peso e obesidade na população, tem representado um grave problema de saúde pública no mundo, e, devido a isso, muitas pessoas seguem dietas restritivas e adotam estratégias de emagrecimento sem orientação nutricional. A restrição alimentar pode ser importante para a perda de peso, porém quando feita de forma errada, pode provocar riscos para a saúde e também favorecer o desenvolvimento de transtornos de compulsão alimentar periódica <sup>1</sup>.

Derivada da palavra grega *díaita*, a palavra “dieta” significa “modo de vida” ou “modificação do estilo de vida”, indicando um comportamento que se prolonga ao longo do tempo, envolvendo ações de repetição sistemática que consolidam o “modo de vida” <sup>2</sup>.

Entretanto, a palavra dieta abordada pela mídia, ganhou popularidade como sinônimo de restrições alimentares visando à perda de peso. Com isso, informações sem embasamento científico sobre dietas restritas são acessadas na internet, redes sociais e revistas destinadas ao emagrecimento, visando atrair a atenção do público com estratégias enganosas para uma perda de peso rápida <sup>2</sup>.

Atualmente existem várias dietas da moda e estratégias muito restritivas para emagrecimento, como o jejum intermitente, a dieta low carb, dieta da sopa, dieta da lua, dieta do Dr. Atkins entre outras. Entre estas, destaca-se o jejum intermitente e a dieta Low Carb, estratégias altamente utilizadas para emagrecimento atualmente. O jejum intermitente consiste na estratégia de ingerir alimentos em diferentes períodos de jejum, com consequente restrição calórica <sup>3</sup>. Já a dieta Low Carb baseia-se na redução da quantidade consumida de carboidrato, fazendo com que a produção de energia do organismo seja proveniente das proteínas e gorduras. A dieta Low Carb é caracterizada através de uma ingestão inferior a 200g de carboidrato por dia, sua ingestão usualmente é de 50g a 150g por dia ou abaixo de 40% da energia ofertada por esse macronutriente <sup>4</sup>.

A dieta do Dr. Atkins consiste em uma dieta hipocalórica e cetogênica, com alto teor de lipídios. A Dieta da Lua recomenda que a cada mudança da fase da lua o indivíduo consuma uma dieta líquida por 24 horas. Já a Dieta da Sopa, é caracterizada pelo consumo exclusivo de sopa contendo vários legumes, principalmente o repolho, por três vezes por dia durante uma semana <sup>5</sup>.

Ademais, também é comum a realização da chamada “Dieta do ovo”, caracterizada como uma dieta hipercalórica, baseada no consumo de ovos, um alimento que proporciona grande saciedade. A duração é sugerida de uma a duas semanas e a perda de peso anunciada varia de três quilos em sete dias, e de 10 a 14 quilos em duas semanas de seguimento. Entre as refeições é permitido o consumo de água e chás naturais <sup>6</sup>.

Por fim, muito comumente se praticam dietas pobres em gorduras ou muito pobres em gorduras (>19%), ricas em carboidratos e moderadas em proteínas. O idealizador da dieta com baixa quantidade de gordura (10% por dia) é o Dr. Ornish, sendo a dieta caracterizada por consumo de gordura insaturada, frutas, vegetais, grãos integrais, cereais e produtos à base de soja na sua forma natural <sup>7</sup>.

A busca pelo corpo perfeito que a mídia e a sociedade impõem, tem gerado um aumento na prática exagerada de exercícios físicos, dietas da moda que são inapropriadas e sem fundamentos para a saúde. Conseqüentemente, isso tem causado um aumento nos números de jovens com transtornos como anorexia, bulimia, ortorexia além de problemas de saúde como a osteoporose precoce, problemas cardíacos, metabólicos e outros <sup>8</sup>.

Diante do exposto, faz-se necessário avaliar a associação entre a prática das dietas da moda e emagrecimento, de forma a possibilitar intervenções conforme a necessidade. As intervenções são importantes, pois alimentação equivocada pode comprometer o processo de cuidado e aconselhamento nutricional e em saúde. É de grande responsabilidade do profissional de saúde orientar sobre a alimentação adequada e saudável, pois assim é possível transmitir informações corretas aos pacientes, incluindo os aspectos sociais, culturais e emocionais relacionadas à alimentação <sup>9</sup>. Portanto, objetivo da presente pesquisa é avaliar a associação entre prática das dietas da moda e emagrecimento na população de Barbacena-MG.

## 2 METODOLOGIA

Trata-se de um estudo observacional do tipo transversal que foi realizado através de uma pesquisa on-line, divulgada através de mídias sociais como Instagram e WhatsApp, com indivíduos adultos e idosos (maiores de 18 anos) da cidade de Barbacena-MG. Foram incluídos somente os indivíduos que assinarem o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) (Apêndice 1), moradores da cidade de Barbacena e que tinham idade maior ou igual a 18 anos. Foram excluídos aqueles que se recusaram assinar o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido e que tinham idade abaixo de 18 anos. Foram recrutados 142 indivíduos, por uma amostragem por conveniência, entre os meses de agosto a setembro de 2022.

Com objetivo de alcançar os resultados desejados para o estudo foi aplicado [1] Questionário semi-estruturado para avaliar o perfil sociodemográfico como idade, sexo, renda salarial, peso e estatura autorreferidos, consumo alimentar e prática de dietas restritivas. De posse das medidas coletadas como “peso” e “altura” será possível realizar o cálculo do Índice de Massa Corporal (IMC), através da fórmula:  $IMC = \text{peso}/\text{altura}^2$  e posteriormente será realizada a classificação de acordo com as referências da Organização Mundial da Saúde para adultos e por Lipschitz para idosos. O participante gastou no máximo 15 minutos para responder o questionário.

O questionário contém no total 28 perguntas, sendo cinco perguntas relacionadas a questões sociodemográficas, duas perguntas para preenchimento do peso (kg) e da altura (m), ambos autorreferidos, 14 questões sobre acompanhamento com nutricionista e consumo alimentar, e sete questões relacionadas a prática de dietas restritivas sem acompanhamento de um profissional nutricionista e seus efeitos colaterais no corpo. (Apêndice 2)

A pesquisa segue a Resolução 466/12 do Conselho Nacional de Saúde <sup>10</sup>, na qual abrange aspectos éticos envolvido nas pesquisas com seres humanos. Houve a execução sendo aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa, sob número de parecer 5.348.788.

Os dados coletados foram analisados pelo software SPSS® versão 20.0, através de frequência percentual para as variáveis categóricas e medidas de tendência central para as variáveis quantitativas. Para associação das variáveis categóricas, foi aplicado teste qui-quadrado. Todos os testes estatísticos foram realizados com um intervalo de confiança de 95%.

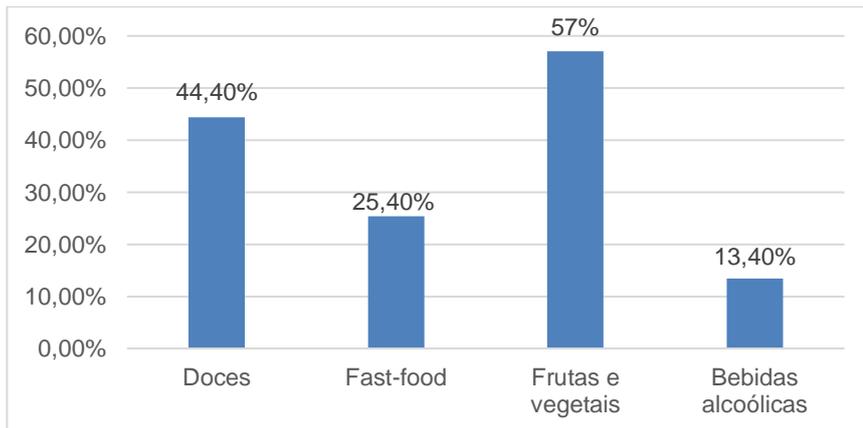
### 3 RESULTADOS

O presente estudo resultou em uma amostra composta por 142 indivíduos, com média de idade  $28 \pm 29$  anos, sendo a maioria 71,1% (n=101) do sexo feminino. Em relação a renda familiar, observou-se que grande parte dos informantes (40,8% /n=58) apresentaram renda salarial familiar entre 1 a 2 salários mínimos (SM), o que indica que a maioria se apresenta na categoria baixa a média classe, com menor nível socioeconômico.

De acordo com os dados do questionário, observou-se que a maioria dos indivíduos 53,2% (n=74) apresentou eutrofia, de acordo com a classificação do IMC, porém 41% (n=57) dos indivíduos apresentaram excesso de peso que é a união dos indivíduos que apresentaram sobrepeso ou obesidade, um percentual elevado.

Notou-se que mais da metade 52,1% (n=74) dos indivíduos que participaram da pesquisa já foram a uma consulta com nutricionista; e, quanto ao consumo alimentar, observou-se uma elevada frequência do consumo de frutas e vegetais, seguido dos doces, conforme demonstrado na Figura 1.

Figura 1. Consumo alimentar  $\geq 5$  vezes por semana de doces, fast-food, frutas e vegetais e bebidas alcoólicas, em moradores adultos de Barbacena, MG.



Fonte: Próprio autor, 2022.

Ademais, foi observado que 49,3% (n=70), ou seja, quase a metade dos indivíduos já realizaram dietas da moda sem orientação profissional. Entre as estratégias mais citadas estão o jejum intermitente (15,7% /n=11) seguida de lowcarb (10% /n=7), considerando que 42,9% (n=30) relataram ter realizado mais de uma dieta diferente.

Observou-se que dos 70 indivíduos que realizaram dietas da moda, 20,6% (n=13) relataram ter obtido resultado muito ruim ou ruim, 57,1% (n=36) bom e 22,2% (n=14) muito bom. Somente 45,75% (n=32) perderam peso e 17,1% (n=12) ganharam peso enquanto realizaram a dieta da moda. Destes que perderam peso, somente 16,3% (n=8) permaneceram com o peso reduzido por mais de 1 ano. Em relação aos sintomas, entre os indivíduos que realizaram dietas da moda, 42% (n=29) relataram não sentir nenhum sintoma e outros 42% (n=29) relataram sentir mais de um sintoma, como dor de cabeça, irritabilidade, tontura, fraqueza e unhas fracas.

Comparando os indivíduos que realizaram dietas da moda com os que não realizaram, não foi observada associação estatística com o consumo alimentar. O consumo alimentar entre indivíduos que já realizaram dietas da moda e não realizaram foi muito semelhante, de acordo com a Tabela 1.

Tabela 1. Associação entre consumo alimentar e prática de dietas da moda em moradores adultos de Barbacena, MG.

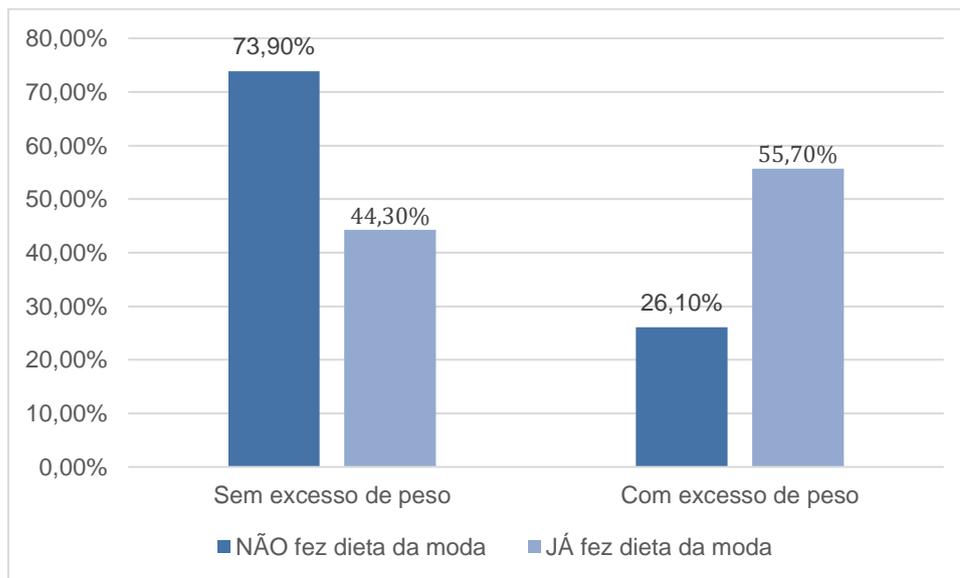
	Não fez dieta da moda	Já fez dieta da moda	Valor de p*
Feijão (consumo no dia anterior)	52,7% (n=59)	47,3% (n=53)	p=0,363
Frutas (consumo no dia anterior)	51,6% (n=49)	48,4% (n=46)	p=0,767
Verduras e/ou legumes (consumo no dia anterior)	50,4% (n=58)	49,6% (n=57)	p=0,895
Hambúrgueres e/ou embutidos (consumo no dia anterior)	53,5% (n=23)	46,5% (n=20)	p=0,662
Bebidas adoçadas (consumo no dia anterior)	54,5% (n=55)	45,5% (n=46)	p=0,161
Macarrão instantâneo (consumo no dia anterior)	50% (n=5)	50% (n=5)	p=0,972
Biscoito recheado, doces, guloseimas (consumo no dia anterior)	50,7% (n=37)	49,3% (n=36)	p=0,996
Doces (≥ 5x/semana)	50,8% (n=32)	49,2% (n=31)	p=0,879
Salgados fast-food (≥ 5x/semana)	55,6% (n=20)	44,4% (n=16)	p=0,726
Bebidas alcoólicas (≥ 5x/semana)	63,2% (n=12)	36,8% (n=7)	p=0,153

\*p: valor de probabilidade segundo o teste qui-quadrado, considerando 5% de significância.

Fonte: Próprio autor, 2022.

Destaca-se uma relevância clínica ao associar práticas de dietas da moda e sexo, uma vez que um maior percentual de mulheres (78,6%) relatou ter realizado dietas quando comparadas aos homens (63,9%). Apesar de não ter associação estatística, houve uma tendência relevante ( $p=0,054$ ). A única variável que apresentou associação estatística com a prática de dietas da moda foi o estado nutricional, uma vez que entre os indivíduos que já realizaram dietas da moda, foi encontrado um maior percentual de excesso de peso ( $p<0,0001$ ), conforme demonstrado na Figura 2.

Figura 2. Associação entre estado nutricional e prática de dietas da moda, em moradores adultos de Barbacena, Minas Gerais.



Fonte: Próprio autor, 2022.

#### 4 DISCUSSÃO

Na presente pesquisa, foi constatado que grande parte dos avaliados (41%) apresentaram excesso de peso corporal, o que pode favorecer a prática de dietas da moda. Esse elevado percentual corrobora com dados atuais de pesquisas epidemiológicas, como o VIGITEL - Vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por Inquérito Telefônico de 2021<sup>11</sup>, o qual constatou 57,2% de excesso de peso. Mello et al.<sup>12</sup>, realizaram um estudo no qual compararam aspectos sociodemográficos entre Brasil e Estados Unidos, sendo encontrado no Brasil um aumento da prevalência de obesidade relacionado ao estilo de vida e aos hábitos alimentares dos indivíduos.

Além disso, observou-se que mais da metade dos indivíduos entrevistados já foram a uma consulta com nutricionista, e, quase metade (49,3%) já realizaram dietas da moda sem orientação profissional. Almeida et al.<sup>14</sup>, afirmaram que a procura pelo corpo ideal tem causado uma motivação extrema para a prática de dietas restritivas, principalmente entre indivíduo do sexo feminino, corroborando com os resultados obtidos que demonstraram um maior percentual de mulheres praticando dietas da moda quando comparadas aos homens, apesar de não ser significativo ( $p=0,054$ ). A busca pela estética é crescente nos dias atuais; entretanto, a valorização extrema da mesma pode levar à desvalorização dos princípios de saúde.

Apesar da busca aumentada pela consulta nutricional e pela prática de dietas da moda, observou-se um alto consumo de doces. Um estudo realizado por Araújo, Bahouth<sup>15</sup>, realizado com 161 adultos, apresentou resultados parecidos em relação ao alto consumo de doces, uma vez que o consumo de doces que já era considerado elevado (56,30%) aumentou (77,10%) durante a pandemia devido ao estresse e ansiedade, já que o consumo de alimentos doces provoca sensação de prazer e consequentemente melhora o humor.

Em contrapartida, o estudo feito por de Souza et al.<sup>16</sup>, com 820 participantes, descreve que o consumo frequente de doces (mais que 5 vezes na semana) foi menor, sendo relatado por somente 27,80% dos participantes, e prevalente no sexo masculino. Quanto ao consumo habitual de verduras e legumes ( $\geq 5$  vezes na semana) foi de 67,1% em ambos os sexos, resultado mais semelhante ao presente estudo, onde observou-se um consumo habitual de frutas e vegetais por parte de 57% dos entrevistados.

Os estudos de Jack et al.<sup>17</sup>, e Nascimento<sup>18</sup> revelaram que a primeira linha de ação para o tratamento da obesidade envolve mudança de hábitos, sendo necessária uma alimentação saudável e prática de atividade física. Contudo, é comum a dificuldade ou a baixa adesão ao tratamento, principalmente no início quando são necessárias diversas mudanças comportamentais. Tal dificuldade pode estar relacionada à busca por dietas mais restritivas de resultado rápido.

No presente estudo, foi encontrado um maior percentual de excesso de peso em indivíduos que já realizaram dietas da moda, assemelhando-se ao estudo realizado por Rosa, Soder, Benetti<sup>19</sup>, no qual foi possível observar que a prática de dietas da moda foi mais relatada por participantes que apresentaram excesso de peso. O emagrecimento é um tema muito pesquisado atualmente, e, ainda de acordo com o referido estudo, a busca pelo corpo “perfeito” tem feito com que as pessoas procurem meios mais fáceis de perder peso. As dietas da moda, são em sua maioria restritivas, hipocalóricas, facilitando a perda de peso em curto espaço de tempo. Entretanto, a maioria das pessoas voltam a ganhar peso quando suspendem a dieta, e na maioria das vezes o ganho de peso é maior comparado ao que havia sido perdido.

Em relação aos tipos de dietas da moda e estratégias realizadas sem orientação profissional, podemos observar que o jejum intermitente apresentou um número maior de citações, seguido da low carb. O estudo de Betoni, Zanardo, Ceni<sup>7</sup>, difere da pesquisa realizada, uma vez que em sua pesquisa a dieta da sopa foi a mais citada pelos indivíduos e a segunda mais citada foram as dietas de revistas. Na pesquisa de Pereira, Mota, Caperuto, Chaud<sup>20</sup>, foi encontrado um elevado percentual de indivíduos que já praticaram dietas da moda (64%) maior do que o da presente pesquisa (49,3%), sendo a mais citada a low carb, seguida de dietas ricas em proteína e o jejum intermitente.

Quanto aos resultados relatados com a dieta realizada sobre o peso corporal, os valores encontrados no estudo realizado por Betoni, Zanardo, Ceni<sup>7</sup>, se diferem dos resultados encontrados na pesquisa realizada, pois em sua pesquisa, 72,72% dos indivíduos que realizaram dietas da moda obtiveram resultados muito ruim ou ruim, enquanto no presente estudo somente 20,6% relataram ter obtido resultado muito ruim ou ruim. Já os resultados encontrados no estudo de Nogueira, Mello, Spinelli, Morimoto<sup>21</sup>, se assemelham, pois 15,39% relataram ter obtido resultados ruim ou muito ruim, assim como os resultados obtidos por Pereira, Mota, Caperuto, Chaud<sup>20</sup>,

que revelaram 71,9% com resultados bom ou muito bom, corroborando com o presente resultado no qual 79,3% relataram resultados bons ou muito bons.

Ademais, dos pacientes que perderam peso somente 16,3% permaneceram com o peso reduzido por mais de 1 ano, sendo encontrado percentuais ainda mais baixos nos estudos de Betoni, Zanardo, Ceni<sup>7</sup>, e Pereira, Mota, Caperuto, Chaud<sup>20</sup>, nos quais foram relatados, respectivamente, que 9,09% e 3,1% permaneceram com peso reduzido por um tempo longo. Muito semelhante ao presente estudo, Nogueira, Mello, Spinelli, Morimoto<sup>21</sup>, relatou que 15,38% (n=8) dos indivíduos permaneceram com peso reduzido por mais de um ano.

Em relação aos sintomas decorrentes das dietas restritivas, entre os indivíduos que realizaram dietas da moda, 42% relataram não sentir nenhum sintoma e os outros 42% relataram sentir mais de um sintoma. O estudo de Betoni, Zanardo, Ceni<sup>7</sup>, difere dos resultados encontrados, uma vez que somente 9,09% dos indivíduos não apresentaram nenhum sintoma enquanto os demais indivíduos do estudo apresentaram um ou mais de um sintoma. Já o estudo de Nogueira, Mello, Spinelli, Morimoto<sup>21</sup>, relatou que 48,08% dos indivíduos não apresentaram nenhum sintoma, e o restante dos indivíduos aproximadamente 51,92% relataram apresentar um ou mais sintomas, sendo semelhante ao encontrado. E, entre os efeitos adversos relatados, os mais citados entre os estudos foram, fraqueza, irritabilidade, tontura, dor de cabeça, perda de cabelo, corroborando com os sintomas relatados no presente estudo.

## 5 CONCLUSÃO

Concluiu-se que há elevada prevalência de excesso de peso, o que pode levar à prática de dietas da moda, conforme encontrado pelo presente estudo que indivíduos que já realizaram dietas da moda, apresentavam maior percentual de excesso de peso. Sobre o consumo alimentar, constatou-se uma alta frequência de consumo de doces, mas também de frutas e vegetais.

Ademais, as dietas da moda são altamente praticadas pela população, considerando que quase metade dos participantes da pesquisa relataram ter realizado algum tipo deste tipo de dieta, sendo importante enfatizar que foi realizado sem orientação profissional. Não houve associação estatística entre dietas da moda com renda e consumo alimentar. Quanto ao gênero, um maior percentual de mulheres relatou realizar dietas da moda, apesar de não ter tido diferença estatística. E, por fim, grande parte relatou apresentar nenhum sintoma, mas quase metade dos participantes relataram mais de um sintoma.

Diante de todos os problemas que as dietas da moda podem causar, é importante destacar que o auxílio de um profissional nutricionista se faz necessário, e é fundamental na orientação da dieta equilibrada e alimentação saudável, principalmente para indivíduos que apresentam baixo conhecimento sobre o assunto.

## 6 REFERÊNCIAS

1. Stachuka AP, Santos AG. Relação entre dietas restritivas e transtorno de compulsão alimentar periódica [Trabalho de conclusão de curso]. Maringá-PR: Centro Universitário de Maringá – UniCesumar;2020.
2. Marangoni JS, Maniglia FP. Análise da composição nutricional de dietas da moda publicadas em revista femininas Rev ASBRAN. 2017; 8(1): 31-36.
3. Santana CI, Melo TS. Dietas da moda como estratégia alimentar: efeitos adversos na saúde [Trabalho de conclusão de curso]. Brasília: Centro Universitário de Brasília – UniCEUB; 2020.
4. Cordeiro R, Salles MB, Azevedo BM; Benefícios e malefícios da dieta Low Carb. Rev Saúde em Foco. 2017.
5. Viggiano CE. Dietas da Moda. RevBras de Ciênc da Saúde. 2007; 3(12), 55-56.
6. Quirino EG, Portugal MRC. Análise nutricional de dietas buscadas na internet e potenciais impactos na saúde. DEMETRA Alimentação, Nutrição e Saúde. 2022; 17:e62345.
7. Betoni F, Zanardo VPS, Ceni GC. Avaliação de utilização de dietas da moda por pacientes de um ambulatório de especialidades em nutrição e suas implicações no metabolismo. Rev ConScientiae Saúde. 2010; 9(3): 430-440.
8. Moura CAS, Santos YM, Neto JGS, Calvacante SKCC, Sousa EFG, Filho SMH et al. Os perigos das dietas milagrosas sem acompanhamento do profissional nutricionista. Rev RECIMA21. 2022; 3 (2).
9. Moreira ANF, Pereira LMP, Hinkelmann J. Avaliação de fatores de risco para ortorexia nervosa e insatisfação em estudantes de cursos da área da saúde de UAM universidade de Juiz de Fora, Minas Gerais [Trabalho de conclusão de curso]. Juiz de Fora: Centro Universitário Academia – - UniAcademia. 2021.
10. Brasil. Ministério da Saúde, Conselho Nacional de Saúde. Resolução nº 466, de 12 de dezembro de 2012. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2012.
11. Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Departamento de Análise em Saúde e Vigilância de Doenças Não Transmissíveis. Vigitel Brasil 2021 : vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico : estimativas sobre frequência e distribuição sociodemográfica de fatores de risco e proteção para doenças crônicas nas capitais dos 26 estados brasileiros e no Distrito Federal em 2021 / Ministério da Saúde, Secretaria de Vigilância em Saúde, Departamento de Análise em Saúde e Vigilância de Doenças não Transmissíveis. – Brasília: Ministério da Saúde, 2021. 128. : il.

12. Mello ED, Luft VC, Meyer F. Obesidade Infantil: Como podemos ser eficazes?. *Jornal de Pediatria*. 2004; 80(3):173-82.
13. Lemos ASB. Consequências do estresse no comportamento alimentar dos trabalhadores. [Trabalho de Conclusão de Curso]. São Paulo: Universidade Santo Amaro – UNISA. 2020
14. Almeida CAN, Garzella RC, Natera CC, Almeida ACF, Ferraz IS, Ciampo LAD. Distorção da autopercepção de imagem corporal em adolescentes. *International Journal of Nutrology*. 2018;11(2): 061-065.
15. Araújo VMM, Bahouth VSM. Influência da ansiedade e estresse no comportamento alimentar de universitários em tempos de pandemia. [Trabalho de Conclusão de Curso]. Brasília:Centro Universitário de Brasília – CEUB. 2021.
16. Souza PAA, Arruda RA, Martins AC, Klein WW, Santos ACS, Ramalho AA et al. Consumo de doces e sua associação com variáveis individuais, socioeconômicas e alimentares no município de Mâncio Lima, Acre. *Rev Scientia Naturalis*. 2021; 3(5).
17. Jack UB, Malherbe CJ, Mamushi M, Muller CJF, Joubert E, Louw Johan, Pfeiffer C. Tecido adiposo como um possível alvo terapêutico para polifenóis: um caso para extratos de ciclopia como nutracêuticos anti-obesidade. *Biomedicine and Pharmacotherapy*. 2019;120: 109439.
18. Nascimento SSC, Morais AHA. Mecanismo de ação de agentes anti-inflamatórios no tecido adiposo [Dissertação de Mestrado]. Universidade Federal do Rio Grande do Norte, 2021.
19. Rosa RP da, Soder TF, Benetti F. Associação entre estado nutricional e adesão a dietas da moda de frequentadores de academias de ginástica. *Rev RBNE*. 2021;15(90):49-0.
20. Pereira GAL, Mota LG de S, Caperuto ÉC, Chaud DMA. Adesão de dietas de moda por frequentadores de academias de musculação do município de São Paulo. *Rev RBNE*. 2019; 13(77):131-6.
21. Nogueira LR, Mello AV de, Spinelli MGN, Morimoto JM. Dietas da moda consumidas por desportistas de um clube e academias em São Paulo. *RBNE*. 2016; 10(59):554-61.

## **APÊNDICE 1 - Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE)**

Pesquisador Responsável: Lívia Botelho da Silva Sarkis  
Endereço: Rodovia MG 338, Km 12 – Colônia Rodrigo Silva  
CEP: 36.201-143  
Telefone: (32) 99116-1943  
E-mail: liviasarkis@unipac.br

### **TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO**

O Senhor (a) está sendo convidado (a) como voluntário (a) a participar da pesquisa **ASSOCIAÇÃO ENTRE DIETAS DA MODA E EMAGRECIMENTO NA POPULAÇÃO DE BARBACENA- MINAS GERAIS**. Neste estudo pretendemos avaliar a associação entre prática das dietas da moda e emagrecimento na população de Barbacena-MG. O motivo que nos leva a estudar a presente pesquisa justifica-se pela necessidade de avaliar a associação entre dietas da moda e emagrecimento, de forma a possibilitar melhorias e intervenções por profissionais especializados, considerando que a pressão imposta pela mídia e sociedade para busca do corpo perfeito tem gerado um aumento significativo na prática exagerada de exercícios físicos, uso de suplementação e dietas da moda.

Para este estudo será realizada uma aplicação de questionários on-line, divulgados através de mídias sociais, com indivíduos adultos e idosos da cidade de Barbacena-MG. Será aplicado [1] Questionário semi-estruturado para avaliar as variações sociodemográficas, peso e estatura autorreferidos e prática de dietas restritivas. O participante gastará no máximo 15 minutos para responder o questionário. Os riscos envolvidos na pesquisa consistem em riscos mínimos como um possível constrangimento ao responder as perguntas, desconforto, vergonha ou alterações na autoestima ao relatar seus dados antropométricos. Caso haja alguma intercorrência, os pesquisadores se comprometem a dar suporte a você por meio de atendimento psicológico da Clínica Escola Vera Tamm de Andrada. A pesquisa contribuirá para termos a produção de informações para possíveis futuras intervenções de profissionais da saúde de acordo com as necessidades da população estudada, de acordo com os resultados obtidos poderá servir de alerta sobre o perigo que as dietas restritivas têm sobre a saúde dos indivíduos e também sobre o impacto que a falta de orientação do nutricionista pode causar.

Para participar deste estudo você não terá nenhum custo, nem receberá qualquer vantagem financeira. Apesar disso, caso sejam identificados e comprovados danos provenientes desta pesquisa, o Senhor (a) tem assegurado o direito a indenização. O Sr. (a) será esclarecido (a) sobre o estudo em qualquer aspecto que desejar e estará livre para participar ou recusar-se a participar. Poderá retirar seu consentimento ou interromper a participação a qualquer momento. A sua participação é voluntária e a recusa em participar não acarretará qualquer penalidade ou modificação na forma em que o Sr. (a) é atendido (a) é atendido pelo pesquisador, que tratará a sua identidade com padrões profissionais de sigilo, atendendo a legislação brasileira (Resolução Nº 466/12 do Conselho Nacional de Saúde), utilizando as informações somente para os fins acadêmicos e científicos.

Os resultados da pesquisa estarão à sua disposição quando finalizada, basta solicitá-la ao pesquisador responsável, se quiser. Seu nome ou o material que indique sua participação não será liberado sem a sua permissão. O (A) Senhor (a) não será identificado (a) em nenhuma publicação que possa resultar deste estudo. Os dados e instrumentos utilizados na pesquisa ficarão arquivados com o pesquisador responsável por um período de 5 (cinco) anos, e após esse tempo serão destruídos.

Em caso de dúvidas com respeito aos aspectos éticos deste estudo, você poderá consultar o Comitê de Ética em Pesquisa do UNIPAC:  
Rodovia MG 338, Km 12 - Colônia Rodrigo Silva, Reitoria  
CEP.: 36.201-143 - Barbacena - MG  
Telefone: (32) 3339-4994  
E-mail: cep\_barbacena@unipac.br

Declaro que concordo em participar desse estudo e me foi dada à oportunidade de ler e esclarecer as minhas dúvidas.

( ) SIM

( ) NÃO

**APÊNDICE 2****QUESTIONÁRIO SOCIODEMOGRÁFICO, DE CONSUMO ALIMENTAR, ESTADO NUTRICIONAL E DE PRÁTICA DE DIETAS RESTRITIVAS**

1. Nome: \_\_\_\_\_
2. Data de nascimento: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_
3. Idade: \_\_\_\_\_ anos
4. Sexo: ( ) masculino ( ) feminino
5. Renda familiar ( ) abaixo do salário mínimo ( ) 1 a 2 salários ( ) 2 a 3 salários  
( ) acima de 3 salários
6. Peso: \_\_\_\_\_ kg
7. Altura: \_\_\_\_\_ m
8. Você já foi a uma consulta com nutricionista? ( ) SIM ( ) NÃO
9. Já recebeu alguma suplementação? ( ) SIM ( ) NÃO
10. Se respondeu SIM à questão "9", responda qual suplementação:  
\_\_\_\_\_
  
11. Quantas vezes você consome alimentos ricos em açúcar (achocolatados, chocolates, doces e guloseimas em geral, biscoitos e bebidas açucaradas)?  
( )  $\geq 5x$ /semana ( )  $< 5x$ /semana ( ) Não consome
  
12. Quantas vezes você consome alimentos salgados e lanches prontos para consumo (tipo fast-food)?  
( )  $\geq 5x$ /semana ( )  $< 5x$ /semana ( ) Não consome
  
13. Quantas vezes você consome frutas e vegetais?  
( )  $\geq 5x$ /semana ( )  $< 5x$ /semana ( ) Não consome
  
14. Quantas vezes você consome bebidas alcoólicas?  
( )  $\geq 5x$ /semana ( )  $< 5x$ /semana ( ) Não consome
  
15. Considerando o dia anterior (ontem), você consumiu FEIJÃO?  
( ) SIM ( ) NÃO

16. Considerando o dia anterior (ontem), você consumiu FRUTAS FRESCAS? ( ) SIM ( ) NÃO
17. Considerando o dia anterior (ontem), você consumiu VERDURAS E/OU LEGUMES? ( ) SIM ( ) NÃO
18. Considerando o dia anterior (ontem), você consumiu HAMBÚRGUER E/OU EMBUTIDOS ( ) SIM ( ) NÃO
19. Considerando o dia anterior (ontem), você consumiu BEBIDAS ADOÇADAS ( ) SIM ( ) NÃO
20. Considerando o dia anterior (ontem), você consumiu MACARRÃO INSTANTÂNEO ( ) SIM ( ) NÃO
21. Considerando o dia anterior (ontem), você consumiu BISCOITO RECHEADO, DOCES OU GULOSEIMAS ( ) SIM ( ) NÃO
22. Já realizou dietas da moda, sem acompanhamento de nutricionista (se a resposta for “**não**”, o questionário termina aqui). ( ) SIM ( ) NÃO
23. Assinale o tipo de dieta/estratégia nutricional que já realizou.
- ( ) Dieta da sopa
  - ( ) Dieta do tipo sanguíneo
  - ( ) Dieta sem gordura
  - ( ) Dieta da lua
  - ( ) Dieta do Dr. Atkins
  - ( ) Dieta lowcarb
  - ( ) Dieta cetogênica
  - ( ) Jejum intermitente
  - ( ) Dieta de revista
  - ( ) Dieta sem glúten
  - ( ) Outras \_\_\_\_\_
24. O que você achou dos resultados obtidos com a dieta realizada
- ( ) Muito bom
  - ( ) Bom

- Ruim
- Muito ruim
- Não se aplica

25. Após a realização da dieta, você:

- Perdeu peso
- Manteve o peso
- Ganhou peso

26. Baseando-se na resposta da Questão 25, quantos quilos? \_\_\_\_\_

27. Quanto tempo permaneceu com o peso reduzido depois da dieta

- Menos de 1 mês
- 1 a 3 meses
- 3 a 6 meses
- Mais de seis meses
- Mais de um ano

28. Durante a dieta realizada, assinale se apresentou um ou mais dos sintomas abaixo:

- Fraqueza
- Irritabilidade
- Unhas fracas
- Tontura
- Perda de cabelo
- Dor de cabeça
- Nenhum
- Outros \_\_\_\_\_