

ASSOCIAÇÃO ENTRE ESTADO NUTRICIONAL E ADESÃO A DIETAS DA MODA DE FREQUENTADORES DE ACADEMIAS DE GINÁSTICARafaela Pacheco da Rosa¹, Taís Fátima Soder¹, Fábيا Benetti¹**RESUMO**

Introdução: A busca por um corpo magro e definido, seguindo padrões impostos pela sociedade, faz com que muitas pessoas sejam adeptas a dietas da moda, modelos dietéticos restritivos e não saudáveis. Objetivo: avaliar a associação do estado nutricional e adesão de dietas da moda de frequentadores de academias de Palmitinho-RS. Materiais e métodos: trata-se de um estudo transversal, quantitativo, descritivo e analítico. Aplicou-se um questionário, com perguntas objetivas em duas academias. Fizeram parte do estudo pessoas com idade entre 18 e 50 anos, de ambos os sexos, totalizando 60 participantes. Realizou-se a aferição do peso e estatura, para cálculo do Índice de Massa Corporal e da circunferência da cintura. Resultados e discussão: dos 60 participantes, 12 (20%) realizaram dietas da moda, sendo as mais citadas: jejum intermitente (83%) e dieta low carb e atkins (17%). Comparando os valores de IMC dos participantes que realizam dietas da moda, com os que não realizam, a obesidade foi maior para o grupo que seguiu dietas da moda. A associação entre os valores da CC demonstrou que a maioria (66,6%) dos adeptos às dietas da moda possuem risco para o desenvolvimento de doenças associadas à obesidade. Conclusão: são necessários mais estudos para avaliar repercussões orgânicas das dietas da moda em longo prazo.

Palavras-chave: Dietas da Moda. Beleza. Mídia.

1 - Universidade Regional Integrada do Alto Uruguai e das Missões, Frederico Westphalen, Rio Grande do Sul, Brasil.

E-mail dos autores:
rafaelapacheco03@hotmail.com
soder@uri.edu.br
fabiabenetti3@gmail.com

ABSTRACT

Association between nutritional status and adherence to fad diets of gym members

Introduction: the search for a slim and defined body, following standards imposed by society, makes many people are adept at fad diets, restrictive and unhealthy dietary models. Objective: aimed to evaluate the association between nutritional status and membership of fad diets goers of Palmitinho-RS academies. This is a cross-sectional, quantitative, descriptive, and analytical study. A questionnaire was applied, with objective questions in two academies. The study included people aged between 18 and 50 years old, of both sexes, totaling 60 participants. Weight and height were measured to calculate Body Mass Index and waist circumference. Results and discussion: of the 60 participants, 12 (20%) underwent fad diets, the most cited being: intermittent fasting (83%) and low carb and atkins diet (17%). Comparing the BMI values of participants who follow fad diets with those who do not, obesity was higher for the group that followed fad diets. The association between WC values showed that the majority (66.6%) of those who adhere to fad diets are at risk for the development of diseases associated with obesity. Conclusion: further studies are needed to assess the long-term organic repercussions of fad diets.

Key words: Fashion Diets. Beauty. Media.

Autor correspondente:
Fábيا Benetti.
fabiabenetti3@gmail.com
Rua Carlos Gomes, 1285. Apto. 603.
Ipiranga, Frederico Westphalen, Rio Grande do Sul, Brasil.

INTRODUÇÃO

O emagrecimento é um tema de muita repercussão na mídia, pois cada vez mais os indivíduos almejam um corpo magro e definido, infelizmente, não apenas pela saúde, mas principalmente pelo status que se obtêm em exibir uma forma física considerada ideal pela sociedade.

Nesse contexto, surgem às dietas da moda, com propostas de reduzir o peso de forma rápida e fácil, consistem em dietas restritivas, que fogem dos padrões alimentares adequados e saudáveis, além de não apresentarem fundamento científico (Brasil, 2016).

Para uma dieta ser considerada adequada, é necessário que ofereça todos os nutrientes que o organismo necessita para a manutenção da saúde física e mental, e devem seguir as quatro leis da alimentação: quantidade, qualidade, harmonia e adequação. (Farias, Fortes, Fazzio, 2014; Castro, 1934).

No entanto, as dietas da moda, em maior parte são hipocalóricas, ou seja, apresentam calorias altamente reduzidas, estando à abaixo do que é considerado ideal para manutenção das funções vitais do organismo (Nogueira e colaboradores, 2016).

Estas dietas não atendem as necessidades fisiológicas individuais das pessoas, habitualmente levam em consideração apenas a ingestão de calorias, consequentemente, são nutricionalmente desequilibradas (Brasil, 2016; Lima e colaboradores, 2010).

Apesar dessas dietas levarem a uma grande redução de peso, em curto espaço de tempo, a maioria dos adeptos voltam a ganhar peso assim que suspendem a dieta, e geralmente o ganho de peso é maior em comparação ao que havia sido perdido (Araújo, Fortes, Fazzio, 2013; Santos, 2010).

Maleski, Caparros e Viebig (2016) referem que não só as dietas estão em evidência na atualidade para a busca do tão sonhado corpo perfeito, como também a prática de exercícios físicos. As academias de ginásticas estão sendo muito frequentadas pelo fato do grande enaltecimento de corpos sarados e modelados, perpetuando a ideia de corpos perfeitos.

Em consequência desse fato, faz com que haja uma imensa procura pelos centros especializados de treinamento, como as

academias, do mesmo modo faz com que essas pessoas que frequentam esse ambiente aderirem a dietas pobres em calorias na busca do emagrecimento.

As dietas restritivas, além de serem nocivas à saúde dos indivíduos, aumentam cerca de 20 vezes o risco de desenvolvimento de algum transtorno alimentar, em comparação com um indivíduo que não realiza dietas da moda (Souto, Ferro-Bucher, 2007; Pereira e colaboradores, 2019).

Atualmente, as dietas “milagrosas”, estão sendo amplamente divulgada pela mídia, e como consequência observa-se o surgimento de conceitos inadequados de saúde e alimentação. Perante tais aspectos, a Educação Alimentar e Nutricional (EAN) se faz indiscutivelmente necessária, onde requer educar através de informações fidedignas de alimentação e saúde, as quais visam o bem-estar de cada indivíduo (Lima, 2004).

Segundo dados do Instituto Brasileiro de Opinião Pública e Estatística (IBOPE, 2015), 40% do público feminino está fazendo mudanças no padrão alimentar, com o objetivo de perda de peso, já o percentual de homens que buscam o mesmo objetivo é de 29%.

A importância do presente estudo advém da grande disseminação das dietas da moda, e consequentemente a divulgação de conceitos errôneos sobre alimentação e saúde.

Neste contexto, o presente estudo objetivou identificar a associação entre estado nutricional e a adesão de dietas da moda por praticantes de exercícios físicos frequentadores de academias, bem como, verificar se os adeptos dessas dietas obtêm êxito e os motivos que os levam a adotar tais práticas.

MATERIAIS E MÉTODOS

Trata-se de um estudo com abordagem transversal quantitativa, descritiva e analítica, realizado com indivíduos frequentadores de academia, de ambos os sexos, do município de Palmitinho-RS.

Foram incluídos no estudo todos os frequentadores das academias, com idade entre 18 a 50 anos, que estavam no estabelecimento no momento da coleta de dados e que aceitaram participar da pesquisa através da assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).

Foram excluídos da pesquisa, aqueles que não responderam a todas as questões do

instrumento de coleta de dados. Este estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética e Pesquisa da URI-Campus de Frederico Westphalen, sob número CAAE: 39007714.5.0000.5352 e parecer 897.508, foram seguidas todas as recomendações para a proteção dos sujeitos conforme regulamenta a resolução 466/2012.

Para a realização da coleta de dados foi utilizado um questionário com perguntas objetivas (oito) e dissertativas (duas), adaptadas pelo pesquisador a partir do instrumento de Betoni, Zanardo e Ceni (2010).

Em seguida os participantes receberam o questionário, e responderem perguntas sobre características sociodemográficas, realização de algum tipo de dieta da moda, sucesso com a realização da dieta, tempo de permanência dos resultados obtidos, tempo de permanência na dieta e efeitos adversos apresentados durante o seguimento da dieta.

As medidas antropométricas aferidas foram peso, estatura e circunferência da cintura (CC). O peso foi aferido em balança digital, com capacidade máxima de 150 kg, da marca Bioland. Os participantes foram pesados no centro da balança, descalços e com roupas leves.

A aferição da estatura foi realizada com um estadiômetro móvel. O participante da pesquisa foi posicionado em pé, descalço, em posição ereta.

Através desses dados foi calculado o Índice de Massa Corporal (IMC) pela divisão do peso pela estatura ao quadrado. Os resultados encontrados foram classificados conforme a critérios da Organização Mundial da Saúde.

A aferição da CC foi realizada com o participante em pé, em posição ereta, onde com o auxílio de uma fita antropométrica inelástica aferiu-se a região do tronco, entre as costelas e a crista ilíaca. Para classificação da CC foram utilizados pontos de corte propostos pela World Health Organization (1998).

A análise dos dados foi construída e analisada por meio do programa Excel (2010). Os resultados foram apresentados em tabelas e gráficos, com percentuais, médias e desvio padrão.

RESULTADOS

Participaram desse estudo 60 frequentadores de academia, sendo 53% (n: 32) do sexo masculino e 47% (n:28) do sexo feminino. A idade média dos participantes foi de $30,08 \pm 8,18$ anos de idade, sendo uma população de adultos jovens em sua maioria.

A Figura 1, apresenta os resultados referentes ao IMC e sua classificação conforme o sexo. Pode-se observar que a maioria dos participantes se encontraram em sobrepeso 62% (n:20) e 39% (n:11) de homens e mulheres respectivamente.

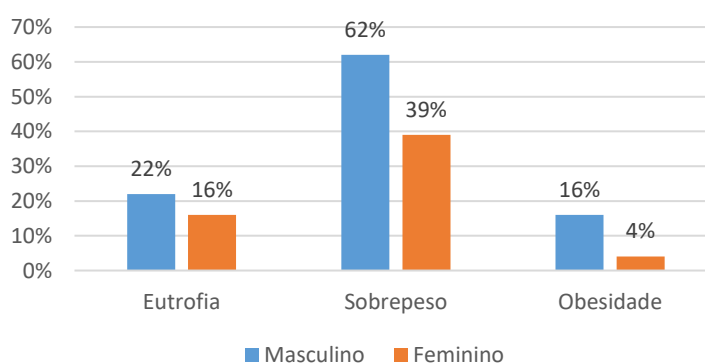


Figura 1 - Classificação do IMC dos participantes.

Fonte: (Rosa, Benetti, 2020).

A Figura 2, demonstra a classificação dos valores de circunferência da cintura conforme o sexo, e podemos verificar que as frequentadoras das academias do sexo feminino apresentaram percentual maior de risco e risco muito alto para o desenvolvimento

de doenças metabólicas associadas à obesidade, 46% e 18%, respectivamente. Já os participantes homens, em sua maioria 56% (n: 18) apresentam-se sem risco segundo esse parâmetro antropométrico.

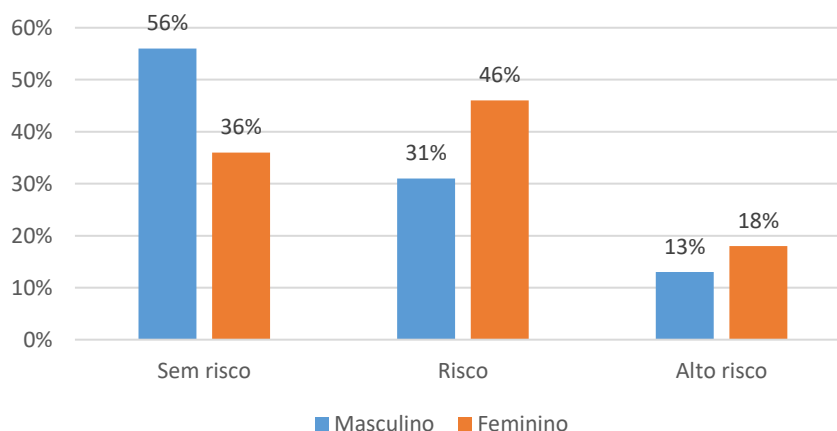


Figura 2 - Percentual de classificação de valores da circunferência da cintura conforme o sexo.
Fonte: (Rosa, Benetti, 2020).

Quanto a realização de dietas da moda, dos 60 participantes, 5 homens (16%) e 7 mulheres (25%) referiram seguir dietas da

moda, totalizando 12 (20%) participantes, conforme pode ser visualizado na Figura 3.

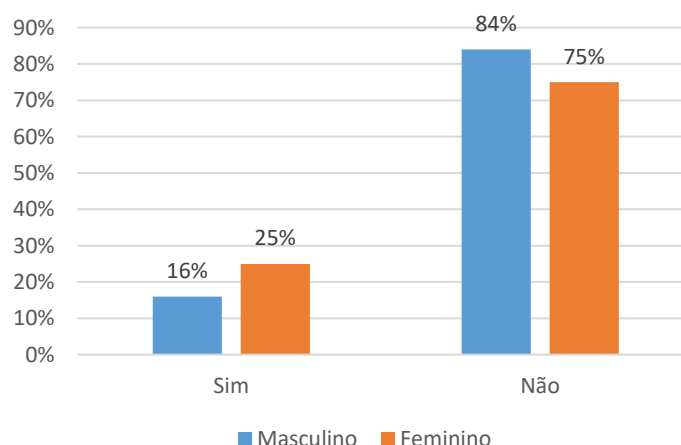


Figura 3 - Percentual de participantes que seguem dietas da moda.
Fonte: (Rosa, Benetti, 2020).

Para obter a associação entre a classificação do IMC dos participantes que realizam dietas da moda entre os que não realizam cada grupo foi considerado em sua totalidade. Isto é, 50% (n:6) dos participantes que relataram fazer dieta da moda apresentavam-se eutróficos, enquanto 37,5% (n:18) dos que não realizaram dietas da moda apresentavam-se em eutrofia.

Quanto a pré-obesidade os dados apresentados demonstraram 33,33% (n:4) dos que realizaram dietas da moda comparado a 56,25% (n:27) dos que realizaram dieta da moda.

Em relação a obesidade a proporção foi maior para o grupo que realizou dietas da moda 16,33% (n:2) comparado a 6,25% (n:3) dos que não realizaram dieta da moda Figura 4.

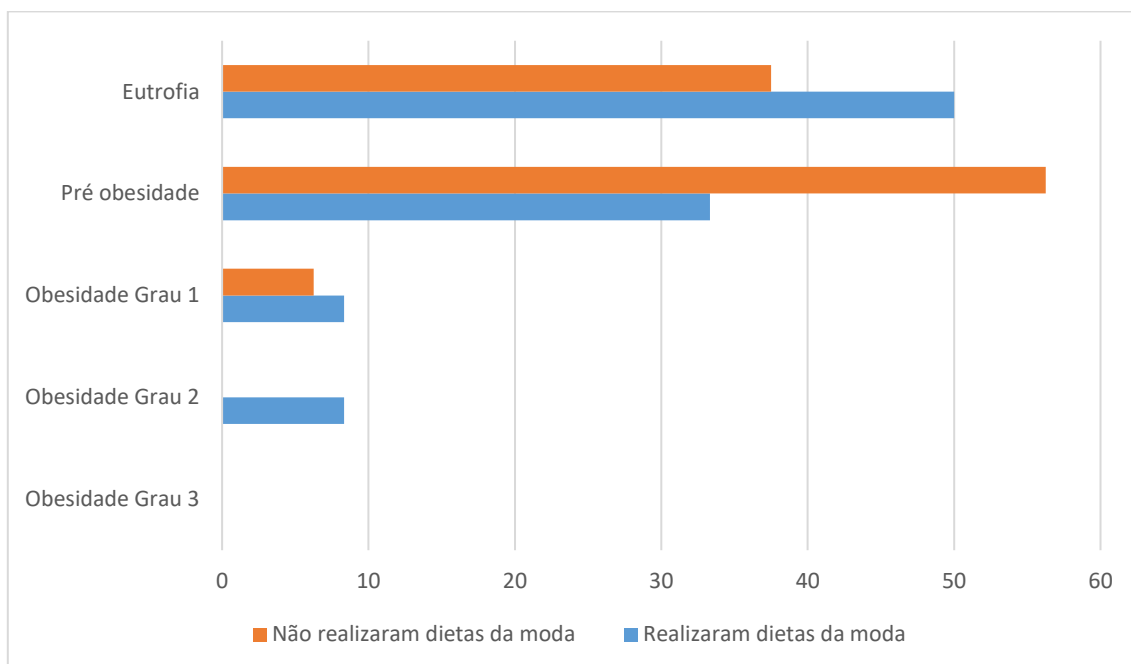


Figura 4 - Comparação da classificação do IMC dos participantes que realizam dietas da moda entre os participantes que não realizam dietas da moda.

Fonte: (Rosa, Benetti, 2020).

A associação entre as CC entre os participantes que realizam dietas da moda entre os que não realizam está representado na figura 5.

Os dados demonstram que os pacientes que não fizeram dieta da moda apresentaram maior percentual para pacientes sem risco 45,88% (n:22) comparada com 33,33% (n:4)

dos que realizaram dieta da moda; a classificação de risco apresentou 50% (6) dos que realizam dietas da moda e 39,58% (19) dos que não realizam dietas da moda. Foi verificado que apresentaram risco muito alto 16,67% (2) aqueles que realizam dietas da moda e 14,58% (7) os quais não realizam dietas da moda.

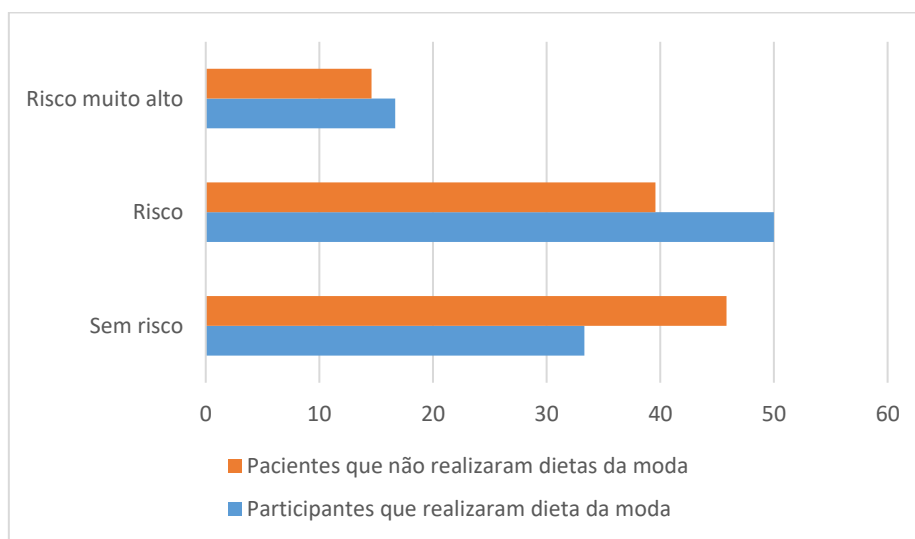


Figura 5 - Comparação entre as CC dos participantes que realizam dietas da moda entre os participantes que não realizam dietas da moda.

Fonte: (Rosa, Benetti, 2020).

Sobre a presença de patologias entre os pesquisados que seguiram dietas da moda, oito (67%) referiram não apresentar nenhuma doença, cinco (42%) relataram hipercolesterolemia e apenas um (8%) relatou apresentar outro tipo de doença.

Considerando a população que segue dietas da moda constatou-se que as mais aderidas foram jejum intermitente 83% (n:10), dieta low carb e atkins 17% (n:2), seguidas por dieta do tipo sanguíneo e dieta detox 8% (n:1), Figura 6.

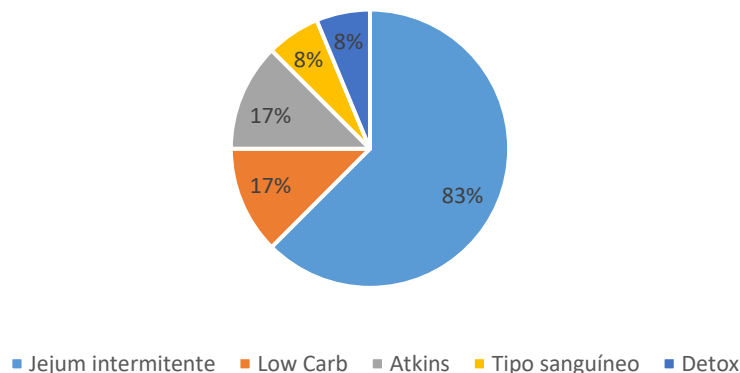


Figura 6 - Dietas da moda realizadas pelos pesquisados.

Fonte: (Rosa, Benetti, 2020).

Quanto ao sucesso das dietas da moda 80% (n:4) dos homens e 57% (n:4) das mulheres que afirmaram seguir esse tipo de dieta, referem bons resultados, enquanto 20% (n:1) dos homens e 43% (n:3) das mulheres referiram resultados ruins e insatisfatórios com as dietas da moda que foram seguidas.

Outra pergunta que contemplava o questionário, referia-se aos objetivos destas dietas, onde foram observados os motivos como: emagrecer 67% (n:8), seguida de perder gordura abdominal 27% (n:3), melhora na saúde 17% (2), melhora da performance 8% (n:1) e ver o resultado de uma amiga também 8% (n:1).

Sobre o tempo de manutenção da perda de peso após a realização das dietas da

moda, 40% (n:2) dos homens e 43% (n:3) das mulheres, referiram que os resultados de perda de peso foram mantidos por curto espaço de tempo (de 1 mês a 3 meses), e 28,6% (n:2) e 14 % (n:1) das mulheres afirmaram a manutenção do resultado por curto (de 1 mês a 3 meses) e médio tempo (mais de 6 meses a até 6 meses), respectivamente. 40% (n:2) e 20% (n:1) dos homens referem longo tempo (mais de 6 meses) de manutenção da perda de peso, e muito longo tempo (mais de 1 ano).

Referente aos sintomas apresentados pelos frequentadores de academia que seguem as dietas da moda os mais citados foram irritabilidade, dores de cabeça seguida de tontura, como pode ser observado na tabela 1.

Tabela 1 - Sintomas referidos pelos frequentadores de academia que seguiram dietas da moda

Sintomas	Masculino		Feminino	
	n	%	n	%
Fraqueza	1	20%	1	14%
Unhas fracas	1	20%	1	14%
Tontura	1	20%	2	28%
Dores de cabeça	1	20%	3	43%
Irritabilidade	-	-	4	57%
Nenhuma	3	60%	-	-

Fonte: (Rosa, Benetti, 2020).

Os participantes que seguiram dietas da moda, foram também questionados sobre quais as dietas que consideravam prejudiciais à saúde, sendo que eles poderiam assinalar mais que uma alternativa.

A mais citada foi a dieta da Lua 33% (n:4), seguida por Jejum Intermitente e Dieta Low Carb 25% (n:3), Dieta do Tipo Sanguíneo 17% (n:2) e Dieta da Sopa 8% (n:1).

DISCUSSÃO

No presente estudo observou-se a prevalência de frequentadores das academias serem mais do sexo masculino, em contrapartida quem mais relatou realizar dietas da moda foi o sexo feminino, sendo que a dieta da moda mais aderida foi o jejum intermitente.

E os principais motivos relatados pelos participantes que realizaram dietas da moda foi de emagrecer. E apesar da maioria dos participantes relatarem terem bons resultados com essas dietas da moda, o peso perdido com a dieta não foi sustentado por muito tempo.

E a associação do resultado da classificação do IMC dos indivíduos que realizam dietas da moda entre os que não realizam, o percentual de obesidade foi maior entre aqueles que realizam dietas da moda, e na associação da CC entre os participantes que realizam dietas da moda e os que não realizam, os participantes que não realizaram dietas da moda apresentaram menor risco para DCVs.

Verificou-se no presente estudo que a prevalência de frequentadores das academias era do sexo masculino, resultado assemelhado aos achados por Caetano, Ikeda e Silva (2019) onde dos 26 indivíduos constituintes da amostra, 19 eram do sexo masculino e 7 do sexo feminino.

Seguindo a mesma linha de raciocínio, dados apresentados no Vigitel (2019) onde foram analisadas as 27 capitais brasileiras, constatou-se que 38,1% apenas dos entrevistados praticavam atividade física no tempo livre, equivalente a 150 minutos de atividade moderada por semana, sendo maior entre homens (45,4%) do que entre mulheres (31,8%).

Uma possível explicação para esse fato é que a sociedade de um modo geral sobrecarrega as mulheres com diversas tarefas que incluem além da responsabilidade profissional, geralmente cabe socialmente à mulher, cuidar da família e dos afazeres

domésticos. Esse ato de cuidar historicamente é interpretado como inerente a natureza feminina, onde a mulher é responsável por cuidar dos familiares e dos companheiros (Guedes, Daros, 2009). Por este motivo, a realização de atividades físicas regulares e o cuidado com o corpo ficam prejudicadas.

Em relação ao resultado da classificação do IMC constatou-se que a maioria dos participantes da pesquisa estão com sobrepeso ou com obesidade. Em contrapartida um estudo que avaliou o estado nutricional de praticantes de atividade física em Pernambuco, onde observou-se que 60% dos indivíduos eram eutróficos, 36% estavam acima do peso e apenas 4% apresentaram baixo peso (Costa, 2013).

De acordo com um estudo realizado com frequentadores de academias que avaliou o IMC, em uma amostra de 100 indivíduos, a maioria dos participantes 68% estava em eutrofia, sobrepeso 21% e obesidade apenas 11%. O gênero feminino em sua maioria apresentou eutrofia e no gênero masculino foi encontrada maior prevalência de obesidade e sobrepeso (Costa, Torre, Alvarenga, 2015).

Dados do Vigitel (2019), demonstraram frequência de excesso de peso maior entre os homens (57,8%) do que entre mulheres (53,9%). Este mesmo estudo destacou que a frequência de adultos obesos foi de 19,8%, sendo ligeiramente maior entre as mulheres (20,7%) do que entre os homens (18,7%).

Nesse estudo foi possível observar que a maioria dos participantes do sexo masculino apresentaram sobrepeso (62%) segundo classificação do IMC. Sabe-se que o IMC não é o método mais adequado para avaliar praticantes de exercícios físicos, uma vez que pode subestimar um excesso de peso inexistente, por não diferenciar os tecidos corporais, sendo este um possível viés do estudo.

Em relação a classificação da circunferência da cintura conforme o sexo, pode-se verificar que as frequentadoras das academias do sexo feminino apresentaram percentual maior de risco e risco muito alto para o desenvolvimento de doenças metabólicas associadas à obesidade, e os participantes homens, em sua maioria apresentam-se sem risco segundo esse parâmetro antropométrico.

Em uma pesquisa realizada com objetivo de comparar métodos antropométricos na determinação do estado nutricional,

porcentagem de gordura e risco cardiovascular em frequentadores de academia, constatou resultado semelhante ao que foi encontrado no presente estudo, onde a maioria dos participantes que apresentavam risco elevado ou risco muito elevado eram do sexo feminino, e os indivíduos do sexo masculino apresentavam-se em sua maioria (81%) sem risco cardiovascular (Ferreira e colaboradores, 2013).

Verificou-se no presente estudo baixa procura dos frequentadores de academias por dietas da moda. Dentre aqueles que referiram seguir, indicaram o jejum intermitente, seguida da dieta low carb e atkins, e em menor números a dieta do tipo sanguíneo e dieta detox.

Pereira e colaboradores (2019) realizaram uma pesquisa com 50 indivíduos para verificar a adesão de dietas da moda por frequentadores de academias de musculação do município de São Paulo, onde 32 (64%) dos participantes relataram ter realizado algum tipo de dieta da moda, mais da metade dos participantes da pesquisa, sendo as dietas mais citadas a low carb, dietas ricas em proteína e o jejum intermitente.

A dietas da moda, especialmente as dietas com pouco carboidrato / alta proteína, como a dieta Dukan, podem causar aumento da cetose e hiperuricemia.

Em um estudo realizado por Khawandanah e Tewfik (2016) observaram que dietas ricas em gorduras / proteínas, como a dieta Atkins, também resultam em maior risco de doença cardíaca, câncer de cólon, mau hálito e distúrbios do sono.

Dos 12 (20%) participantes que afirmaram seguir algum tipo de dieta da moda, 7 (58%) eram mulheres, corroborando com dados encontrados no estudo de Araújo, Fortes e Fazzio (2013) que analisou o uso de dietas da moda por indivíduos com excesso de peso, e observou que, todos os participantes que relataram seguir dietas da moda eram do sexo feminino.

Resultado diferente foi encontrado por Ferreira (2018) o qual foi possível observar que, em uma amostra de 28 indivíduos que realizam dietas da moda, 57,14% (n:16) eram do sexo masculino e 42,85% (n:12) do sexo feminino.

Essa grande preocupação com o corpo magro e definido atravessa as barreiras de gêneros, faixas etárias e classes sociais.

Atualmente há um crescimento da busca pela beleza e dos modelos propostos

pelos segmentos da moda, da sociedade, da mídia, de bens e serviços em torno do corpo perfeito, não somente idealizando um corpo feminino, mas também um corpo masculino.

As mulheres são as mais afetadas, pois indiscutivelmente a imagem corporal parece ser uma marca feminina, e justamente por essa razão o número de mulheres que se submetem a dietas para o controle de peso vem aumentando gradativamente (Witt, Schneider, 2011).

Quanto a presença de patologias, entre os 12 (20%) frequentadores de academia que afirmaram realizar dietas da moda, a maioria 8 (67%) afirmaram não apresentar nenhuma doença, 5 (42%) relataram hipercolesterolemia e apenas 1 (8%) relatou apresentar outro tipo de doença que não constava no questionário.

No estudo de Betoni, Zanardo e Ceni (2010), dos 11 pacientes que realizaram dietas da moda, a grande maioria afirmou não apresentar nenhuma doença.

Em relação ao sucesso das dietas da moda os participantes relataram ter bons resultados, enquanto outros referiram apresentar resultados ruins e insatisfatórios. Dados semelhantes foram achados no estudo de Nogueira e colaboradores (2016), onde a maioria dos indivíduos que realizam algum tipo de dieta da moda, afirmaram ter um bom resultado e a perda de peso com a prática de dietas restritivas em calorias e nutrientes promove uma menor perda de tecido adiposo e maior de água e eletrólitos, o que se torna uma possível justificativa para o sucesso com as dietas da moda.

A manutenção do peso perdido com essas dietas é o mais preocupante, pois, continua sendo um grande desafio no controle do peso e, nessa área, não há evidências sólidas para recomendar esses regimes alimentares (Yannakoulia e colaboradores, 2019).

Analisando o tempo que permaneceram com o peso reduzido depois da dieta, a maioria dos participantes relatou que essa perda de peso foi mantida por um curto espaço de tempo e outros afirmaram manter o peso com a dieta num período médio.

Betoni, Zanardo e Ceni (2010) pesquisaram pacientes de um ambulatório de nutrição e verificaram que em relação ao tempo em que os pacientes permaneceram com o peso reduzido, a maioria dos pesquisados assinalou que o tempo foi curto e muito curto.

Dietas da moda, altamente restritivas, levam a uma grande redução de peso em um curto espaço de tempo, entretanto o indivíduo não consegue manter esse peso por um longo tempo, independentemente do tipo da dieta hipocalórica seguida, nenhuma é eficiente para perda sustentada de peso a longo prazo.

Sendo que 80% dos pacientes recuperam o peso perdido após um mês da dieta e a taxa de abandono do tratamento é de aproximadamente 50%, uma vez que somente 1% dos pacientes mantém a perda ponderal ao final de um ano (Farias, Fortes, Fazzio, 2014).

Essas dietas da moda tendem a funcionar porque levam a uma ingestão calórica extremamente baixa por determinado período de tempo, no entanto, assim que a pessoa retorna a rotina normal recupera rapidamente o peso perdido (Obert e colaboradores, 2017).

Corroborando com a ideia um estudo realizado por Kuchkuntla e colaboradores (2018) relata que a maioria das dietas da moda são eficazes na perda de peso em curto espaço de tempo, no entanto não são sustentáveis, pois os indivíduos que conseguem manter o peso apenas, em torno de 3 a 6 meses.

Apesar de verificar com o estudo que as dietas da moda são a maneira mais comum na perda de peso, estudos recentes têm demonstrado que essas dietas a longo prazo são insustentáveis e podem trazer efeitos colaterais adversos à saúde como constipação, cansaço e desequilíbrio de macro e micronutrientes, todos causados pela ingestão de menos calorias (Khawandanah, Tewfik, 2016; Omar e colaboradores, 2019).

Sendo que para uma dieta ser considerada adequada ela deve seguir os preceitos estabelecidos pelas Leis da Alimentação, que são: quantidade, que se refere ao total de calorias e de nutrientes consumido, que deve suprir as necessidades do indivíduo; qualidade, que corresponde a todos os nutrientes necessários ao indivíduo; harmonia, que leva em consideração a distribuição e proporcionalidade correta dos nutrientes (alimentos), resultando no equilíbrio para o organismo, e a adequação, que se refere a uma alimentação que deve se adequar às necessidades do organismo de cada indivíduo. Essas são a base para uma alimentação adequada e saudável, que consideram a individualidade de cada indivíduo, e para a perda de peso sustentada a longo prazo é a melhor opção (Castro, 1934).

Neste estudo, avaliou-se os motivos que levaram os participantes a realizarem dietas da moda. O objetivo principal foi o emagrecimento, perda de gordura abdominal e melhora da saúde. Resultados esses semelhantes com os encontrados por Ferreira (2018), onde a maioria dos participantes afirmou ter aderido à dieta da moda com objetivo de emagrecimento e com finalidade preparatória para competições.

Os sintomas mais frequentes apresentados pelos indivíduos que realizam dietas da moda, foram irritabilidade, dores de cabeça seguida de tontura.

No estudo realizado por Rodrigues e Bueno (2018) observaram que os sintomas mais relatados pelas universitárias que realizaram dietas da moda foram irritabilidade, fraqueza e queda de cabelo, mas, no entanto, a maioria afirmou não apresentar nenhum sintoma por realizarem as dietas da moda.

Quando os participantes foram questionados quanto as dietas da moda prejudiciais, eles declararam dieta da Lua, Jejum intermitente e dieta Low Carb. Em um estudo semelhante a este, foi encontrado um resultado diferente, onde a maioria dos indivíduos mencionaram a dieta da sopa, dietas de revistas e dieta da Lua como as mais prejudiciais (Betoni, Zanardo, Ceni, 2010).

Quando comparado o IMC dos participantes que realizaram dietas da moda com os que não realizaram, verificou-se um maior percentual de sobrepeso para os indivíduos que não realizaram dietas da moda. Entretanto, o percentual de obesidade foi maior entre aqueles que realizam dietas da moda.

Este resultado demonstra uma elevada chance na ocorrência do efeito sanfona em quem realiza dietas restritivas, o indivíduo muitas vezes vai acabar adquirindo mais peso do que perdeu, pois, dietas assim, não são sustentadas por muito tempo e no momento que são interrompidas, provocam esse aumento ponderal do peso, sendo que muitas vezes superando o anterior (Pereira e colaboradores, 2019; Viggiano, 2007).

São classificadas como DCVs, um grupo de doenças do coração e dos vasos sanguíneos, as quais correspondem a doença coronariana, doença cerebrovascular, doença arterial periférica, doença cardíaca reumática, cardiopatia congênita, trombose venosa profunda e embolia pulmonar.

O Risco Cardiovascular (RCV) é uma possível estimativa do surgimento de doenças cardiovasculares, que é dependente de variáveis que podem causar ou facilitar o surgimento da doença (Caetano e colaboradores, 2018).

Na associação da CC entre os participantes que realizam dietas da moda e os que não realizam, foi possível observar que os participantes que não realizavam dieta da moda apresentaram menor risco para DCVs.

CONCLUSÃO

A adesão de dietas da moda pela amostra deste estudo pode ser considerada baixa.

Foi possível verificar na comparação entre a classificação do IMC dos participantes que realizam dietas da moda, com os que não realizam, que a obesidade foi maior para o grupo que realizou dietas da moda.

A associação da classificação dos valores de CC demonstrou que os pacientes que realizaram dietas da moda apresentaram em sua maioria risco para o desenvolvimento de doenças metabólicas associadas à obesidade.

O estudo mostra que a maioria dos participantes relataram bons resultados com as dietas da moda, mas, em contrapartida, o peso alcançado não foi mantido a longo prazo, assim, as dietas demonstram-se ineficazes.

Desse modo, é evidente a importância do profissional nutricionista nas academias para orientação nutricional adequada e científica, desmistificando mitos sobre dietas da moda, sendo essas ineficientes e prejudiciais à saúde das pessoas.

REFERÊNCIAS

1-Araújo, L.M.P.; Fortes, R.C.; Fazzio, D.M.G. Análise do uso de dietas da moda por indivíduos com excesso de peso. *Journal of the Health Sciences Institute*. Vol.31. Num.4. 2013. p. 388-91.

2-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. 1ª edição. 164 p. 2016.

3-Betoni, F.; Zanardo, V.P.S.; Ceni, C. Avaliação de utilização de dietas da moda por pacientes de um ambulatório de especialidades em nutrição e suas implicações no metabolismo. *ConScientiae Saúde*. Vol. 9. Num.3. 2010. p430-440.

4-Caetano, K.A.; Flores, I.A.; Vilarinhos, P.A.P.; Fonseca, D.C.; Martins E.R.T.; Brandão, H.P.; Sousa A.F.R., Silva, L.R.T. Indicadores Antropométricos e Risco Cardiovascular em Universitários: Um Mapeamento da Produção. *Revista Cereus*. Vol. 10. Num. 1. 2018.

5-Caetano, F.; Ikeda, R.K.S.; Silva, R.C. Perfil Nutricional de Praticantes de Atividade de Força. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. São Paulo. Vol. 13. Num. 80. 2019. p.459-467.

6-Castro, J. O problema alimentar brasileiro. Prefácio, Pedro Escudero. São Paulo. Companhia Editora Nacional. 1934.

7-Costa, A.C.P.; Torre, M. C. M. D.; Alvarenga, M.S. Atitudes em relação ao exercício e insatisfação com a imagem corporal de frequentadores de academia. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*. São Paulo. Vol. 29. Num. 3. 2015. p. 453-64.

8-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. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. São Paulo. Vol. 6. Num. 36. 2013. p.464-469.

9-Farias, S.J.S.S.; Fortes, R. C.; Fazzio, D.M.G. Análise da composição nutricional de dietas da moda divulgadas por revistas não científicas. *Revista Nutrire*. Vol. 8. Num. 1. 2014.p. 196-202.

10-Ferreira, L. S.; Honorato, D.; Stulbach, T.; Narciso, P. Avaliação do IMC como Indicativo de Gordura Corporal e Comparação de Indicadores Antropométricos para Determinação de Risco Cardiovascular em Frequentadores de Academia. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. São Paulo. Vol. 7. Num. 42. 2013. p.324-332.

11-Ferreira, J.A. Utilização de Diferentes Estratégias Nutricionais por Praticantes de Musculação em uma Academia na Região

Norte do Rio Grande do Sul. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva. São Paulo. Vol. 12. Num. 75. Suplementar 1. 2018. p.936-943.

12-Guedes, O.S.; Daros, M.A. O cuidado como atribuição feminina: contribuições para um debate ético. Serviço Social em Revista. Vol. 12. Num.1. 2009. p. 122-134.

13-IBOPE. Instituto Brasileiro de Opiniões e estatísticas. 2015. Disponível em: <<http://www.ibope.com.br/ptbr/noticias/Paginas/40-das-mulheres-estao-sempre-entendendo-perder-peso.aspx>. Acesso em: < dia 24/09/2019.

14-Khawandanah, J.; Tewfik, I. Fad Diets: Lifestyle Promises and Health Challenges. Journal of Food Research. Vol. 5. Num. 6. 2016. p. 80-94.

15-Kuchkuntla, A.R.; Limketkai, B.; Nanda, S.; Hurt, R.T.; Mundi, M.S. Fad Diets: Hype or Hope? Current Nutrition Reports. Vol. 7.2018. p.310-323.

16-Lima, K.V.G.; Bion, F.M.; Lima C.R.; Nascimento, E.; Albuquerque C.G.; Chagas, M.H.C. Valor nutricional de dietas veiculadas em revistas não científicas. Revista Brasileira de Promoção da Saúde. Vol.23. Num.4. 2010. P. 349-357.

17-Lima, K.A. Análise do processo de construção de conhecimento de dietoterápico de pacientes diabéticos atendidos no programa saúde da família do município de Araras. Dissertação de Mestrado. Faculdade Ciências Farmacêuticas de Araraquara. Universidade do Estado de São Paulo. 2004.

18-Maleski, L.R.; Caparros, D.R; Viebig, R. F. Estado nutricional, uso de suplementos alimentares e insatisfação corporal de frequentadores de uma academia. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva. São Paulo. Vol. 10. Num. 59. 2016. p.535-545.

19-Ministério da Saúde, 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 2018. Brasília-DF. 2019.

20-Nogueira, L.R.; Mello, A.V.; Spinelli, M.G.N.; Morimoto, J. M. Dietas da moda consumidas por desportistas de um clube e academias em São Paulo. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva. São Paulo. Vol.10. Num.59. 2016. p.554-561.

21-Obert, J.; Pearlman M.; Obert L.; Chapin S. Popular Weight Loss Strategies: a Review of Four Weight Loss Techniques. Current Gastroenterology Reports. Vol.19. Num. 61. 2017.

22-Omar, M.; Nouh, F.; Younis, M.; Younis, M.; Nabil, N.; Elamshity, B.; Ahmad, H.; Elhadad, I.; Elmagri, A. Fad Diet. Asian Food Science Journal. Vol. 8. Num.2. 2019. p.1-11.

23-Rodrigues, S.B.; Bueno, M.B. Prática de dietas para perda de peso por estudantes de nutrição de uma instituição de ensino particular de Jundiaí. Revista do Instituto de Ciências da Saúde. Vol. 36. Num. 1. 2018. p. 49-52.

24-Santos, L.A.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. Vol. 20. Num. 2. 2010. p.459-474.

25-Souto, S.; Ferro-Bucher, J.S.N. Práticas indiscriminadas de dietas de emagrecimento e o desenvolvimento de transtornos alimentares. Revista de Nutrição. Vol. 19. Num.6. 2006. p. 693-704.

26-Pereira, G. A. L.; Mota, L.G.S.; Caperuto, É.C.; Chaud, D.M.A. Adesão de Dietas da Moda por Frequentadores de Academias de Musculação do Município de São Paulo. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva. São Paulo. Vol. 13. Num. 77. 2019. p.131-136.

27-Viggiano, C. E. Dietas da moda. Rev. Bras. Ciência e Saúde. Núm. 12. p. 55-56. 2007.

28-Witt, J. S. G. Z.; Schneider, A. P. Nutrição Estética: valorização do corpo e da beleza através do cuidado nutricional. Ciência & Saúde Coletiva. Vol. 16. Núm. 9. p. 3909-3916. 2011.

Revista Brasileira de Nutrição Esportiva

ISSN 1981-9927 *versão eletrônica*

Periódico do Instituto Brasileiro de Pesquisa e Ensino em Fisiologia do Exercício

www.ibpex.com.br / www.rbne.com.br

29-World Health Organization. Obesity: preventing and managing the global epidemic. WHO Technical Report Series. Geneva. n. 894. 1998 (Technical Report Series. n. 894).

30-Yannakoulia, M.; e colaboradores. Dietary modifications for weight loss and weight loss maintenance. Vol. 92. p. 153-162. 2019.

Recebido para publicação em 06/03/2021

Aceito em 26/03/2021