

FREQUÊNCIA DE REALIZAÇÃO DE DIETAS DA MODA ENTRE ADULTOS PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO DE UMA ACADEMIA DA SERRA GAÚCHA

Patrick Schuvartz¹, Paloma Wazlawick¹, Bruna Bellincanta Nicoletto¹

RESUMO

Introdução: Praticantes de atividade física buscam um corpo mais musculoso e com baixo percentual de gordura. Com isso, podem optar por dietas da moda para alcançar seus objetivos. Objetivo: Avaliar a frequência de realização de dietas da moda entre adultos praticantes de musculação de uma academia da Serra Gaúcha. Materiais e métodos: Estudo transversal incluindo 45 adultos praticantes de musculação de uma academia de Canela-RS, no período de julho a setembro de 2023. A coleta de dados foi realizada através de um questionário autoaplicável com perguntas sobre dados sociodemográficos, antropométricos, de atividade física, consumo alimentar e sobre suas experiências com dietas da moda. Resultados: A maior parte da amostra (53,3%) já realizou alguma dieta da moda, sendo a frequente a low carb (28,9%), seguida por jejum intermitente (20%), detox (13,3%), dieta para hipertrofia (4,4%) e Dukan (2,2%). Entre o grupo que já realizou alguma dieta, a maioria (20%) teve duração por um período muito curto (menos um mês) e 93,3% da amostra não obteve êxito com as dietas. Conclusão: Mais da metade da amostra do estudo já realizou alguma dieta da moda sendo a low carb a mais prevalente, porém seguida por um curto período.

Palavras-chave: Dietas da moda. Treinamento de força. Dieta Rica em Proteínas e Pobre em Carboidratos.

ABSTRACT

Frequency of carrying out fad diets among adults who practice bodybuilding at a gym in Serra Gaúcha

Introduction: People who practice physical activity look for a more muscular body with a low fat percentage. As a result, they can opt for fad diets to achieve their goals. Objective: To evaluate the frequency of fad diets among adult bodybuilders at a gym in Canela-RS. Materials and methods: Cross-sectional study including 45 adult bodybuilders from a gym in Canela (RS), from July to September 2023. Data collection was carried out through a self-administered questionnaire with questions about sociodemographic, anthropometric, and physical activity, food consumption and their experiences with fad diets. Results: The majority of the sample (53.3%) has already followed a fad diet, the most common being low carb (28.9%), followed by intermittent fasting (20%), detox (13.3%), diet for hypertrophy (4.4%) and Dukan (2.2%). Among the group that had already been on a diet, the majority (20%) lasted for a very short period (less than a month) and 93.3% of the sample were unsuccessful with the diets. Conclusion: More than half of the study sample has already followed a fad diet, with low carb being the most prevalent, although followed for a short period of time.

Key words: Diet Fads. Resistance Training. Diet, High-Protein Low-Carbohydrate.

1 - Bacharelado em Nutrição, Área do Conhecimento de Ciências da Saúde, Universidade de Caxias do Sul (UCS), Caxias do Sul, Rio Grande do Sul, Brasil.

E-mail dos autores:
pschuvartz@ucs.br
pwsoares@ucs.br
bbngehrke@ucs.br

Autor correspondente:
Bruna Bellincanta Nicoletto.
bbngehrke@ucs.br
Rua Francisco Getúlio Vargas, 1130,
Bairro Petrópolis, Caxias do Sul, Rio Grande do Sul, Brasil.
CEP: 95070-560.

INTRODUÇÃO

O aumento da demanda por academias tem sido impulsionado pelo interesse crescente em atender às necessidades relacionadas à estética, prazer e saúde (Fontana, 2023).

O treinamento resistido adequado leva a inúmeros benefícios como melhora no desempenho de atividades diárias, mobilidade, resistência a lesões e até mesmo melhora no bem-estar (Fragala e colaboradores, 2019).

Sabe-se que a alimentação saudável desempenha um papel importante na prática de exercícios físicos (Thomas, Erdman e Burke, 2016).

É fundamental a ingestão de todos os macro e micronutrientes de maneira adequada (Hernandez e Nahas, 2009).

Os carboidratos são importantes para o fornecimento de energia, as proteínas têm um importante papel para hipertrofia e os lipídios têm um encargo na manutenção do balanço energético e reposição dos estoques de triacilgliceróis para energia (Kerksick e colaboradores, 2018).

Os micronutrientes são de grande importância também visto que a deficiência dos mesmos acarreta numerosas doenças agudas e crônicas (Berger e colaboradores, 2022).

Entretanto, pessoas buscam resultados rápidos e que atendam os padrões de beleza impostos pela sociedade atual. É comum que praticantes de musculação desejem o padrão de um corpo com baixo índice de gordura e o aumento da massa magra, reforçado entre as academias (Susin, Zortéa e Nicoletto, 2021).

Por almejam resultados rápidos, muitos praticantes de atividade física buscam dietas da moda. Porém, elas nem sempre tem uma composição adequada, podendo acarretar efeitos colaterais que prejudicam o desempenho no treino e até mesmo em doenças (Rounsefell e colaboradores, 2020).

A alteração da quantidade ou proporção de carboidratos, proteínas e gorduras, principalmente nos extremos de ingestão, afetam o nosso organismo de maneira negativa (Dahl, Mendoza e Lambert, 2020).

Diante disso, este trabalho teve o objetivo de avaliar a frequência de realização de dietas da moda entre praticantes de musculação de uma academia da serra gaúcha.

MATERIAIS E MÉTODOS

Delineamento do estudo e amostra

Estudo transversal em que foram convidados a participar indivíduos praticantes de musculação da maior academia da cidade de Canela-RS.

O estudo foi composto por uma amostra de conveniência. Todos os participantes acima de 18 anos com frequência de treino de no mínimo uma vez na semana foram incluídos no estudo.

Foram excluídos indivíduos menores de 18 anos, não praticantes de musculação e questionários com informações incoerentes.

Este estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética e Pesquisa da Universidade de Caxias do Sul, RS, Brasil sob número 61074822.8.0000.5341.

Todos os participantes receberam informações sobre o estudo e foram convidados a participar e concordaram com sua participação por meio do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).

Coleta de dados

A coleta de dados foi realizada através de um questionário autoaplicável, para que fosse possível atingir o número máximo de pessoas. Este questionário ficou disponível entre 13/07/23 até 05/09/23 em todos os dias da semana (segunda-feira à sábado) e horários de funcionamento da academia (6h às 22h), juntamente com a recepção para que todos tivessem acesso. No domingo, não havia expediente na academia. A nutricionista da academia estava qualificada para orientar os alunos a preencherem corretamente o formulário.

Nesta pesquisa foram coletados dados sociodemográficos como idade, gênero, etnia, estado civil, profissão e escolaridade e dados antropométricos como peso e altura referidos.

A partir desses dados antropométricos foi calculado o índice de massa corporal (IMC) medido por kg/m^2 e calculado pela fórmula $\text{IMC} = \text{Peso} / \text{Altura}^2$, a fim de caracterização da amostra. A classificação do IMC não foi realizada neste trabalho, já que indivíduos treinados tendem a ter o IMC elevado devido a maior quantidade de massa magra.

Dados referentes ao exercício também foram questionados, sendo: há quanto tempo

prática musculação, número de vezes que realiza o treino na semana e duração do treino.

A frequência de realização de dietas da moda foi questionada agora e no passado, assim como o tipo de dieta, tempo de duração, efeitos colaterais, fonte de busca/orientação e se os objetivos foram alcançados.

A fim de evitar dúvidas na determinação de cada dieta, foi incorporado um glossário no questionário autoaplicável que abrange as características das seguintes dietas da moda: jejum intermitente, low carb, detox e Dukan.

Além disso, investigou-se se o indivíduo tem/teve algum tipo de acompanhamento nutricional.

O consumo alimentar foi avaliado através do Questionário de Frequência Alimentar (QFA) do SISVAN (SISVAN, 2006), que é composto pelos grupos alimentares: salada crua, legumes e verduras cozidos, frutas frescas ou salada de frutas, feijão, leite ou iogurte, batata frita e salgados fritos, hambúrguer e embutidos, bolachas/biscoitos doces ou recheados, doces, balas e chocolates (barra ou bombom), refrigerantes sem considerar os diets ou lights.

A avaliação da frequência em que são consumidos na semana varia entre 0-7 dias. A fim de facilitar a interpretação dos dados e melhorar a visualização deles, optou-se por agrupar em quatro grupos de consumo, sendo eles: 0 dias na semana, 1-3 dias, 4-6 dias e 7 dias.

Análise estatística

Os dados foram analisados através do programa Statistical Package for Social Science, versão 21.0 (SPSS Inc, Chicago, IL). As variáveis contínuas (idade e IMC) foram testadas quanto à normalidade pelo teste de Shapiro Wilk e consideradas com distribuição normal, sendo apresentadas como média \pm desvio padrão.

As variáveis categóricas foram apresentadas como números absolutos e percentuais.

De acordo com a frequência de realização de dietas da moda, os participantes foram divididos em dois grupos e as variáveis foram comparadas entre eles utilizando os testes t de Student ou Qui-quadrado, conforme a natureza da variável. O nível de significância adotado foi $p < 0,05$.

RESULTADOS

No período de coleta de dados, foram obtidos 48 questionários preenchidos. Foram excluídos três questionários devido à ausência de atividade de musculação pelo indivíduo.

Dessa forma, foram analisados neste estudo dados de 45 praticantes de musculação de uma academia da serra gaúcha.

A Tabela 1 apresenta as características basais da população de estudo, onde observa-se a idade média da amostra de $34,5 \pm 10,7$ anos, em sua maioria os indivíduos eram do sexo feminino ($n=25$; 55,6%), casados ($n=25$; 55,6%), com ensino superior completo ($n=16$; 35,6%), etnia branca ($n=33$; 73,3%). Todos eram praticantes de academia, sendo a maioria com duração há mais de 3 anos ($n=28$; 62,2%), e com frequência de treino de 4 ou mais dias na semana ($n=42$; 93,3%) (Tabela 1).

As características da realização de dietas da moda são apresentadas na Tabela 2.

A maior parte da população já realizou dietas da moda ($n=24$; 53,3%), sendo a mais prevalente a low carb ($n=13$; 28,9%), com tempo de duração muito curto ($n=9$; 20%) e com sintoma mais comum de fraqueza ($n=10$; 22,2%).

Os participantes obtiveram essa dieta por meio de nutricionistas ($n=13$; 28,9%) e hoje a maioria dessa população não está realizando nenhuma dieta da moda ($n=4$; 8,9%).

Os indivíduos que estão realizando dieta da moda no momento estão seguindo a dieta low carb ($n=3$; 6,7%) com o objetivo de emagrecimento ($n=3$; 6,7%).

Quanto ao objetivo da dieta, a maioria não alcançou os resultados esperados ($n=3$; 6,7%) e nunca realizaram acompanhamento nutricional ($n=18$; 40%) (Tabela 2).

Tabela 1 - Características da população do estudo.

Variáveis	Amostra (n=45)
Idade, anos	34,5 ± 10,7
Gênero feminino, n (%)	25 (55,6)
Estado civil, n (%)	
Solteiro	16 (35,6)
Casado/união estável	25 (55,6)
Viúvo	1 (2,2)
Divorciado	2 (4,4)
Escolaridade, n (%)	
Ensino fundamental incompleto	2 (4,4)
Ensino fundamental completo	1 (2,2)
Ensino médio incompleto	2 (4,4)
Ensino médio completo	12 (26,7)
Ensino superior incompleto	10 (22,2)
Ensino superior completo	16 (35,6)
Etnia (cor da pele), n (%)	
Branco	33 (73,3)
Negro	1 (2,2)
Pardo	11 (24,4)
Oriental	0 (0)
Índio	0 (0)
Ocupação, n (%)	
Aposentados/donas de casa/desempregados	6 (13,3)
Ciências biológicas	1 (2,2)
Engenharias	1 (2,2)
Ciências da saúde	5 (11,1)
Ciências sociais aplicadas	21 (46,6)
Ciências humanas	7 (15,5)
Estudantes	4 (8,8)
Índice de massa corporal, kg/m ²	25,6 ± 3,60
Prática musculação, n (%)	45 (100)
Há quanto tempo prática, n (%)	
Até 3 meses	2 (2,2)
Mais de 3 meses	6 (13,3)
Mais de 1 ano	9 (20,0)
Mais de 3 anos	28 (62,2)
Quantas vezes na semana, n (%)	
2 dias	0 (0)
3 dias	3 (6,7)
4 dias ou mais	42 (93,3)
Tempo de duração do treino, n (%)	
40 minutos	4 (8,9)
60 minutos	20 (44,4)
Mais de 60 minutos	21 (46,7)

Tabela 2 - Realização de dietas da moda entre adultos praticantes de musculação

Variáveis	Amostra (n=45)
Já realizou dieta da moda, n (%)	24 (53,3)
Tipo de dieta já realizada, n (%)	
Detox	6 (13,3)
Jejum intermitente	9 (20,0)
Low carb	13 (28,9)
Dukan	1 (2,2)
Dieta para hipertrofia (relatado pelo participante)	2 (4,4)
Tempo de duração da dieta, n (%)	
Não realizou	21 (46,7)
Muito curto – menos de 1 mês	9 (20,0)
Curto – 1 a 3 meses	4 (8,9)
Médio – 3 a 6 meses	5 (11,1)
Longo – mais de 6 meses	6 (13,3)
Sintomas relacionados à dieta, n (%)	
Fraqueza	10 (22,2)
Tontura	6 (13,3)
Irritabilidade	4 (8,9)
Dor de cabeça	1 (2,2)
Nenhum	9 (20)
Fonte em que a dieta foi encontrada, n (%)	
Nutricionista	13 (28,9)
Internet	5 (11,1)
Vizinhos	2 (2,2)
Televisão	0 (0)
Revistas	1 (2,2)
Amigos	4 (8,9)
No momento realiza dieta da moda, n (%)	4 (8,9)
Qual dieta está realizando, n (%)	
Não está realizando	41 (91,1)
Detox	0 (0)
Jejum intermitente	1 (2,2)
Low carb	3 (6,7)
Dukan	0 (0)
Motivo, n (%)	
Saúde	1 (2,2)
Hipertrofia	1 (2,2)
Emagrecimento	3 (6,7)
Reeducação alimentar	2 (2,2)
Outros	0 (0)
Objetivo da dieta alcançado, n (%)	3 (6,7)
Realiza acompanhamento nutricional, n (%)	
Nunca	18 (40)
No passado	16 (35,6)
Sim, atualmente	11 (24,4)

A frequência alimentar da população está descrita na Tabela 3. O consumo de salada crua, legumes e verduras cozidos, frutas frescas ou saladas de frutas, feijão e leite e iogurte foram mais consumidos durante a

semana. Por outro lado, batata frita; hambúrguer; bolachas e doces e refrigerantes (sem considerar os diets/lights) tiveram menor frequência no consumo semanal (Tabela 3).

Tabela 3 - Frequência de consumo alimentar entre praticantes de musculação (Questionário de consumo alimentar do SISVAN).

n (%)	0 dias	1-3 dia	4-6 dias	7 dias
Salada crua	6 (13,3)	12 (26,6)	16 (35,5)	11 (24,4)
Legumes e verduras cozidos	4 (8,9)	16 (35,6)	15 (33,4)	10 (22,2)
Frutas frescas ou salada de fruta	3 (6,7)	11 (24,4)	17 (37,8)	14 (31,1)
Feijão	10 (22,2)	20 (44,5)	12 (26,7)	3 (6,7)
Leite ou iogurte	10 (22,2)	10 (22,2)	15 (33,3)	10 (22,2)
Batata frita e salgados fritos (coxinha, pastel...)	20 (44,4)	20 (44,5)	5 (11,1)	0 (0)
Hambúrguer e embutidos (salsicha, salame, presunto...)	22 (48,9)	18 (40)	5 (11,1)	0 (0)
Bolachas/biscoitos doces ou recheados, doces, balas e chocolates (barra ou bombom)	8 (17,8)	26 (57,8)	9 (20)	2 (4,4)
Refrigerante (não considerar os diets ou lights)	32 (71,1)	7 (15,5)	6 (13,3)	0 (0)

Quando a população foi dividida entre os participantes que já realizaram dieta da moda ou não, não foram observadas diferenças estatísticas entre as variáveis sociodemográficas e de atividade física (Tabela 4).

Em relação a diferenças no consumo alimentar entre os dois grupos, foi observado

que os indivíduos que já aderiram a dietas da moda apresentaram um consumo mais frequente de legumes, e menos frequente de hambúrgueres e embutidos, assim como de bolachas e biscoitos, quando comparados àqueles que nunca realizaram dietas da moda (Tabela 5).

Tabela 4 - Características sociodemográficas e de atividade física entre indivíduos que nunca ou já realizaram dieta da moda.

Variável	Nunca realizou dieta n=21	Já realizou dieta n=24	p valor
Idade, anos	31,8 ± 10,2	37,0 ± 10,7	0,103
Gênero feminino, n (%)	12 (57,1)	13 (54,2)	0,841
Estado civil, n (%)			0,639
Solteiro	6 (30)	10 (41,7)	
Casado/união estável	12 (60)	13 (54,2)	
Viúvo	1 (5)	0 (0)	
Divorciado	1 (5)	1 (4,2)	
Escolaridade, n (%)			0,209
Ensino fundamental incompleto	2 (10)	0 (0)	
Ensino fundamental completo	1 (5)	0 (0)	
Ensino médio incompleto	1 (5)	1 (4,3)	
Ensino médio completo	7 (35)	5 (21,7)	
Ensino superior incompleto	5 (25)	5 (21,7)	
Ensino superior completo	4 (20)	12 (52,2)	
Etnia (cor da pele), n (%)			0,437
Branco	14 (66,7)	19 (79,2)	
Negro	1 (4,8)	0 (0)	
Pardo	6 (28,6)	5 (20,8)	
Há quanto tempo prática musculação, n (%)			0,360
<3 meses	2 (9,5)	0 (0)	
+3meses	3 (14,3)	3 (12,5)	
+1 ano	5 (23,8)	4 (16,7)	
+3 anos	11 (52,4)	17 (70,8)	
Veze na semana (frequência), n (%)			0,632
3 dias	1 (4,8)	2 (8,3)	
4 dias ou mais	20 (95,2)	22 (91,7)	
Índice de massa corporal, kg/m ²	25,5 ± 3,7	25,7 ± 3,5	0,860

Tabela 5 - Consumo alimentar entre indivíduos que nunca ou já realizaram dietas da moda.

Variável	Nunca realizou dieta n=21	Já realizou dieta n=24	p valor
Salada crua			0,074
Nunca	5 (23,8)	1 (4,2)	
1 a 3x/sem	7 (33,3)	5 (20,8)	
4 a 6x/sem	4 (19,0)	12 (50,0)	
7x/sem	5 (23,8)	6 (25,0)	
Legumes/verduras cozidos			0,014
Nunca	4 (19,0)	0 (0,0)	
1 a 3x/sem	10 (47,6%)	6 (25,0)	
4 a 6x/sem	3 (14,3)	12 (50,0)	
7x/sem	4 (19,0)	6 (25,0)	
Frutas frescas/salada de fruta			0,480
Nunca	2 (9,5)	1 (4,2)	
1 a 3x/sem	3 (14,8)	8 (33,3)	
4 a 6x/sem	9 (42,9)	8 (33,3)	
7x/sem	7 (33,3)	7 (29,2)	
Feijão			0,274
Nunca	7 (33,3)	3 (12,5)	
1 a 3x/sem	8 (38,1)	12 (50,0)	
4 a 6x/sem	4 (19,0)	8 (33,3)	
7x/sem	2 (9,5)	1 (4,2)	
Leite ou iogurte			0,599
Nunca	3 (14,3)	7 (29,2)	
1 a 3x/sem	5 (23,8)	5 (20,8)	
4 a 6x/sem	7 (33,3)	8 (33,3)	
7x/sem	6 (28,6)	4 (16,7)	
Batata frita e salgados fritos			0,366
Nunca	9 (42,9)	11 (45,8)	
1 a 3x/sem	11 (52,4)	9 (37,5)	
4 a 6x/sem	1 (4,8)	4 (16,7)	
7x/sem	0 (0,0)	0 (0,0)	
Hambúrguer e embutidos			0,035
Nunca	8 (38,1)	14 (58,3)	
1 a 3x/sem	8 (38,1)	10 (41,7)	
4 a 6x/sem	5 (23,8)	0 (0,0)	
7x/sem	0 (0,0)	0 (0,0)	
Bolachas/biscoitos			0,029
Nunca	0 (0,0)	8 (33,3)	
1 a 3x/sem	14 (66,7)	12 (50,0)	
4 a 6x/sem	6 (28,6)	3 (12,5)	
7x/sem	1 (4,8)	1 (4,2)	
Refrigerante			0,736
Nunca	16 (76,2)	16 (66,7)	
1 a 3x/sem	3 (14,3)	4 (16,7)	
4 a 6x/sem	2 (9,5)	4 (16,7)	
7x/sem	0 (0,0)	0 (0,0)	

DISCUSSÃO

Este estudo avaliou a frequência de realização de dietas da moda entre praticantes de musculação e observou que metade da amostra já realizou alguma dieta da moda até hoje, porém por um curto tempo. A população

foi caracterizada por praticantes de musculação de longa data, com frequência elevada de atividade e com bons hábitos alimentares.

Não foram observadas diferenças sociodemográficas e de atividade física entre os indivíduos que já realizaram ou não alguma dieta da moda.

No presente estudo, 53,3% dos indivíduos adultos praticantes de musculação de uma academia da serra gaúcha já realizaram dietas da moda.

Esta prevalência é semelhante ao estudo de Nogueira e colaboradores (2016), que avaliaram 100 desportistas adultos, frequentadores de um clube e academias da cidade de São Paulo e teve como resultado 52% dos participantes realizando dietas da moda.

A população de ambos os estudos foi similar quanto a frequência de realização de musculação. Uma hipótese para este dado é de que indivíduos que dedicam mais tempo à prática da musculação muitas vezes demonstram um comprometimento maior com a busca por resultados físicos e um estilo de vida saudável.

Entretanto, é comum observar que, ao longo do tempo, alguns desses praticantes podem acabar optando por dietas da moda. Esse direcionamento pode ser atribuído à busca incessante por métodos inovadores e rápidos para otimizar o desempenho e a estética corporal (Rounsefell e colaboradores, 2020).

Por outro lado, os estudos de Rosa, Soder e Benetti (2021) e Dolinski e Matos (2018) observaram a frequência de realização de dietas da moda de aproximadamente 20% entre adultos praticantes de musculação.

Ambos os estudos não trouxeram a frequência de treinamento dos indivíduos e o estudo de Dolinski e Matos (2018) demonstra pelo recordatório de 24 horas que a população do estudo não possui bons hábitos alimentares e pouca adesão às dietas. O que pode ser um indício que a amostra não era de frequentadores assíduos de academia, visto que o resultado de consumo alimentar neste estudo em indivíduos altamente treinados era saudável.

Os estudos de Nogueira e colaboradores (2016), Dolinski e Matos (2018), e Rosa, Soder e Benetti (2021) resultaram em uma perspectiva abrangente sobre as preferências de dietas da moda. No estudo de Nogueira e colaboradores (2016), as dietas mais frequentes incluíram detox, sem gordura, Dukan e dietas de revistas.

Dolinski e Matos (2018) identificaram as dietas low carb, Dukan e jejum intermitente, enquanto Rosa, Soder e Benetti (2021) observaram uma expressiva preferência pelo jejum intermitente, representando 83%,

seguido por 17% para as dietas low carb e Atkins. Já o presente estudo teve como resultado sobre as dietas mais frequentes a low carb (28,9%), jejum intermitente (20%), detox (13,3%), dieta para hipertrofia (4,4%) e Dukan (2,2%).

Dessa forma, as dietas da moda mais frequentemente identificadas nos estudos de um modo geral foram a low carb, jejum intermitente e detox.

Estas estratégias são, predominantemente, associadas ao emagrecimento, refletindo uma tendência generalizada de buscar métodos específicos para controle/redução do peso corporal (Kerksick e colaboradores, 2018).

As evidências destas dietas entre praticantes de atividade física são distintas.

Segundo estudo de Perissiou e colaboradores (2020) realizado entre praticantes de atividade física demonstrou que indivíduos submetidos a low carb combinado ao treinamento resistido tiveram uma perda de peso maior, porém grande parte disso foi redução de massa muscular associada.

A respeito da dieta detox não há evidências clínicas confirmando a eficácia de regimes de desintoxicação para perda de peso, porém sabe-se que a taxa de sucesso da dieta em geral dessa dieta é de apenas 20% (Tahreem e colaboradores, 2022).

Mas ainda assim há grande probabilidade de riscos à saúde devido aos produtos utilizados e inadequação nutricional (Tahreem e colaboradores, 2022).

No que se refere ao de jejum intermitente a revisão sistemática de Keenan, Cooke e Belski (2020) teve como resultado que a massa magra foi mantida no jejum intermitente quando combinado com treinamento de resistência, no entanto pode depender do fornecimento adequado de proteína e do balanço energético.

Na população geral, sabe-se que a perda de peso associadas a dietas como low carb está relacionada à restrição calórica.

No entanto, essas dietas não promovem perda de peso superior a uma estratégia nutricional equilibrada em macronutrientes, quando comparada o valor energético total (Naude e colaboradores, 2022).

Para ganho de peso deve-se consumir calorias maiores que o gasto energético total do indivíduo (GET) e para redução de peso o consumo tem que ser menor que o GET (Ainsworth e colaboradores, 2011).

Porém precisamos reconhecer que as calorias não são o único fator determinante para uma vida saudável. Embora o equilíbrio calórico seja relevante para o ganho ou redução de peso, a qualidade nutricional desempenha um papel crucial na promoção da saúde.

A ênfase na escolha de alimentos ricos em nutrientes, que oferecem vitaminas, minerais e outros componentes essenciais, é importante para atender às necessidades do corpo e promover um bem-estar duradouro, indo além da simples contagem de calorias. (Kerksick e colaboradores, 2018).

Como vimos nos estudos citados anteriormente, percebemos que as dietas da moda não são sustentáveis ao longo prazo, podendo causar riscos à saúde, afetando negativamente na composição corporal e tendo potencial de desencadear comportamentos alimentares indesejáveis no futuro devido sua restrição ou balanço de nutrientes não favorável (Tahreem e colaboradores, 2022).

A amostra desse estudo teve como base indivíduos que já treinavam há mais de 3 anos e que frequentavam a academia mais de 4 dias na semana.

Apesar de terem feito dietas da moda no passado, atualmente pelo questionário de frequência alimentar se observa que os indivíduos desse estudo possuem um bom consumo alimentar preferindo os alimentos in natura e minimamente (saladas, legumes e verdura, frutas, feijão e leite/derivados) do que processados e ultraprocessados evitando então frituras, embutidos, bolachas/biscoitos e refrigerantes. Isso reflete em uma escolha consciente em direção a práticas alimentares alinhadas com as diretrizes do Guia Alimentar da População Brasileira (2014).

Optar por alimentos frescos e minimamente processados oferece uma ótima qualidade nutricional e assim evitando adições desnecessárias de açúcares, gorduras saturadas e aditivos presentes em produtos altamente processados.

Dessa forma essa frequência alimentar impacta de forma positiva na saúde a longo prazo (Brasil, 2014).

Além disso, indivíduos que já realizaram dietas da moda apresentaram ainda melhor consumo alimentar que aqueles que nunca realizaram, especialmente quanto ao consumo mais frequente de legumes e menos frequente de hambúrguer/embutidos e bolachas/biscoitos.

Esse fato pode estar associado ao maior interesse pela alimentação. Vale ressaltar que a alimentação avaliada neste estudo se refere ao consumo atual, não necessariamente atrelado à prática atual de dietas da moda.

A internet tornou-se mais acessível e com isso surgiram inúmeros conteúdos sobre a ideia de alimentação saudável, dietas para emagrecimento e desintoxicação disponíveis (Passos, Silva e Santos, 2020).

Em busca por alteração da forma corporal em um curto espaço de tempo o consumidor buscou na mídia leiga as dietas da moda sem embasamento científico, desconsiderando particularidades individuais para concluir seu objetivo (Quirino e Portugal, 2022).

Diante disso, é fundamental procurar um nutricionista para uma dieta adequada, saudável e com equilíbrio de sua composição, gerando então uma dieta individualizada de acordo com sexo, idade, estilo de vida, cultura, prática de atividades físicas entre outros fatores (Cassimiro e Santos, 2021).

No presente estudo não podemos distinguir se as recomendações nutricionais foram obtidas através de consultas com nutricionistas ou se basearam em informações adquiridas por meio de postagens de profissionais da área.

Essa ambiguidade compromete a precisão na avaliação da influência e qualidade das orientações nutricionais recebidas, ressaltando a importância de futuras pesquisas que esclareçam esse aspecto para uma melhor compreensão dos resultados.

O presente estudo apresenta algumas limitações como a população relativamente pequena, o que pode comprometer a generalização dos resultados para grupos mais amplos.

Além disso, a ausência de avaliação para determinar a porcentagem de gordura corporal, e a falta de medidas de circunferência de cintura e abdominal poderia ser úteis para compreender mais sobre o perfil físico dos participantes.

CONCLUSÃO

Conclui-se que a frequência de dietas da moda entre adultos praticantes de musculação de uma academia da serra gaúcha tem a low carb como mais prevalente entre elas

seguida por jejum intermitente, detox, dieta para hipertrofia e Dukan.

Nota-se que os indivíduos conseguiram adesão nesse tipo de dieta da moda por um período muito curto de tempo onde praticamente ninguém conquistou seus objetivos iniciais que buscavam com essas dietas.

Apesar da grande maioria dessa amostra não estar seguindo nenhuma dieta da moda no momento estão tendo uma ótima alimentação segundo o resultado do questionário alimentar do SISVAN.

Percebe-se que nesse estudo não houve associação da realização de dietas da moda com características sociodemográficas.

REFERÊNCIAS

- 1-Ainsworth, B.E.; Haskell, W.L.; Herrmann, S.D.; Meckes, N.; Bassett, D.R. Jr.; Tudor-Locke, C.; Greer, J.L.; Vezina, J.; Whitt-Glover, M.C.; Leon A.S. Compendium of Physical Activities: a second update of codes and MET values. *Medicine and Science in Sports and Exercise*. Vol. 43. Num. 8. 2011. p. 1575-1581.
- 2-Berger, M.M.; Shenkin, A.; Schweinlin, A., K., Augsburg, M.; Biesalski, H.K.; Bischoff, S.C.; Casaer, M.P.; Gundogan, K.; Lepp, H.L.; de Man, A.M.E.; Muscogiuri, G.; Pietka, M.; Pironi, L.; Rezzi, S.; Cuerda, C. Espen micronutrient guideline. *Clinical Nutrition*. Vol. 41. Num. 6. 2022. p. 1357-1424.
- 3-Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Indicadores de Vigilância Alimentar e Nutricional: Brasil 2006 / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. – Brasília: Ministério da Saúde, 2009. 142 p.: il. – (Série B. Textos Básicos de Saúde) ISBN 978-85-334-1634-5 1. Sistema de Vigilância Alimentar e Nutricional. 2. Vigilância nutricional. 3. Administração de serviços de saúde. 4. Gestão do SUS. I. Título. II. Série. CDU 35:614
- 4-Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Guia alimentar para a população brasileira / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. – 2. ed., 1. reimpr. – Brasília: Ministério da Saúde, 2014. 156 p.: il. ISBN 978-85-334-2176-9 1. Programas e Políticas de Nutrição e Alimentação. 2. Alimentação. 3. Preparação de alimentos. I. Título. CDU 612.3
- 5-Cassimiro, E.S.G.; Santos, A.C.C.P. Importância do Nutricionista na promoção da Saúde e no tratamento das Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT). *Research, Society and Development*. Vol. 10. Num. 17. 2021. p. e80101724442.
- 6-Dahl, W.J.; Mendoza, D.R.; Lambert, J.M. Chapter Eight - Diet, nutrients and the microbiome. In: SUN, Jun (Org.). *Progress in Molecular Biology and Translational Science*. [s.l.]: Academic Press. Vol. 171. 2020. p. 237-263.
- 7-Dolinski, J.G.; Matos, E.J.V. Avaliação do estado nutricional e adesão a dietas da moda por praticantes de atividade física de uma academia no município de ponta grossa - paraná. *Revista Nutr. Vol. 1. Num. 10. 2018.*
- 8-Fontana, L.A.R. Fatores motivacionais associados à busca por academias de musculação na cidade de Veranópolis. 2022. Disponível em: <https://repositorio.ucs.br/xmlui/handle/11338/12026>. Acesso em 20/12/2023.
- 9-Fragala, M.S.; Cadore, E.L.; Dorgo, S.; Izquierdo, M.; Kraemer, W.J.; Peterson, M.D.; Ryan, E.D. Resistance Training for Older Adults: Position Statement from the National Strength and Conditioning Association. *The Journal of Strength & Conditioning Research*. Vol. 33. Num. 8. 2019. p. 2019-2052.
- 10-Keenan, S.; Cooke, M.B.; Belski, R. The Effects of Intermittent Fasting Combined with Resistance Training on Lean Body Mass: A Systematic Review of Human Studies. *Nutrients*. Vol. 12. Num. 8. 2020. p. 2349.
- 11-Kerksick, C.M.; Wilborn, C.D.; Roberts, M.D.; Smith-Ryan, A.; Kleiner, S.M.; Jäger, R.; Collins, R.; Cooke, M.; Davis, J.N.; Galvan, E.; Greenwood, M.; Lowery, L.M.; Wildman, R.; Antonio, J.; Kreider, R.B. ISSN exercise & sports nutrition review update: research & recommendations. *Journal of the International Society of Sports Nutrition*. Vol. 15. Num. 1. 2018. p. 38.
- 12-Hernandez, A.J.; Nahas, R.M. Modificações dietéticas, reposição hídrica, suplementos

alimentares e drogas: comprovação de ação ergogênica e potenciais riscos para a saúde. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*. Vol. 15. Num 03. Supl. 0. 2009. p. 3-12.

13-Naude, C.E.; Brand, A.; Schoonees, A.; Nguyen, K.A.; Chaplin, M.; Volmink, J. Low-carbohydrate versus balanced-carbohydrate diets for reducing weight and cardiovascular risk. *The Cochrane Database of Systematic Reviews*. Vol. 1. Num. 1. 2022. p. CD013334.

14-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*. Vol. 10. Num. 59. 2016. p. 554-561.

15-Passos, J.A.; Silva, P.R.V.; Santos, L.A.S. Ciclos de atenção a dietas da moda e tendências de busca na internet pelo Google trends. *Ciência & Saúde Coletiva*. Vol. 25. Num. 7. 2020. p. 2615-2631.

16-Perissiou, M.; Borkoles, E.; Kobayashi, K.; Polman, R. The Effect of an 8 Week Prescribed Exercise and Low-Carbohydrate Diet on Cardiorespiratory Fitness, Body Composition and Cardiometabolic Risk Factors in Obese Individuals: A Randomised Controlled Trial. *Nutrients*. Vol. 12. Num. 2. 2020. p. 482.

17-Quirino, E.G.; Portugal, M.R.C. Análise nutricional de dietas buscadas na internet e potenciais impactos na saúde. *DEMETERA: Alimentação, Nutrição & Saúde*. Vol. 17. 2022. p. 62345.

18-Rosa, R.P.; Soder, T.F.; Benetti, F. Associação entre estado nutricional e adesão a dietas da moda de frequentadores de academias de ginástica. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. São Paulo. Vol. 15. Num. 90. 2021. p. 49-60.

19-Rounsefell, K.; Gibson, S.; Mclean, S.; Blair, M.; Molenaar, A.; Brennan, L.; Truby, H.; Mccaffrey, T.A. social media, body image and food choices in healthy young adults: A mixed methods systematic review. *Nutrition & Dietetics: The Journal of the Dietitians Association of Australia*. Vol. 77. Num. 1. 2020. p. 19-40.

20-Susin, S.; Zortéa, J.; Nicoletto, B. Reasons for nutritional supplements i use by physical

activity practioners of Antônio Prado-RS. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. São Paulo. Vol. 15. Num. 91. 2021. p. 92-100.

21-Tahreem, A.; Rakha, A.; Rabail, R.; Nazir, A, Socol C.T., Maurescu, C.M. Fad Diets: Facts and Fiction. *Frontiers in Nutrition*. Vol. 9. 2022. p. 960922

22-Thomas, D.T.; Erdman, K.A.; Burke, L.M. American College of Sports Medicine Joint Position Statement. Nutrition and Athletic Performance. *Medicine and Science in Sports and Exercise*. Vol. 48. Num. 3. 2016. p. 543-568.

Recebido para publicação em 20/12/2023
Aceito em 02/04/2024