

## O USO DE DIETAS E OS FATORES ASSOCIADOS COM A COMPOSIÇÃO CORPORAL DE PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO NO INTERIOR DO PARANÁ

Mirrely Eduarda Ireno de Lima<sup>1</sup>, Emilaine Ferreira dos Santos<sup>2</sup>, Patrícia Amâncio da Rosa<sup>2</sup>  
Thaís Biasuz<sup>2</sup>, Joseane Carla Schabarum<sup>2</sup>

### RESUMO

A atividade física é importante para o desenvolvimento humano, oferecendo qualidade de vida e manutenção de saúde, além de prevenir doenças crônicas não transmissíveis. Quando associada a alimentação, há uma potencialização dos resultados, principalmente na redução de peso. A pesquisa foi realizada em duas academias de musculação do município de Guarapuava, onde rastreou o uso de dietas e fatores associados a composição corporal de praticantes de musculação. Para isso, foi aplicado um questionário estruturado composto por 12 questões objetivas e descritivas dividido em 5 seções. Após assinatura do TCLE e concessão dos participantes, os dados antropométricos foram apanhados do sistema de controle do estabelecimento. Houve 41 participantes de ambos os sexos, onde os achados totalizam 51,22% (n=21) de adeptos às dietas. Em relação ao diagnóstico nutricional, 43,9% (n=18) dos indivíduos foram classificados como sobrepeso de acordo com o IMC. Além disso, pode-se afirmar que mais de 90% dos indivíduos com prescrições de dietas foram oriundos de nutricionista. Houve diferença do diagnóstico nutricional realizado com o IMC e com a composição corporal. De acordo com o IMC, em ambos os grupos, se sobressaiu a classificação de sobrepeso, com 43,9% (n=18). Em relação a composição corporal, em ambos os grupos novamente, a classificação normal foi observada em maior prevalência totalizando 63,41% (n=26). E por fim, a escolaridade foi o único fator que possui associação entre os grupos.

**Palavras-chave:** Exercício físico. Tendências Alimentares. Saúde. Composição corporal. Nutrição.

1 - Acadêmica do curso de Nutrição, Universidade Estadual do Centro Oeste - UNICENTRO, Paraná, Brasil.

2 - Docente do curso de Nutrição, Universidade Estadual do Centro Oeste - UNICENTRO, Paraná, Brasil.

### ABSTRACT

The use of diets and their association with the body composition of bodybuilders in the interior of Paraná

Physical activity is important for human development, offering quality of life and maintaining health, in addition to preventing chronic non-communicable diseases. When associated with food, there is an enhancement of results, especially in weight reduction. The research was carried out in two bodybuilding gyms in the city of Guarapuava, where it tracked the use of diets and factors associated with the body composition of bodybuilders. For this, a structured questionnaire consisting of 12 objective and descriptive questions divided into 5 sections was applied. After signing the TCLE and granting it to the participants, the anthropometric data were collected from the establishment's control system. There were 41 participants of both sexes, where the findings total 51.22% (n=21) of dieters. Regarding nutritional diagnosis, 43.9% (n=18) of individuals were classified as overweight according to BMI. Furthermore, it can be stated that more than 90% of individuals with diet prescriptions came from a nutritionist. There was a difference in the nutritional diagnosis carried out with BMI and body composition. According to BMI, in both groups, the overweight classification stood out, with 43.9% (n=18). Regarding body composition, in both groups again, the normal classification was observed in greater prevalence, totaling 63.41% (n=26). And finally, education was the only factor that was associated between the groups.

**Key words:** Exercise. Diet Fads. Health. Body Composition. Nutrition.

E-mail dos autores:

mirrelydudadelima30@gmail.com

emilainefsts@gmail.com

patriciarosa@unicentro.br

thais.biasuz@gmail.com

joseanecarla@unicentro.br

## INTRODUÇÃO

A realização de atividades e exercícios físicos em todas as etapas da vida traz benefícios à saúde, melhora da capacidade física e a qualidade de vida (Brasil, 2021).

Esses benefícios por si só, já seriam motivos suficientes para a inclusão de atividades no cotidiano, mas essas práticas vão além, auxiliam no controle de peso corporal, redução da pressão arterial, prevenção e controle do diabetes e melhora o perfil lipídico (Cunha, 2022).

Estima-se que três milhões de mortes ocorridas no mundo todo estejam relacionados a inatividade física, por questões socioeconômicas ou pela falta de tempo na rotina do cotidiano muitas pessoas deixam de praticar atividade física (Moraes e colaboradores, 2022).

Quando se fala em potencializar os resultados, principalmente na redução de gordura corporal e na manutenção do peso, a alimentação associada a prática de exercício físico é uma excelente aliada nesses processos. Isso se justifica, pelo fato de muitos indivíduos buscarem por uma alimentação diferente do habitual e que contribua positivamente para alcançar seus objetivos (Almeida e colaboradores, 2019).

Entretanto, atualmente o tema emagrecimento é o principal conteúdo encontrado nas mídias, pois remete o que muitos indivíduos desejam que seja a busca de corpos magros e definidos, principalmente por status e por seguimento de padrões estéticos que a sociedade impõe (Rosa, Soder e Benetti, 2021; Alba e colaboradores, 2022).

Nessa ocasião, surgem as dietas da moda, que são conhecidas por métodos de redução de peso de forma rápida e fácil, geralmente associadas às dietas restritivas. Apresentam valores de calorias abaixo do que seria recomendado para a manutenção das funções vitais do organismo (Nogueira e colaboradores, 2016).

Para uma dieta ser considerada nutricionalmente adequada ela precisa oferecer todos os nutrientes que o organismo precisa para manter o adequado funcionamento do corpo (Farias, Fortes e Fazzio, 2014).

Além de conter as quatro leis da alimentação: quantidade, qualidade, harmonia e adequação. A quantidade é definida pela suficiência calórica das refeições para repor a energia necessária para o bom funcionamento

do organismo; a qualidade pela variedade e de teor nutrientes contidos nos alimentos; a harmonia está relacionada com a proporção de nutrientes e valor calórico total; a adequação relaciona-se com o respeito a individualidade de cada indivíduo.

Ao contrário das quatro leis, as dietas da moda não possuem composição nutricional adequado e proporcionam um emagrecimento rápido em curto ou médio prazo ocasionando o chamado “efeito sanfona”, que é o retorno do peso perdido no período da realização de qualquer dieta restritiva e sem acompanhamento profissional adequado (Rosa, Souder, Benetti, 2021, Vasconcelos e colaboradores, 2021).

Essa restrição na alimentação é prejudicial à saúde, podendo aumentar em até vinte vezes as chances de desenvolvimento de transtornos alimentares, comparado a indivíduos que não fazem a adesão dessas dietas (Souto, Ferro-Bucher, 2006).

Segundo o Instituto Brasileiro de Opinião Pública e Estatística (IBOPE), em estudo realizado em 2015 concluiu que 40% do público feminino estavam empenhados em realizar mudanças nos hábitos alimentares com objetivo de redução do peso e das medidas corporais, enquanto 29% dos homens buscavam o mesmo objetivo (Rosa, Souder e Benetti, 2021).

Atualmente, a pressão estética assombra tanto a população feminina quanto a masculina. Considerando o exposto, este estudo teve como objetivo caracterizar o perfil nutricional do praticante de musculação além de compreender se existe associação do uso de dietas com a composição corporal, diagnóstico nutricional pelo índice de massa corporal e fatores associados.

## MATERIAIS E MÉTODOS

Trata-se de um estudo transversal de carácter descritivo, exploratório e analítico, realizado em duas academias de musculação na área urbana no município de Guarapuava, Paraná.

Para a coleta dos dados foi elaborado um questionário estruturado composto por 12 questões objetivas e descritivas divididas em 5 seções: 1 - perguntas de caracterização da amostra, 2 - perguntas sobre periodicidade de treinamento e suplementação, 3 - perguntas sobre dietas, 4 - Perguntas sobre evolução e sintomas gastrointestinais e 5 - Antropometria.

A amostra foi selecionada de forma não probabilística, os participantes eram abordados na recepção das academias participantes e esclarecidos sobre o teor da pesquisa e convidados a participar do estudo.

Como critério de inclusão para a participação, foi considerado a idade entre 18 e 45 anos, alfabetização e matrícula ativa por período igual ou superior a três meses no estabelecimento, além de ser residente do município de Guarapuava. A aplicação do questionário só era realizada após o aceite do participante mediante assinatura do termo de consentimento livre e esclarecido (TCLE). As medidas antropométricas foram coletadas pelo sistema de avaliação física do estabelecimento, mediante autorização dos participantes, foram coletadas: peso (kg,) altura (centímetros), prega cutânea tricipital (milímetros), prega cutânea bicipital(milímetros), prega cutânea supra-iliaca (milímetros), prega cutânea subescapular (milímetros) e prega cutânea abdominal (milímetros).

O IMC foi classificado com base nos critérios da Organização Mundial de Saúde (Organização Mundial de Saúde, 1995 e 1997). Para determinação do percentual de gordura

corporal para homens e mulheres foi utilizada a fórmula de definição de densidade corporal proposta por Durnin e Womersley (1974). As dobras cutâneas utilizadas foram tricipital, abdominal, supra-iliaca e subescapular. Já para classificação do percentual de gordura corporal foi utilizado os pontos de corte estabelecidos por Lohman e colaboradores (1991), considerando adequado 15% para homens e 23% para mulheres.

Todos os dados foram tabulados com auxílio do software Microsoft Office Excel® e após a tabulação foram analisados com o auxílio do programa estatístico SPSS® versão 25.0. Para apresentação dos dados foram realizadas a estatística descritiva e o teste de Qui-quadrado para verificar a associação das variáveis. Essa pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Estadual do Centro Oeste, sob parecer nº 6.238.877.

## RESULTADOS

A amostra foi composta por 41 indivíduos, sendo 58,5% do sexo feminino e 41,5% do sexo masculino.

**Tabela 1** - Caracterização e análise da amostra segundo os grupos.

%(N)	Fazem dieta (G1)	Não fazem dieta (G2)	Total	p Valor**
	51,22 (21)	48,78 (20)	100 (41)	-
<b>Sexo - % (n)</b>				
Feminino	36,59 (15)	21,95 (9)	58,54 (24)	0,086
Masculino	14,63(6)	26,83 (11)	41,46 (17)	
<b>Escolaridade - % (n)</b>				
Ensino Médio	7,32 (3)	24,39 (10)	31,71 (13)	0,014
Ensino Superior	43,9 (18)	24,39 (10)	68,29(28)	
<b>Uso de suplemento - % (n)</b>				
Sim	26,83 (11)	17,07 (7)	43,9 (18)	0,262
Não	24,39 (10)	31,71 (13)	56,1 (23)	
<b>Classificação do IMC</b>				
Magreza	4,88 (2)	2,44 (1)	7,32 (3)	0,669
Eutrofia	17,07 (7)	21,95 (9)	39,02 (16)	
Sobrepeso	21,95 (9)	21,95 (9)	43,9 (18)	
Obesidade	7,32 (3)	2,44 (1)	9,76 (4)	
<b>Classificação %CC - % (n)</b>				
Abaixo no normal	2,44 (1)	2,44 (1)	4,88 (2)	0,284
Normal	26,83 (11)	36,59 (15)	63,41 (26)	
Acima do normal	21,95 (9)	9,76 (4)	31,71 (13)	
Tempo de Treinamento (Meses)*	50,24	28,85	-	-
Média do número de treinos (semana)*	4,48	4,3	-	-

**Legenda:** IMC: índice de massa corporal. CC: composição corporal. Nota: \*Dados apresentados como média e desvio padrão. \*\*Valor obtido por meio do teste Qui-Quadrado.

A média do tempo de treinamento em meses entre os participantes foi de 39,8 meses. Para análise das variáveis a amostra foi dividida em dois grupos: G1 - que fazia dieta (51,22%) e G2 - não faziam dieta (48,78%).

Em relação a escolaridade 68,29% possuíam ensino superior completo ou incompleto. Sobre o uso de suplemento mais da metade da amostra (56,1%) participante relataram não utilizar produtos para melhora da performance.

Ao observar a classificação do IMC entre os dois grupos, destaca-se que mais da metade da amostra apresenta sobrepeso ou obesidade (53,65%). Já sobre a classificação do percentual de composição corporal a maior parte da amostra (63,41%) apresenta normalidade, vale ressaltar que 31,71% apresentaram classificação acima do normal. Ao analisar o tempo de treinamento em meses o grupo que relatou fazer dieta apresentou maior tempo (50,24 meses). Ao que se refere as associações das variáveis, foi possível observar que a escolaridade apresentou diferença estatisticamente significativa entre os grupos analisados ( $p < 0,05$ ). As demais variáveis não apresentaram diferença significativa.

Dentre os participantes do grupo G1, 57,14% (n=12) relataram seguir dieta com indicação e acompanhamento profissional e 42,86% (n=9) relataram seguir dieta por conta própria. Dos participantes que relataram seguir dieta, 91,66% (n=11) possuem acompanhamento com nutricionista e 8,34% (n=1) relatou realizar acompanhamento com endocrinologista. Das dietas citadas destacaram-se a hiperproteica (38,09%; n=8), low carb (19,04%; n=4), outras (19,04%; n=4) e 23,83% (n=5) não souberam responder. Ainda sobre o grupo G1, eles foram questionados sobre sintomas que surgiram após o início da dieta, 57,14% (n=12) relataram apresentar um ou mais sintomas após o início da dieta, sendo eles, irritabilidade (n=7), dores de cabeça (n=2), queda de cabelo (n=2), fraqueza (n=3) e indisposição (n=2).

## DISCUSSÃO

No presente estudo foi possível identificar a prevalência de praticantes de musculação do sexo feminino, isso pode remeter à pressão estética que as mulheres são submetidas (Vianna, 2005). Resultado esse que corrobora com o estudo de Almeida e

colaboradores (2019), na qual, maior parte da amostra foi do sexo feminino com 51,5% (n=67). Em meio a esse público é muito comum desenvolvimento de transtornos alimentares, dentre eles pode-se citar a ortorexia, que tem como característica a obsessão por saúde alimentar (Martins e colaboradores, 2011).

É importante ressaltar, que os canais de comunicação exercem um papel fundamental no incentivo da redução de peso, pois despertam o desejo de um corpo magro. A população mais atingida são indivíduos que estão acima do peso ou com obesidade, além do sexo feminino. (Silva e colaboradores, 2020).

Quando se discute sobre a prática de atividade física, vale ressaltar que a literatura aponta determinantes nesse processo. Dentre eles, destaca-se renda, trabalho e escolaridade (Rodrigues e colaboradores, 2017). Os estudos apontam que a posição do indivíduo na hierarquia social diz muito sobre suas condições de saúde, sendo que o padrão de risco observado é desvantajoso para pessoas inseridas aos grupos sociais menos favorecidos (Carvalhoes e Chor, 2016).

Rodrigues e colaboradores (2017), evidenciam isso em seu trabalho, que indivíduos com menor escolaridade, menor renda e menor qualificação, utilizam maior tempo em atividades ocupacionais, diferente de indivíduos com maior escolaridade que tendem a utilizar seu tempo em atividades como forma esportiva e de lazer.

Isso corrobora o achado em nosso estudo, onde maior parte da amostra possui ensino superior. Vale ressaltar que a atividade física ocupacional tem impacto diferente da atividade como forma de lazer.

Ainda sobre a escolaridade, ela apresentou diferença significativa entre os grupos estudados, dado corroborado por Lins e colaboradores (2013), no qual, foi possível observar que, a alimentação saudável e o consumo de verduras e frutas foi mais prevalente entre as pessoas que apresentaram maiores renda e escolaridade.

A busca por melhores resultados norteia e motiva os praticantes de atividade física, principalmente da musculação, nessa busca por vezes está incluso a utilização de suplementos alimentares (Santos e Santos, 2002). Grande parcela de nossa amostra total relatou não utilizar suplementação na alimentação cotidiana, em sua maioria os praticantes de musculação não possuem

recomendação nutricional para utilização, visto que um plano alimentar estruturado com a ingestão adequada de macro e micronutrientes cumpre com objetivo estabelecido para indivíduos fisicamente ativos (Cardoso, Vargas, e Lopes, 2017).

Os principais objetivos que a suplementação oferece é auxiliar no aperfeiçoamento da atividade física, prezando a recuperação do corpo, aumento da força e rendimento, além de diminuir a gordura corporal e a exaustão (Cardos; Vargas, e Lopes, 2017).

Praticantes de atividades físicas dificilmente precisam de suplementação, apenas indivíduos que por algum motivo diminuíram a ingestão calórica e são adeptos a dietas restritivas (Cardoso, Vargas, e Lopes, 2017). Ressalta-se que em nossa amostra não há a presença de atletas de alto rendimento que justificaria a utilização.

Sobre o diagnóstico nutricional pelo IMC mais da metade da amostra apresentou sobrepeso e obesidade, dado evidenciado quando analisamos os grupos separadamente. Dado diferente do evidenciado quando se analisa a classificação da composição corporal da mesma amostra, isso confirma a fragilidade dessa ferramenta para avaliação de certos grupos populacionais, pois não fornece informações sobre a composição e distribuição de gordura corporal.

Além disso, a faixa etária da população adulta que o IMC abrange é bastante ampla, com isso, a idade é um elemento que intervém na relação entre o IMC e a composição corporal, tendo em vista que a chances de sobrepeso e obesidade aumentam com o passar da idade (Rezende e colaboradores, 2010).

Portanto, o IMC deve ser utilizado associado a ferramentas que analisem a composição corporal detalhada como por exemplo antropometria por uso de dobras cutâneas ou técnicas como pesagem hidrostática, pletismografia (PLTS), absorciometria radiológica de feixe duplo (DEXA), ultrassonografia, tomografia computadorizada (TC), ressonância magnética (RM) e impedância bioelétrica (BIA) (Ribeiro e colaboradores, 2022).

Em nosso estudo o G1 relatou ter recebido a prescrição de algum profissional, dentre eles houve destaque para o nutricionista. Vale ressaltar que a prescrição de dietética é uma atividade privativa do

profissional de nutrição, de acordo com a Lei Federal 8.234/91 (5º Regional do Conselho Regional de Nutrição, 2018).

Portanto, o nutricionista é o profissional capacitado para agir em cinco grandes áreas, tais como, nutrição em alimentação coletiva, nutrição clínica, nutrição em esportes e exercício físico, nutrição em saúde coletiva, nutrição na cadeia de produção, na indústria e no comércio de alimentos e nutrição no ensino, na pesquisa e extensão (Conselho Federal de Nutricionistas, 2018) e nas mais várias demandas inclusas as abordagens para desempenho desportivo.

A conduta nutricional com planejamento dietético deve ser pautada na individualidade do paciente/cliente e em consonância com seu objetivo.

A dieta hiperproteica mais citada em nossa amostra aliada a musculação pode direcionar o cliente tanto ao emagrecimento quanto a manutenção da massa magra (Oliveira, Santos e Toscano, 2019), já a low carb é utilizada com a finalidade de queima de gordura corporal de forma rápida e eficaz (Moreira e colaboradores, 2022).

Vale ressaltar que a utilização de dietas restritivas sem orientações adequadas pode ocasionar desequilíbrio em nosso organismo e surgir alguns sintomas indesejáveis. O desequilíbrio de nutrientes das dietas seguidas sem acompanhamento nutricional, possivelmente é responsável pelas alterações fisiológicas no organismo, podendo desencadear risco nutricional para o indivíduo (Pereira e colaboradores, 2019).

Os efeitos adversos podem aparecer como desequilíbrio eletrolítico, pressão arterial baixa e risco aumentado de cálculos biliares (Lacerda e Tavares, 2017). Pereira e colaboradores (2019) em seu estudo com 50 frequentadores de academias, cita que os efeitos adversos mais relatados foram fraqueza, dor de cabeça, irritabilidade e tontura.

Dentre as limitações do nosso estudo podemos citar o número de participantes, maiores informações sobre periodicidade e intensidade do treinamento, o tempo de duração da aplicação do questionário visto que eles eram abordados quando chegavam ao estabelecimento e a utilização de mais uma ferramenta para composição corporal da amostra.

## CONCLUSÃO

Não houve associação significativa da composição corporal e diagnóstico nutricional em ambos os grupos estudados.

Entretanto, houve associação da escolaridade entre os grupos, o que demonstra o efeito na escolha de atividades físicas como forma de lazer, além de evidenciar o impacto da escolaridade nas escolhas alimentares, visto que o maior nível de escolaridade está presente no grupo G1 que relatou seguir dieta.

Sobre a composição corporal e o diagnóstico nutricional foi possível visualizar a diferença das ferramentas de avaliação, principalmente do diagnóstico realizado de acordo com o IMC para esse grupo populacional, visto que o número maior de indivíduos, estava com diagnóstico de sobrepeso em ambos os grupos. Já a composição corporal, classificou a maioria da amostra com o estado nutricional normal, o que sugere que ferramenta do IMC não é o ideal para avaliação e diagnóstico. A maior parte da amostra adepta as dietas relataram ter acompanhamento com nutricionista, desse modo, é possível afirmar a importância do profissional nessa área de atuação.

## REFERÊNCIAS

- 1-Alba, D.J.M.; Bomfim, V.V.B.S.; Delfino, M.J.S.; Santos, G.O.; Lima, I.N.; Silva, A.B.; Brito, E.O.; Dalpiaz, A.L.; Rôas, Y.A.S.; Brust, C. Atividade física voltada ao emagrecimento a influência da mídia sobre a estética corporal. Pesquisa, Sociedade e Desenvolvimento. São Paulo. 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.33448/rsd-v11i11.32831>
- 2-Almeida, T.F.; Souza, C.T.; Souza, D.T.; Ferron, A.J.T.; Ferron, F.V.F. Adesão de dietas às modas por alunos de uma academia de musculação no município de Bauru. Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento. São Paulo. Vol.13. Num.81. 2019. p 790-798. Disponível em: <https://www.rbone.com.br/index.php/rbone/article/view/1064>
- 3-Brasil. Ministério da Saúde. Guia de atividade física para a população brasileira. Brasília, 2021. Disponível em: [https://bvsm.s.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia\\_atividade\\_fisica\\_populacao\\_brasileira.pdf](https://bvsm.s.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_atividade_fisica_populacao_brasileira.pdf)
- 4-Cardoso, R.P.Q.; Vargas, S.V.S.; Lopes, W.C. Consumo de suplementos alimentares dos praticantes de atividade física em academias. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva. São Paulo. Vol.11. Num.65. 2017. p584-592. Disponível em: <https://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/861/668>
- 5-Carvalhoes, F.; Chor, D. Posição socioeconômica, idade e condição de saúde no Brasil. Revista Brasileira de Ciências Sociais. Vol. 31. Num. 92. 2016. Disponível em: DOI: 10.17666/319207/2016
- 6-Conselho Federal de Nutricionistas. Resolução CFN nº 600/2018. Disponível em: <https://www.cfn.org.br/index.php/areas-de-atuacao/>
- 7-Cunha, C.L.P. A Influência da Obesidade e da Atividade Física no Risco Cardiovascular. Arquivos Brasileiros de Cardiologia. Curitiba-PR. Vol. 119. Num.02. 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.36660/abc.20220381>
- 8-Durnin, J.V.; Womersley, J. Body fat assessed from total body density and its estimation from skinfold thickness: measurements on 481 men and women aged from 16 to 72 years. The British journal of nutrition, Vol.32. Num.1. 1974. P. 77-97. <https://doi.org/10.1079/bjn19740060>
- 9-Farias, S.J.S.S.; Fortes, R.C.; Fazzio, D.M.G. Análise da composição de dietas da moda divulgadas por revistas não científicas. Nutrire. Vol.8. Num.1. 2014. Disponível em: <https://fiadmin.bvsalud.org/document/view/ct2d2>
- 10-Lacerda, R.M.C.P.; Tavares, R.L. Efeito de uma Dieta Restritiva em Praticantes De Crossfit. Revista Campo do Saber. Paraíba. Vol.3, Num.2. 2017. Disponível em: <https://periodicos.iesp.edu.br/index.php/campo-dosaber/article/view/260/220>
- 11-Lins, A.P.M.; Sichert, R.; Coutinho, W.F.; Ramos, E.G.; M. Peixoto, V.M; Fonseca V.M. Alimentação saudável, escolaridade e excesso de peso entre mulheres de baixa renda. Ciência e Saúde Coletiva. Rio de Janeiro-RJ. 2013. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S1413-81232013000200007>

12-Martins, M.C.T.; Alvarenga, M.D.S.; Vargas, S.V.A.; Sato, K.S.C.D.J.; Scagliusi, F.B. Ortorexia nervosa: reflexões sobre um novo conceito. *Revista de Nutrição*. 2011. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S1415-52732011000200015>

13-Moraes, S.Q.; Santos, A.C.B.; Fermino, R.C.; Rech, C.R. Aconselhamento para atividade física realizado por profissionais da Atenção Primária à Saúde. *Ciência & Saúde Coletiva*. Santa Catarina. Vol. 27. Num. 09. 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1413-81232022279.20192021>

14-Moreira, E.I.B.; Silva, J.G.B.; Martins, J.L.R.; Sousa, L.R.B.; Principais Consequências Relacionadas a Dieta Low Carb: um estudo de revisão. *Revista da FAESF*. Vol.6. Num.3. 2022. p. 42-53. Disponível em: <file:///C:/Users/Adm/Downloads/TCC/low%20carb.pdf>.

15-Nogueira, R.N.; 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. Disponível em: <http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/689>

16-Oliveira, A.L.; Santos, F.V.B.; Toscano, L.T. O papel da dieta hiperproteica como estratégia dietética no emagrecimento e na qualidade de vida. *Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento*. São Paulo. Vol.13. Num.83. 2019. p.1066-1077. Disponível em: <https://www.rbone.com.br/index.php/rbone/article/view/1123/912>

17-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 de um município de São Paulo. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. São Paulo. Vol.13. Num.97. 2019 p. 131-136. Disponível em: <https://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/1268>

18-Rezende, F.A.C.; Rosado, L.E.F.P.L.; Franceschini, S.C.C.; Rosado, G.P.; Ribeiro, R.C.L. Aplicabilidade do Índice de Massa Corporal na Avaliação da Gordura Corporal.

*Revista Brasileira de Medicina do Esporte*. Vol.16. Num.2. 2010.

19-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. Disponível em: <http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/1809/1226>

20-Ribeiro, V.A.; Silva, B. R.; Jordao, A.A.; Mialich, M. S. Ultrassom como ferramenta de avaliação da composição corporal. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. São Paulo. Vol.16. Num.101. 2022. p. 512-529. Disponível em: <https://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/2052/1313>

21-Rodrigues, P.A.F.; Melo, M.P.; Assis, M.R.; Palma, A. Condições socioeconômicas e práticas de atividades físicas em adultos e idosos: uma revisão sistemática. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*. Vol.22. Num.3. 2017. p217-232.

22-Santos, M.A.A.; Santos, R.P. Uso de suplementos alimentares como forma de melhorar a performance nos programas de atividade física em academias de ginástica. *Revista Paulista de Educação Física*. São Paulo. 2002.

23-Silva, B.L.S.; Rocha, M.S.; Silva, D.D.; Torres, B.L.P.M.; Santos, M.D.C. A influência da mídia sobre o comportamento alimentar: fazendo refletir a adoção de dietas restritivas. *Revista Brasileira de Desenvolvimento*. Curitiba-PR. Vol. 6. Num. 2020. Disponível em: DOI:10.34117/bjdv6n10-141

24-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. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S1415-52732006000600006>

25-Vasconcelos, R.N.C.; Rodrigues, I.C.; Santos, S.O.; Silva, J.C.; Rodrigues, G.M.M. Consequências da restrição alimentar sem acompanhamento profissional. *Liberum Accessum*. Brasília, DF. 2021. Disponível em: <https://revista.liberumaccesum.com.br/index.ph>

p/RLA/article/view/92/93

26-Vianna, C. S. M. Da imagem da mulher imposta pela mídia como uma violação dos direitos humanos. Revista da Faculdade de Direito UFPR. 2005. Disponível em: <https://revistas.ufpr.br/direito/article/view/6991>

Autor para correspondência:  
Emilaine Ferreira dos Santos.  
emilainesantos@unicentro.br  
Departamento de Nutrição (DENUT)  
Universidade Estadual do Centro Oeste -  
UNICENTRO.  
Alameda Élio Antonio Dalla Vecchia, 838.  
Bairro Vila Carli, Guarapuava-PR, Brasil.  
CEP: 85040-167.

Recebido para publicação em 12/03/2024  
Aceito em 11/09/2024