

**UNIÃO DAS INSTITUIÇÕES DE SERVIÇO, ENSINO E PESQUISA
FACULDADES INTEGRADAS ASMEC**

CURSO DE GRADUAÇÃO EM NUTRIÇÃO

**TAÍSA PORFÍRIO
GIZELE NOGUEIRA VILAS BOAS**

DIETAS DA MODA E SUAS CONSEQUÊNCIAS NA SAÚDE DE MULHERES

OURO FINO-MG

2021

TAÍSA PORFÍRIO
GIZELE NOGUEIRA VILAS BOAS

DIETAS DA MODA E SUAS CONSEQUÊNCIAS NA SAÚDE DE MULHERES

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado no Curso de Nutrição das Faculdades Integradas ASMEC de Ouro Fino, como requisito parcial para obtenção do título de Graduação em Nutrição, sob a orientação da prof. Dr^a. Viviane Silva.

OURO FINO-MG
2021

Táisa Porfírio
Gizele Nogueira Vilas Boas

DIETAS DA MODA E SUAS CONSEQUÊNCIAS NA SAÚDE DE MULHERES

BANCA EXAMINADORA

Profª Drª Viviane de Souza Silva
Orientadora

Membro da Banca

Membro da Banca

AGRADECIMENTOS

O desenvolvimento deste trabalho de conclusão de curso contou com a colaboração de diversas pessoas dentre as quais agradecemos:

Primeiramente agradecemos à Deus pelas oportunidades, força de vontade e coragem para superar todos os desafios.

A professora orientadora Dr^a. Viviane Silva, que durante muitos meses nos acompanhou pontualmente, dando todo auxílio necessário para a elaboração do trabalho e esclarecendo todas as dúvidas.

Aos professores do curso de Nutrição das Faculdades Integradas ASMEC que através de seus ensinamentos durante os quatro anos da graduação nos fizeram ser capazes de hoje concluir este trabalho.

A todos que participaram da pesquisa pela colaboração e disposição na obtenção dos dados.

*Só existe superação e sucesso para aqueles que aceitam os desafios, enfrentam
e vencem os obstáculos que a vida lhes impõe.*

Roberto J. Silva

RESUMO

O presente trabalho teve como objetivo analisar as dietas da moda e suas consequências e impactos na saúde de mulheres acima dos 18 anos. Nos últimos anos presenciamos uma grande mudança nos hábitos de vida de toda a população mundial, que foram impulsionadas por vários fatores como globalização, aumento da carga de trabalho, industrialização e inserção da mulher no mercado de trabalho. Devido a essas mudanças ocorreu a transição nutricional, que é a mudança do perfil nutricional da população. Há relativamente poucos anos atrás havia mais pessoas com desnutrição e baixo peso do que em comparação com os dias atuais em que já podemos verificar que o número de pessoas com sobrepeso supera o de desnutrição. Devido a essas mudanças surgiram nas mídias sociais diferentes tipos de dietas que prometem uma perda de peso rápida, essas dietas são geralmente muito restritivas e generalizadas, ou seja, não levam em consideração as necessidades individuais. Na maioria das vezes são criadas por pessoas que não são profissionais capacitados, o que torna esse ato ilegal, já que por lei o único profissional que está habilitado para fazer a prescrição nutricional é o nutricionista. A restrição calórica e nutricional realizada de forma restritiva pode trazer inúmeros prejuízos para a saúde de quem o faz. Por fim, este trabalho analisou as dietas que circulam pelas mídias sociais e seus impactos na saúde das mulheres que as seguem. Esta pesquisa foi realizada por meio da aplicação de um questionário para mulheres com mais de 18 anos de idade. Os resultados mostraram que mais da metade das mulheres não estão satisfeitas com seu corpo e 16,5% das mulheres relataram ter desenvolvido algum transtorno alimentar por seguir essas dietas.

Palavras-Chave: dieta, perda de peso, jejum intermitente, transtorno alimentar.

ABSTRACT

This study aimed to analyze fad diets and their consequences and impacts on the health of women over 18 years of age. In recent years we have witnessed a major change in the life habits of the entire world population, which were driven by various factors such as globalization, increased workload, industrialization and the insertion of women in the labor market. Due to these changes, the nutritional transition occurred, which is the change in the nutritional profile of the population. Relatively few years ago there were more people with malnutrition and underweight than compared to today, where we can already see that the number of overweight people exceeds that of malnutrition. Due to these changes, different types of diets have emerged on social media that promise a quick weight loss, these diets are generally very restrictive and generalized, that is, they do not take into account individual needs. Most of the time, they are created by people who are not trained professionals, which makes this act illegal, since by law the only professional who is qualified to make the nutritional prescription is the nutritionist. Calorie and nutritional restriction performed in a restrictive way can cause countless damages to the health of those who do it. Finally, this work analyzed the diets that circulate through social media and their impacts on the health of the women who follow them. This research was carried out through the application of a questionnaire for women over 18 years of age. The results showed that more than half of women are not satisfied with their bodies and 16.5% of women reported having developed an eating disorder by following these diets.

Keywords: diet, weight loss, intermittent fasting, eating disorder.

LISTA DE GRÁFICOS

Gráfico 1. A influência da mídia (internet, televisão e redes sociais na busca pelo "corpo perfeito"	10
Gráfico 2. Satisfação com a forma corporal.	10
Gráfico 3. Influência da mídia na escolha de uma dieta.....	11
Gráfico 4. Tipos de dietas.....	12
Gráfico 5. Sintomas ou desconforto ao seguir a dieta.....	12
Gráfico 6. Transtornos alimentares causados por dietas	13
Gráfico 7. Busca de ajuda do profissional Nutricionista para redução de peso	14
Gráfico 8. Tempo de duração da dieta.....	14

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO	7
JUSTIFICATIVA	8
MÉTODOS E PROCEDIMENTOS.....	8
RESULTADOS.....	9
DISCUSSÃO	14
CONCLUSÃO.....	15
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICA.....	16

INTRODUÇÃO

Existem diversos fatores que interferem nos hábitos alimentares de uma sociedade como, por exemplo, o convívio social, o meio familiar, as crenças e os costumes, os aspectos religiosos e até mesmo o nível de escolaridade. A todo o momento estamos sofrendo influências, seja ela da mídia por meio da *internet*, televisão, ou até mesmo nas ruas por intermédio de *outdoors*.

Uma alimentação saudável deve considerar todas essas variáveis e condições socioeconômicas, além de aspectos qualitativos e quantitativos no momento da prescrição de uma dieta. O suporte nutricional que o ser humano precisa ao longo do dia deve ser individualizado e adequado, a oferta de macronutrientes (carboidratos, proteínas e lipídeos) e micronutrientes precisam ser equilibrados e deve ser garantido (GOMES et al, 2018).

A palavra “dieta” é derivada do grego *díaita*, que significa “modo de vida” e pode ser adaptado de acordo com o objetivo de cada indivíduo, podendo ou não haver uma restrição calórica, trazendo para ele um bem-estar com seu próprio corpo. Apesar do seu significado, a palavra dieta muitas vezes é abordada pela mídia de forma equivocada e ganhou popularidade como sinônimo de restrição alimentar visando à perda de peso (MARANGONI et al, 2017).

Pessoas que buscam por resultados rápidos e sem muito esforço acabam encontrando as famosas dietas da moda, essas não têm comprovação científica e que prometem milagres em apenas alguns dias, porém os indivíduos conseguem realizá-las temporariamente (GOMES et al, 2018).

A busca pelo “corpo perfeito” imposto pela mídia e pelos meios de comunicação fez com que surgissem as dietas da moda, essas não levam em consideração a individualidade, e na maioria das vezes são feitas por pessoas que não são profissionais da área. Tais dietas podem trazer diversos malefícios para a saúde de quem as segue, como, por exemplo, transtornos alimentares, sintomas como fraqueza, mal estar, dores de cabeça, tonturas e deficiências nutricionais.

Estudar e falar sobre o tema se torna de grande importância, apenas com informações corretas pode-se alertar e evitar que pessoas coloquem sua saúde em

risco. Com base no elucidado anteriormente, o objetivo desse trabalho foi analisar os prejuízos que as dietas da moda provocam à saúde das mulheres.

JUSTIFICATIVA

A todo momento são divulgadas na *internet*, redes sociais, televisão e revistas destinadas especialmente ao público feminino, dietas para emagrecimento que incentivam a busca do “corpo perfeito” por meio de estratégias rápidas e milagrosas que trazem uma ilusão de que aquilo é possível e nem sempre estimulam a prática de atividade física e hábitos alimentares saudáveis (MARANGONI et al, 2017).

Um problema sobre os diferentes tipos de dietas, em meio a tantas informações e promessas de redução de peso rápido, é que quem as segue não sabe a porção adequada para seu metabolismo, isso implica no gasto energético, traz prejuízos na distribuição de vitaminas e pode prejudicar ainda mais pessoas que possuem doenças relacionadas com a alimentação. Uma alimentação saudável é importante e o indivíduo deve procurar o profissional Nutricionista que é o único capacitado para orientá-lo de acordo com seu perfil nutricional exigido (BATISTA et al, 2017).

O estudo desse tema se torna de grande importância para que o profissional saiba entender e tratar o paciente que procura esse tipo de dieta, bem como alertar outras pessoas quanto aos riscos que essas podem oferecer a saúde.

METODOLOGIA

Trata-se de um estudo transversal com aplicação de questionário para mulheres. A amostra deste trabalho foi obtida por meio da aplicação de um questionário, com perguntas fechadas, enviado pelas redes sociais (*Facebook, Instagram, Telegram e WhatsApp*) e buscava por mulheres acima dos 18 anos de idade. O questionário foi elaborado a fim de obter dados sobre a idade das

mulheres, a influência da mídia na busca pelo corpo perfeito, a dieta seguida, sua duração e se houve sintomas ou transtornos alimentares devido a essas dietas.

As mulheres foram escolhidas como amostragem pelo fato de serem as mais afetadas pelos padrões de beleza impostos pela mídia e pela busca do corpo perfeito, além de serem as que mais buscam por dietas para uma perda de peso rápida.

As perguntas do questionário foram estruturadas com base na revisão bibliográfica e teve como finalidade avaliar o percentual de mulheres que já fizeram algum tipo de dieta da moda, por quanto tempo as dietas foram feitas e quais foram os desfechos nutricionais causados por elas. A coleta de dados foi realizada entre os dias 2 e 6 de agosto de 2021 e contou com a participação de 94 mulheres. O estudo foi previamente aprovado pelo parecer n. 4.866.972/2021 do Comitê de Ética em Pesquisa da União das Instituições de Serviço, Ensino e Pesquisa.

RESULTADOS

De acordo com o gráfico 1 é possível verificar que 95% das mulheres participantes da pesquisa com idade superior a 18 anos acreditam que a mídia tem influência na busca do “corpo perfeito”. As pessoas optam em seguir um regime alimentar para emagrecer, com foco de uma melhor aparência e o desejo de um corpo magro. A mídia tem um papel importante no incentivo dessa busca, pois dita as regras do que seria ou não um “corpo perfeito”. O público feminino e os indivíduos com excesso de peso são os mais atingidos devido ao maior histórico de tentativas em busca do corpo ideal, além da pressão psicológica para que se enquadrem dentro daquilo que acreditam ser o “corpo ideal ou perfeito” (MARANGONI et al, 2017).

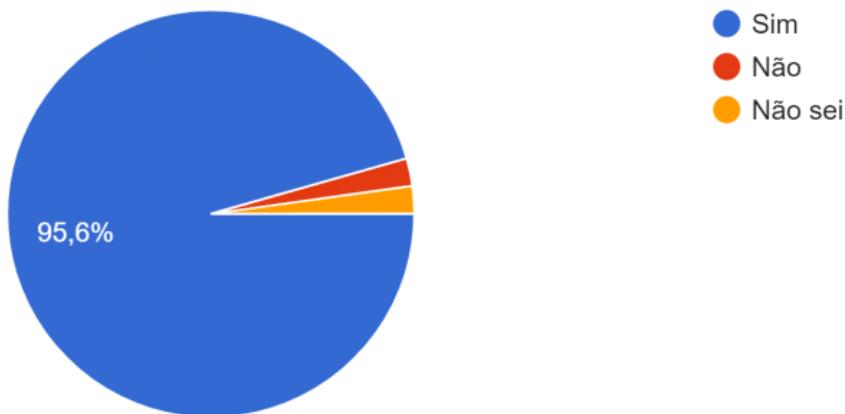


Gráfico 1. A influência da mídia (internet, televisão e redes sociais na busca pelo "corpo perfeito".

Fonte: elaboração própria.

Com relação a satisfação corporal apresentada no gráfico 2 mais da metade das mulheres participantes se mostraram insatisfeitas com seu corpo atualmente. A insatisfação com o corpo é um distúrbio caracterizado pela diferença entre o corpo atual e o corpo considerado ideal pelo indivíduo. Essa insatisfação é multidimensional e pode estar relacionada às formas corporais e à aparência (GOMES et al, 2018).

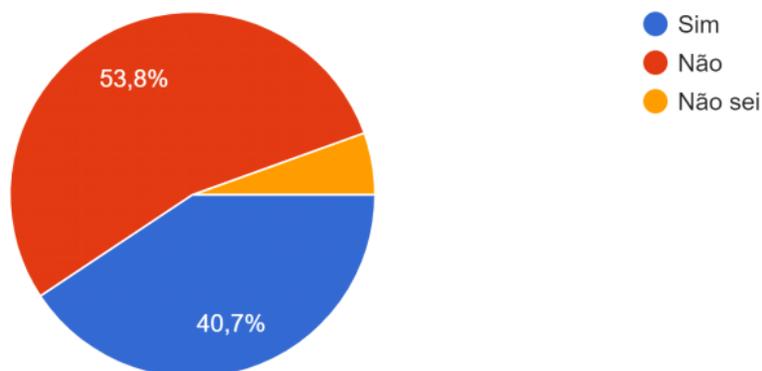


Gráfico 2. Satisfação com a forma corporal.

Fonte: elaboração própria.

De acordo com os dados apresentados no gráfico 3 observa-se que 57% das participantes do estudo relatam que já se sentiram influenciadas pela mídia a realizar alguma dieta.

Pessoas que buscam por resultados rápidos e sem muito esforço acabam encontrando as famosas dietas da moda, que prometem resultados em apenas alguns dias (GOMES et al, 2018). Os meios de comunicação auxiliam na busca da solução milagrosa que induzem o indivíduo a perda de peso de forma rápida e que a longo prazo pode comprometer a saúde, pois elas não são associadas aos hábitos saudáveis (ALVES et al, 2019).

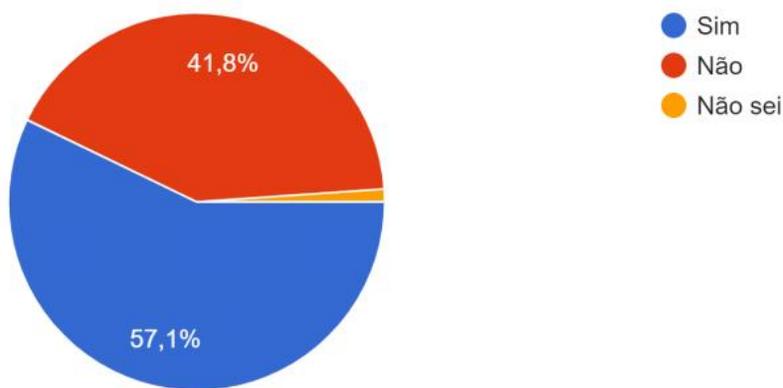


Gráfico 3. Influência da mídia na escolha de uma dieta.

Fonte: elaboração própria.

Das dietas apresentadas no questionário as mais seguidas pelas mulheres foram o Jejum Intermitente com 25% e a *LowCarb* com 19% dos votos (Gráfico 4).

Com a busca cada vez maior pelo emagrecimento rápido e sem esforço, visando apenas a perda de peso e não a manutenção da saúde como um todo houve o surgimento de inúmeras dietas. Dentre as dietas que surgiram destaca-se as mais citadas pela mídia, a *LowCarb* que apresenta uma recomendação de carboidratos baixa em comparação com as recomendações das organizações de saúde e a do Jejum Intermitente, em que o indivíduo pode ficar de 12 a 24 horas sem se alimentar. Existem inúmeras outras, como, por exemplo, a Dieta Mediterrânea, Paleolítica, DASH, dieta do ovo e a Dieta Dukan (NAZZATO et al, 2020).

Um problema, sobre os diferentes tipos de dietas que aparecem em meio a tantas informações e promessas de perda de peso rápido, é que pode prejudicar e/ou piorar a saúde de portadores de doenças relacionadas com a alimentação, pois acabam se alimentando incorretamente, consumindo baixa quantidade de nutrientes ou substâncias que podem ser precursoras de doenças (BATISTA et al, 2017).

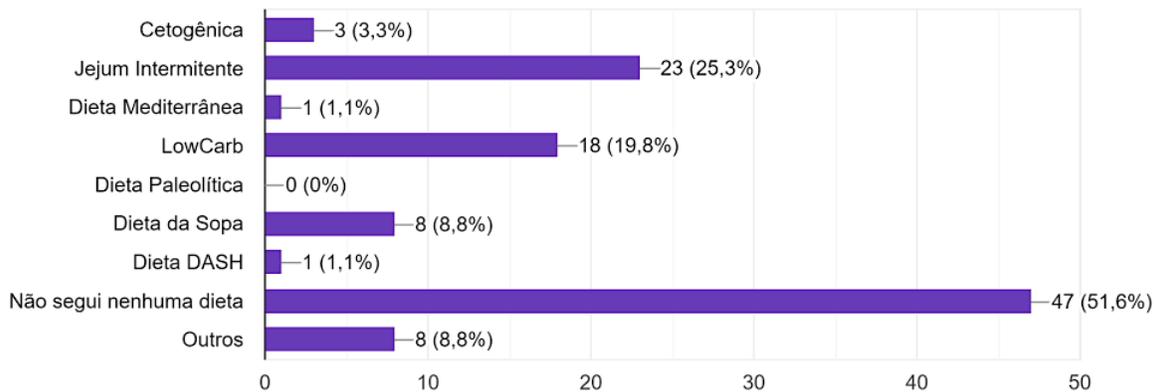


Gráfico 4. Tipos de dietas

Fonte: elaboração própria.

Com relação a sintomas ou desconforto (Gráfico 5) apresentados durante a realização da dieta, aproximadamente 67% relataram que sentiram: fraqueza (29,7%), dor de cabeça (19,8%) e tontura (17,6%). Essas dietas milagrosas promovem privação parcial ou total de alimentos e/ou nutrientes, em curto prazo pode haver uma perda gradual, o que não é sustentado a longo prazo, além disso, podem trazer consequências clínicas, físicas, emocionais e psicológicas promovendo a obsessão por comida e o “terrorismo nutricional” além de poder levar a quadros de transtornos alimentares (ALVES et al, 2019).

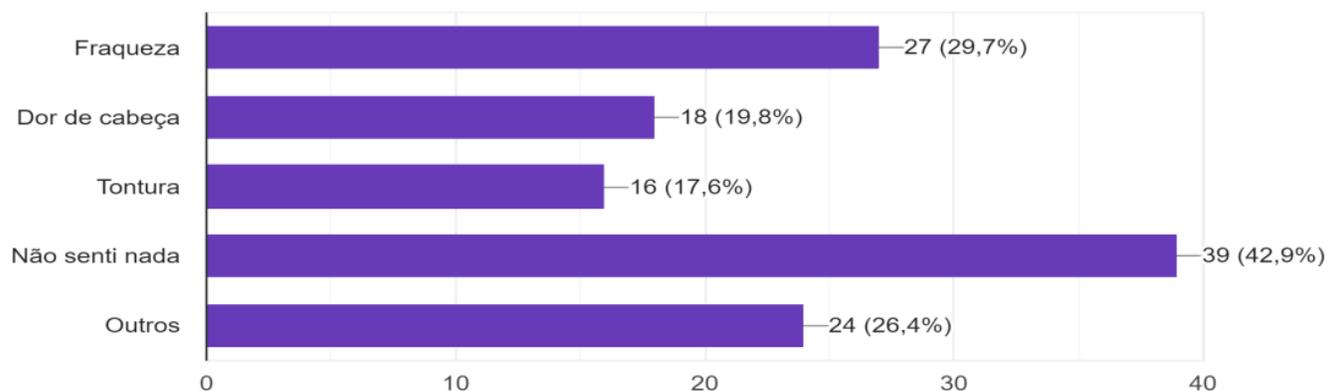


Gráfico 5. Sintomas ou desconforto ao seguir a dieta

Fonte: elaboração própria.

Das mulheres que participaram da pesquisa, 16,5% (Gráfico 6) relataram ter desenvolvido algum transtorno alimentar, como compulsão alimentar e bulimia, após a realização da dieta.

Os transtornos alimentares (TA) são caracterizados por graves alterações de imagem corporal, comportamento e atitude alimentar e influenciam de modo negativo a saúde física e mental do indivíduo, sendo os principais quadros a anorexia nervosa (AN) e a bulimia nervosa (BN). O TA ocorre comumente na adolescência ou em adultos jovens, mas pode acometer pessoas de todas as idades, é necessário um tratamento multidisciplinar para reverter o quadro e recuperar sua saúde do indivíduo (BATISTA et al, 2017).

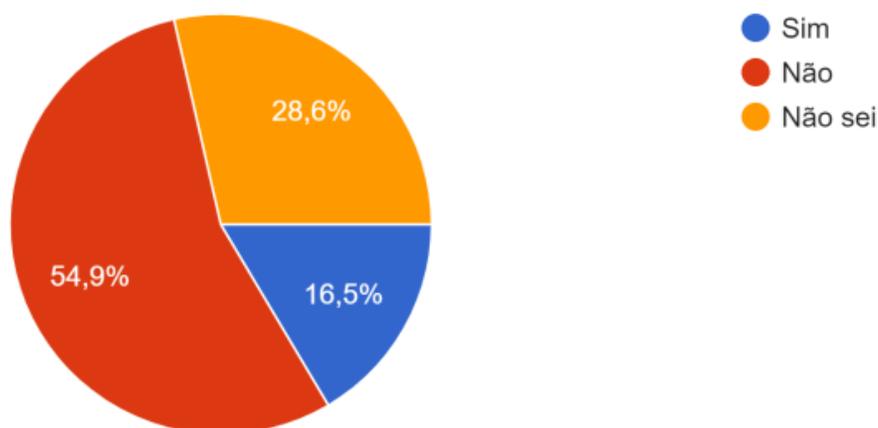


Gráfico 6. Transtornos alimentares causados por dietas

Fonte: elaboração própria.

Mais da metade das mulheres participantes afirmaram que nunca buscaram ajuda do nutricionista para realização de alguma dieta visando a perda de peso (Gráfico 7).

No caso do processo de emagrecimento, não há outro caminho a não ser uma redução adequada das calorias na ingestão alimentar com orientação do Nutricionista, juntamente com a elevação do gasto energético por meio da prática de atividade física (BATISTA et al, 2017).

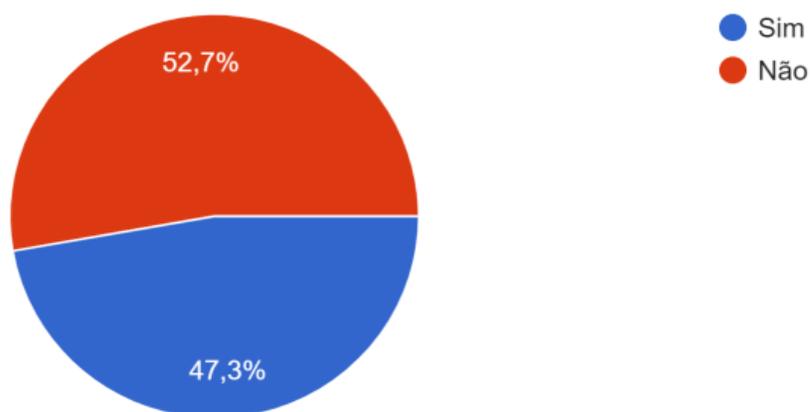


Gráfico 7. Busca de ajuda do profissional Nutricionista para redução de peso

Fonte: elaboração própria.

De acordo com o gráfico 8 podemos verificar que a maioria das mulheres que seguiu alguma dieta, não sustentou por muito tempo. Somente 26,4% das participantes conseguiram manter por a dieta mais de 4 semanas.

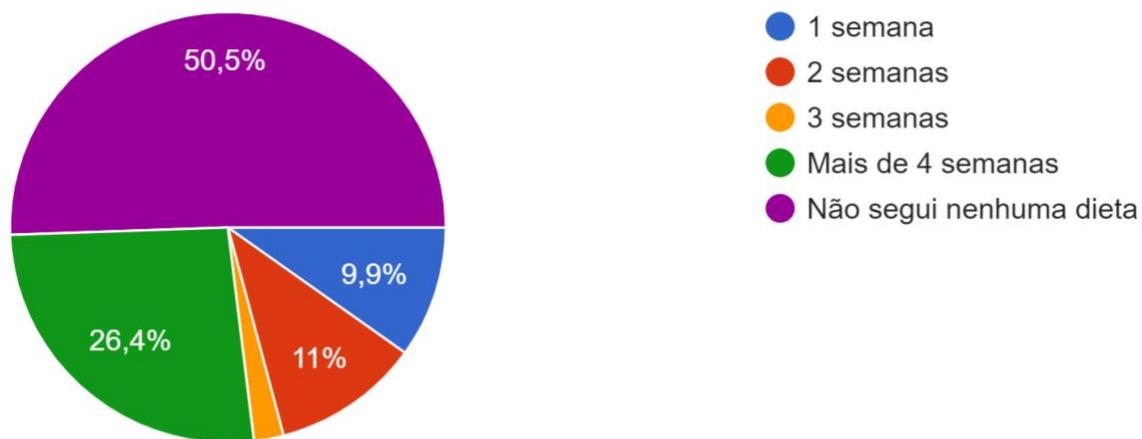


Gráfico 8. Tempo de duração da dieta.

Fonte: elaboração própria.

DISCUSSÃO

Observou-se no presente estudo que a insatisfação corporal é notória em pelo menos metade das 94 mulheres participantes da pesquisa. É importante ressaltar que indivíduos que obtêm uma perda de peso rápida com o uso das “dietas da

moda” dificilmente irão manter os hábitos e o peso ao longo da vida, além de terem grandes chances de recuperar ou até mesmo aumentar o peso inicial.

Outro problema enfrentado por indivíduos que buscam resultados rápidos sem ajuda de um profissional habilitado é a distinção da composição corporal, já que uma perda ponderal de peso pode acarretar uma perda significativa de massa magra prejudicando o metabolismo e o estado nutricional, isso ocorre devido às dietas que são divulgadas na *Internet* serem nutricionalmente desequilibradas e não levarem em consideração as necessidades fisiológicas individuais das pessoas (MARANGONI et al, 2017).

Atualmente o trabalho do nutricionista vem sendo desvalorizado nas redes sociais quando aparecem “blogueiras *fitness*” que não possuem capacitação e habilitação para disseminar notícias e informações sobre o mundo da nutrição, prometendo milagres com resultados rápidos. Outro problema enfrentado pelo nutricionista é a divulgação de fotos pelas “blogueiras” de antes e depois de mulheres que arriscam suas vidas realizando essas “dietas da moda”, essas imagens provocam um desejo pela busca do corpo perfeito o mais rápido possível. Porém, esse resultado irá variar de indivíduo para indivíduo, muitas vezes as mulheres não conquistam o peso proposto levando-as ao sentimento de decepção. Essa conduta de postar fotos de antes e depois é proibida pelo código de ética e conduta do nutricionista (ALVES et al, 2019).

Segundo o estudo de ALVES et al (2019), o público feminino tem uma grande insatisfação com sua auto-imagem, isso devido a não conseguirem se inserir em determinados grupos sociais, e as mídias como *Facebook* e *Instagram* podem influenciar negativamente o comportamento alimentar de milhões de seguidores, principalmente o público feminino com suas publicações, páginas e comentários impostos pela sociedade do que é ou deveria ser o corpo perfeito.

Por fim, comparando as duas dietas mais seguidas pelas 94 mulheres participantes da pesquisa, o Jejum Intermitente e a *LowCarb*, percebe-se que o tempo de permanência na prática foi curta: aproximadamente 4 semanas (Gráfico 8), devido aos efeitos colaterais causados como fraqueza, dor de cabeça e tontura (Gráfico 5). Ao término da pesquisa nota-se que as mulheres adotaram as dietas restritivas por conta própria, sem orientação do nutricionista e sim influenciadas pela mídia.

CONCLUSÃO

Sabemos que uma alimentação saudável e equilibrada é o único meio de promover e preservar a saúde e o bem estar dos indivíduos. A prática de dietas da moda pode comprometer toda a homeostase do organismo e levar a quadros de

deficiências, não sendo possível manter esse padrão alimentar por muito tempo, isso pode levar a quadros de frustração, compulsão alimentar e efeito sanfona.

Diante dos resultados obtidos pode-se concluir que as redes sociais exercem um papel relevante na determinação pela busca do “corpo perfeito” e que grande parte das mulheres já fizeram algum tipo de dieta visando a rápida perda de peso, dietas essas sem respaldo científico e que muitas vezes trazem consigo prejuízos à saúde de quem as segue.

Um dos pontos que mais nos chamou atenção e nos preocupou foi que 16,5% das mulheres que seguiram algum tipo de dieta da moda desenvolveram transtornos alimentares. Os transtornos alimentares são distúrbios psiquiátricos relacionados com os hábitos alimentares ou no comportamento de controle do peso corporal, eles causam danos na saúde física e psicológica.

Os resultados do presente estudo reforçam a importância do conhecimento por parte dos indivíduos que buscam o emagrecimento e é indiscutível que a reeducação alimentar e a educação nutricional são os melhores meios para levar conhecimento para esses indivíduos. Destaca-se também a importância do profissional nutricionista no acompanhamento nutricional individualizado, visando atender as necessidades nutricionais pertinentes a cada indivíduo.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICA

ALVES, S. **A INFLUÊNCIA DA MÍDIA NO COMPORTAMENTO ALIMENTAR DE MULHERES ADULTAS.** Revista Terra & Cultura: Cadernos de Ensino e Pesquisa ISSN 0104-8112 Londrina, v. 35, n. 69, jul./dez. 2019. Disponível em <<http://periodicos.unifil.br/index.php/Revistatest/article/view/1172>> Acesso em: 04 mar. 2021.

ASSUMPÇÃO, D. **Diferenças entre homens e mulheres na qualidade da dieta: estudo de base populacional em Campinas, São Paulo.** Ciência & Saúde Coletiva, 22(2):347-358, 2017. Disponível em: <https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1413-81232017000200347&script=sci_abstract&tlng=pt#:~:text=As%20mulheres%20> Acesso em: 24 fev. 2021.

BATISTA, J. **A IMPORTÂNCIA DA ATUAÇÃO DO NUTRICIONISTA EM RELAÇÃO ÀS DIETAS DA MODA.** 17º Congresso de Iniciação Científica 2017. Disponível em: <<http://conic-semesp.org.br/anais/files/2017/trabalho-1000025594.pdf>> Acesso em 13 jan. 2021.

Conselho Federal de Nutricionista. **Código de ética e de conduta do nutricionista**. Edição especial ed. Brasília: CFN, . 19. P. Disponível em: <<https://www.cfn.org.br/wp-content/uploads/2018/04/codigo-de-etica.pdf>> Acesso em 15 out. 2021.

FREIRE, A. **COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL DE DIETAS DE DETOXIFICAÇÃO DIVULGADAS EM REVISTAS E EM MÍDIA DIGITAL NÃO CIENTÍFICAS**. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva, São Paulo. v. 11. n. 65. P.536-543. Set/Out. 2017. ISSN 1981-9927. Disponível em: <<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/793>> Acesso em: 04 mar. 2021.

FREIRE, R. **“Segunda eu começo”**: a estrutura cíclica das narrativas sobre a dieta e a construção do sofrimento. Rio de Janeiro, 2018. Disponível em: <http://www.dbd.puc-rio.br/pergamum/tesesabertas/1612519_2018_completo.pdf> Acesso em: 24 fev. 2021.

GOMES, P. **VERIFICAÇÃO DE DIETAS RESTRITIVAS SEM ACOMPANHAMENTO NUTRICIONAL EM UNIVERSITÁRIAS DE UMA FACULDADE PARTICULAR DE DOZ DO IGUAÇU/PR POR MEIO DE QUESTIONÁRIO**. Biblioteca Digital de TCC-UniAmérica. Disponível em: <<https://pleiade.uniamerica.br/index.php/bibliotecadigital/article/view/588>> Acesso em: 04 mar. 2021.

LUCENA, S. **Estratégia LowCarb como facilitadora do processo de emagrecimento: uma revisão sistemática**. Revista Diálogo em Saúde e – ISSN 2596-206X Volume 1 - Número 1 - jan/jun de 2018. Disponível em: <<http://periodicos.iesp.edu.br/index.php/dialogosemsaude/article/view/261>> Acesso em: 09 fev. 2021.

MARANGONI, J. **Análise da composição nutricional de dietas da moda publicadas em revistas femininas**. RASBRAN – Revista de Associação Brasileira de Nutrição. São Paulo, SP, Ano 8, n. 1, p. 31-36, jan-jun. 2017-ISSN 2357-7894. Disponível em: <<https://www.rasbran.com.br/rasbran/article/view/565>> Acesso em: 18 jan. 2021.

NAZATTO, M. **Comparison between the effects of low carb diet and intermittent fasting on the weight loss process: evidences synthesis**. International Journal of Health Management Review, v. 6, n. 1, 2020. Disponível em: <<https://www.ijhmreview.org/ijhmreview/article/view/197>> Acesso em: 09 fev. 2021.