

A EXPERIÊNCIA DAS DIETAS EM MULHERES FREQUENTADORAS DE UMA CLÍNICA ESCOLA

CONSEQUENCES OF FASHION DIETS IN WOMEN ATTENDING THE INTEGRATED CLINIC OF A HIGHER EDUCATION INSTITUTION

Aline Soares da Silva¹

Jayne Araújo Menezes Ferreira¹

Mayara Alves dos Santos¹

Valdeci Sanguinete dos Santos¹

Jackeline Corrêa França de Arruda Bodnar Massad²

RESUMO

Introdução: As dietas da moda são dietas veiculadas através da mídia que prometem resultados milagrosos, através da perda de peso rápida e na sua maioria sem exigir esforço, mas que não leva em consideração as características individuais e nem as necessidades nutricionais de cada um, submetendo o indivíduo a um regime desequilibrado de nutrientes. **Objetivo:** Analisar as consequências causadas pelas dietas da moda em mulheres frequentadoras da clínica integrada de uma instituição de ensino superior. **Materiais e métodos:** Trata-se de um estudo de corte transversal realizado com 40 mulheres, com faixa etária de 18 a 59 anos, frequentadoras da clínica integrada de uma instituição de ensino superior com aplicação de um questionário referente às dietas da moda, com o intuito de investigar as experiências relacionadas à prática dessas dietas. **Conclusão:** Conclui-se que a maioria das mulheres entrevistadas já realizaram algum tipo de dieta da moda e entre estas, a maioria obteve como consequência alteração de humor.

Palavras-Chave: Dietas da moda; Análise de consequências; Mulheres.

Introduction: Fad diets are diets published through the media that promise miraculous results, through rapid weight loss and mostly effortless, but that does not take into account the individual characteristics and nutritional needs of each, submitting the individual to an unbalanced nutrient regimen. **Objective:** To analyze the consequences caused by fad diets in women attending the integrated clinic of a higher education institution. **Materials and methods:** This is a cross-sectional study carried out with 40 women, aged between 18 and 59 years, attending the integrated clinic of a higher education institution with the application of a questionnaire related to fad diets, with the aim to investigate the experiences related to the

1 - Nutricionista do Estado de Mato Grosso.

2 - Doutora em Saúde Coletiva, Nutricionista, Docente do Curso de Nutrição do Centro Universitário Várzea Grande (UNIVAG), Várzea Grande, Mato Grosso, Brasil.

practice of these fashion majority had self-prescribed (76.0%) their diet, they reported influence from the media (60.0%). **Conclusion:** It is concluded that most of the women interviewed had already undergone some type of fad diet and among these, most had a change in mood as a consequence.

Keywords: Diets of fashion; Analysis of consequences; Women.

INTRODUÇÃO

A palavra dieta é originada do grego que significa “modo de vida”, essa palavra tem um sentido que indica um comportamento que se prolonga ao longo do tempo, e vem adotando um conjunto de ações da qual a repetição sistemática permite a solidificação do modo de vida, no entanto, este significado é constantemente incompreendido e muitas vezes erroneamente abordado como sinônimo de restrição alimentar (Marangoni e Maniglia, 2017).

Um modelo de alimentação equilibrada deve obedecer alguns princípios básicos para que não provoque deficiências nutricionais e, conseqüentemente, danos à saúde (Marangoni e Maniglia, 2017).

Considerando tal afirmação e ainda preocupado com a textura, aparência e palatabilidade de uma refeição, Pedro Escudero, estudioso da nutrição, estabeleceu quatro leis que regem uma boa alimentação, sendo elas: lei da quantidade, lei da qualidade, lei da harmonia e lei da adequação (Marangoni e Maniglia, 2017).

Na contramão do proposto, as dietas da moda são propostas alimentares veiculadas através da mídia que prometem resultados milagrosos, através da perda de peso rápida e na sua maioria sem exigir esforço. Esse tipo de dieta não leva em consideração as características individuais e nem as necessidades nutricionais de cada um, submetendo o indivíduo a um regime desequilibrado de nutrientes (Batista e colaboradores, 2017).

A preocupação com as doenças e o padrão de beleza atual, leva uma parcela significativa da população a se preocupar excessivamente com o peso e a composição corporal. Assim, as práticas alimentares irregulares, visando a perda de peso, tornaram-se prevalentes, sendo que sites e blogs tem cada vez mais se tornando veículos de dietas da moda que visam a perda rápida de peso e restrição de alimentos rotulados como os “vilões” (Braga e colaboradores, 2019).

Sendo assim, torna-se necessário investigar as “dietas da moda” e estabelecer intervenções e novas estratégias alimentares que solucionem ou pelo menos amenizem os problemas decorrentes desta transição nutricional e contribuam para a obtenção dos resultados

esperados, desde que não tragam prejuízos à saúde daqueles que desejam segui-las (Faria e Souza, 2017).

Diante do exposto o objetivo do trabalho foi analisar as consequências causadas pelas dietas da moda em mulheres da clinica integrada de uma instituição de ensino superior.

MATERIAIS E MÉTODOS

Trata-se de um estudo de corte transversal realizado em mulheres da clinica integrada de uma instituição de ensino superior em Várzea Grande estado de Mato Grosso. Foi realizada uma pesquisa contendo um questionário objetivo referente as dietas da moda. Foram entrevistadas 40 mulheres com faixa etária de 18 a 59 anos com o intuito de investigar as consequências causadas por essas dietas e também orientar as participantes quanto aos malefícios da pratica das dietas da moda sem acompanhamento profissional.

Durante a pesquisa, as entrevistadas responderam as perguntas realizadas pelas alunas do oitavo semestre do curso de Nutrição do Univag - Centro Universitário de Várzea Grande / MT, que utilizaram um questionário (em anexo) que levantou informações sobre as variáveis: Idade, grau de escolaridade, estado civil, filhos e um questionário específico para avaliar informações pertinentes à prática de dieta.

Sendo assim, em relação à pesquisa das informações relacionadas à dieta foi utilizado um questionário (em anexo) adaptado de Navalhas e colaboradores (2012) que pergunta às entrevistadas como elas avaliam a dieta realizada (sim, não, não soube responder) e se obtiveram alguma consequência (ganho de peso, mudanças de humor, e cansaço excessivo), além de questionar qual a dieta realizada e quem foi o responsável pela prescrição. Para cada item do questionário foi avaliado a satisfação com relação aos prós e contras relacionados ao uso das dietas da moda.

Considerando que se trata de uma pesquisa envolvendo seres humanos, o estudo seguiu a recomendação da Comissão Nacional de Ética em pesquisa (CONEP), expresso na Resolução nº 466, de 12 de dezembro de 2012, do Conselho Nacional de Saúde (CNS). Logo, participaram da pesquisa todos os indivíduos do sexo feminino com idade superior a 18 anos que concordaram com os objetivos da pesquisa e assinaram o termo de consentimento livre e esclarecimento (TCLE), as participantes só responderam o questionário após terem assinado o TCLE.

A justificativa e os objetivos do estudo, bem como os procedimentos que foram utilizados na pesquisa, foram explicados através do Termo de Consentimento, em linguagem

clara e compreensível. Para as participantes foi garantido a liberdade de recusa de participar da pesquisa ou de retirada do consentimento em qualquer fase, sem nenhuma penalidade ou prejuízo em seu cuidado, bem como segurança na privacidade, confidencialidade e o anonimato

A presente pesquisa foi aprovada pelo comitê de ética em pesquisa do- UNIVAG sob o número 4.602.403/2021 (CAAE 4574621.2.0000.5692).

Para a tabulação de dados foi utilizado o programa Microsoft Office Excel, ano 2007, sendo realizada a análise estatística descritiva através de frequência absoluta e relativa.

RESULTADOS

Ao analisarmos a Tabela 1, podemos verificar que a maioria das mulheres que participaram da pesquisa tinham idade entre 26 a 35 anos (37,5%), ensino médio completo (55,0%), trabalhavam com carteira assinada (40,5%), possuíam 1 a 2 filhos (37,1%) e eram casadas (55,3%).

Tabela 1. Caracterização das mulheres segundo idade, escolaridade, trabalho, número de filhos e estado civil.

Variáveis	n	%
<i>Idade</i>		
De 18 á 25 anos	7	17,5
De 26 á 35 anos	15	37,5
De 36 á 45 anos	9	22,5
De 46 a 59 anos	9	22,5
<i>Escolaridade</i>		
Ensino Fundamental completo	6	15,0
Ensino médio completo	22	55,0
Ensino superior completo	12	30,0
<i>Trabalho</i>		
Do lar	11	29,7
CLT	15	40,5
Autônoma	11	29,7
<i>Número de filhos</i>		
Não possui	10	28,6
1 á 2 filhos	13	37,1
3 ou mais filhos	12	34,3
<i>Estado Civil</i>		
Casada	21	55,3
Solteira	13	34,2
Divorciada	3	7,9

Viúva	1	2,6
-------	---	-----

Das 40 mulheres entrevistadas, 62,5% já fizeram algum tipo de dieta da moda (Figura 1). Entre os tipos de dietas já realizadas pelas mulheres entrevistadas na pesquisa, 19,1% já realizaram a dieta *low carb* ou jejum intermitente e 27,7% reportaram outros tipos de dietas (Figura 2).

Figura 1. Frequência de pessoas que já realizaram ou não algum tipo de dieta da moda.

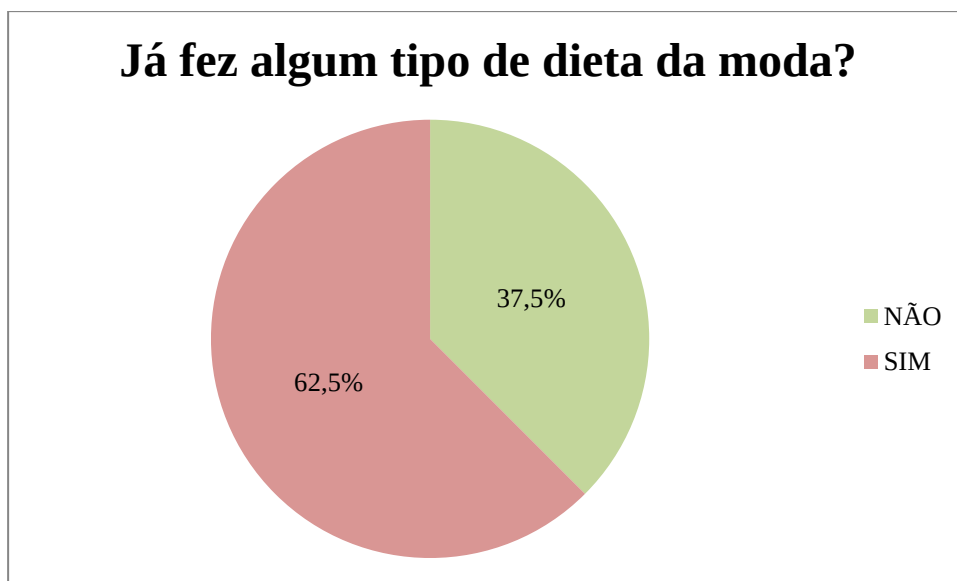
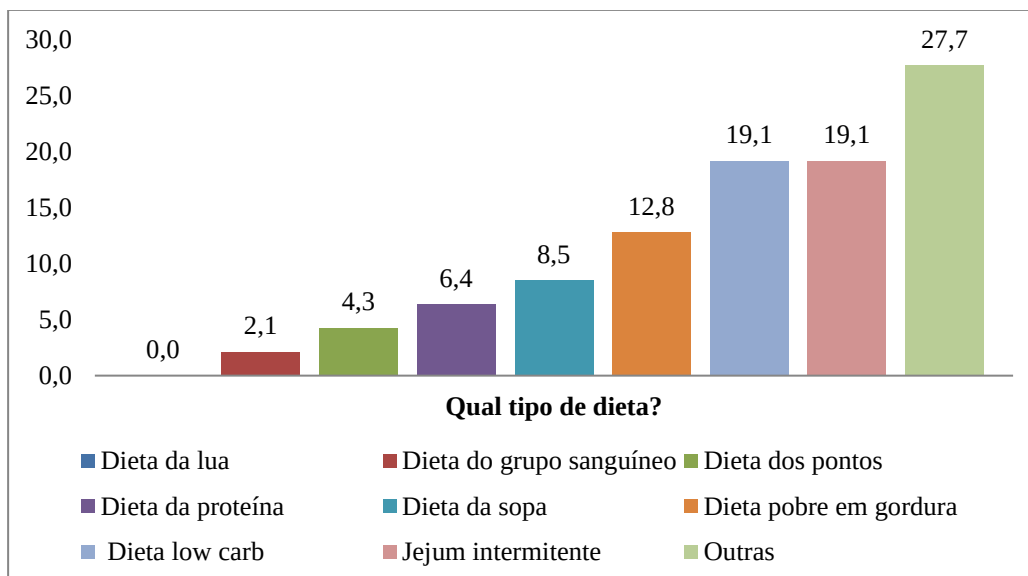


Figura 2. Frequência dos tipos de dietas já realizadas pelas mulheres entrevistadas na pesquisa.



De acordo com Tabela 2, a maioria das mulheres que participaram da pesquisa tiveram como objetivo para realização da dieta a melhoria da auto estima (100,0%) e a melhoria da saúde (100,0%), e consideraram a dieta realizada satisfatória (56,0%) uma vez que atenderam suas expectativas (52,0%). A maioria delas reportou que obtiveram algum resultado positivo (68,0%), porém apresentaram mudanças de humor (68,0%).

Tabela 2. Caracterização das mulheres segundo objetivo e satisfação em relação a dieta, além de possíveis consequências.

Variável	N	%
<i>Qual foi o objetivo da dieta?</i>		
Perda de peso	22	88,0
Ganho de peso	4	16,0
Melhoria da auto estima	25	100,0
Melhoria da saúde	25	100,0
<i>A dieta foi satisfatória?</i>		
Sim	14	56,0
Não	11	44,0
<i>A dieta atendeu suas expectativas?</i>		
Sim	13	52,0
Não	12	48,0
<i>Obteve algum resultado</i>		
Positivo	17	68,0
Negativo	8	32,0
<i>Obteve alterações de humor?</i>		
Sim	17	68,0
Não	8	32,0
<i>Obteve cansaço excessivo?</i>		
Sim	11	44,0
Não	14	56,0
<i>Se sentiu indisposta durante a dieta?</i>		
Sim	10	40,0
Não	15	60,0
<i>Quem prescreveu a dieta?</i>		
Prescrição médica	5	20,0
Prescrição do nutricionista	4	16,0
Auto prescrição	19	76,0
Coach	2	8,0
<i>Obteve algum tipo de influência?</i>		
Influência de terceiros	10	40,0
Influência da mídia	15	60,0

<i>Se arrependeu de fazer a dieta?</i>		
Sim	8	32,0
Não	17	68,0
<i>A dieta ajudou a perder peso?</i>		
Sim	19	76,0
Não	6	24,0
<i>Voltou a ganhar peso com facilidade após a realização da dieta?</i>		
Sim	19	76,0
Não	6	24,0
<i>Quanto tempo permaneceu com peso reduzido após a dieta?</i>		
Muito curto (menos de 1 mês)	9	36,0
Curto (1 mês a 3 meses)	8	32,0
Médio (mais de 3 meses)	1	4,0
Longo (Mais de 6 meses)	0	0,0
Muito longo (mais de 1 ano)	6	24,0

Em contrapartida, a maioria não obteve cansaço excessivo (56,0%) na realização nem se sentiu indisposta (60%) durante a dieta. Apesar da maioria ter se auto prescrito (76,0%) a dieta, reportaram influencia da mídia (60,0%).

Quanto a experiência com a dieta, a maioria não se arrependeu de ter realizado e referiu que a mesma ajudou a perder peso, porem voltou a ganhar peso com facilidade após a realização da dieta e permaneceu com peso reduzido num período muito curto (menos de 1 mês).

DISCUSSÃO

Entre as mulheres investigadas, a maioria reportou já ter realizado dieta, fator importante para a saúde feminina, pois geralmente as mulheres que aderem a ideia de dietas da moda possuem grande influência da mídia e redes sociais, visando melhoria na aparência física sem se atentar as consequências que isso pode vir a trazer (Santana e Melo, 2020).

No entanto, existem vários fatores que podem levar uma pessoa a iniciar uma dieta, entre eles, podemos mencionar fatores relacionados com indicações clínicas como sobrepeso ou obesidade, ou estar associado a razões culturais, religiosas (Leung e colaboradores, 2018), porém em comparação com os resultados obtidos neste estudo, o objetivo da maioria das mulheres esteve relacionado com o desejo de perda de peso, melhoria da saúde e autoestima.

Outro estudo também realizado por Leung e colaboradores (2018) observou que os indivíduos em uso de dietas populares nos últimos 12 meses eram em sua maioria do sexo

feminino, com diagnóstico de depressão, com ensino superior e solteiras, e também obtinham como principal objetivo a perda rápida de peso, melhoria da saúde e auto estima.

As dietas da moda, em sua maioria restritivas, são intervenções nutricionais estratégicas muito populares hoje em dia entre a população das quais se destaca a dieta *lowcarb* (Cordeiro e colaboradores, 2017). O principal motivo dos indivíduos utilizarem dietas restritivas, principalmente restringindo carboidratos, é o fato de que a restrição desse macronutriente, promove um aumento da saciedade e de gasto energético, devido a cetose, através de uma oxidação lipídica (Nofal e colaboradores, 2018).

No entanto, a falta de carboidrato no organismo diminui os estoques de glicogênio muscular o que aumenta a fadiga durante o exercício, podendo afetar a capacidade das pessoas de realizarem atividade física com segurança (Cordeiro e colaboradores, 2017). Além disso, é importante ressaltar que dietas com baixo teor de carboidratos são geralmente ricas em proteínas e esse excesso pode provocar deficiência em vitaminas A, E, B6, fibras, cálcio, B9, magnésio, ferro e potássio. Portanto, a realização dessas dietas deve ser acompanhada de suplementação supervisionada por um profissional da saúde, nesse caso um nutricionista (Braga e colaboradores, 2019).

Assim como nesse estudo, Santana e Melo (2020) em sua revisão sistemática, encontraram que além da dieta *low carb*, o jejum intermitente é uma modalidade que vem ganhando fama cada dia mais. Os autores também descrevem as consequências que podem ser causadas por essa prática, além de prejuízos a saúde, sendo que os resultados quando são positivos são a curto prazo.

Um estudo publicado por Trepanowski e colaboradores (2017), que acompanharam por um ano adultos sob o risco de doenças associadas a obesidade e perda de peso, encontraram um déficit de 25% das necessidades diárias tanto no grupo de jejum intermitente quanto no de restrição calórica diária (RCD). As diferenças de perda de peso não foram significativas, uma vez que ao final de 1 ano, o grupo do jejum perdeu 6% do peso corporal e o grupo RCD 5,3%. No entanto, ao compararmos a taxa de abandono, o grupo de jejum de dias alternados apresentou maior percentual (38%) quando comparado ao grupo de restrição calórica diária (29%), o que confirma uma maior dificuldade de manutenção da prática do jejum intermitente (Trepanowski e colaboradores, 2017).

Betoni e colaboradores (2010) afirmam que as dietas da moda visam promover resultados rápidos o que torna a prática tão atraente para muitos, porém esses protocolos não tem embasamento científico, principalmente pelo fato de que as pessoas que aderem alguma

dieta da moda priorizam o que não pode ser consumido, ao em vez de focar nos alimentos que oferecem todos os nutrientes que o seu organismo precisa, são mais saudáveis que os ajudaria de fato a perder com qualidade.

Estudo realizado por Alvarenga e colaboradores (2019) relatam que dietas restritivas não funcionam a longo prazo, considerando que se torna mais difícil manter o peso ao longo do tempo, além de despertar o desejo pelo consumo dos “alimentos proibidos”. Essas dietas oferecem um imaginário efeito de perda milagrosa de peso que pode substituir a prática constante de uma alimentação saudável e equilibrada, além da prática de atividade física, essa é uma crença equivocada, mas muito recorrente (Alvarenga e colaboradores, 2019).

Dentre as consequências que podem ser causadas observou-se que a maioria aplicaram a dieta por conta própria sem a fiscalização de um nutricionista que é o profissional apto para prescrever um plano alimentar, e como consequência obtiveram alterações de humor, devido a restrição de muitos alimentos e um longo período sem se alimentar (Pereira, 2019).

Um estudo transversal, realizado com caráter quanti-qualitativo observou que entre os pacientes que relataram já ter realizado algum tipo de dieta da moda, todos eram do sexo feminino e 45% relataram insatisfação com a dieta, resultados semelhantes aos encontrados neste estudo uma vez que as mulheres investigadas reportaram essa insatisfação referente ao ganho rápido de peso após finalizarem a dieta (Betoni e colaboradores, 2010).

Com relação a perda de peso, a maioria das mulheres entrevistadas relataram conseguir perder peso, no entanto, voltaram a ganhar peso com muita facilidade logo após terminar a dieta. Resultados semelhantes foram encontrados por Pereira (2019), mostrando mais uma vez que as dietas da moda não garantem melhorias no hábito alimentar, apenas perda de peso rápida e consequentemente ganho de peso na mesma proporção. Nesse contexto, é consenso que uma alimentação saudável e equilibrada dispensa o uso de medicamentos e de dietas milagrosas ou de cirurgias plásticas para conquistar o padrão de beleza tão desejado. Uma alimentação equilibrada deve estar aliada a prática esportiva que induz o indivíduo a atingir e a manter seu peso ideal ou a buscar pelo corpo idealizado de uma forma saudável sem extremismos, evitando também o desenvolvimento de transtornos alimentares (Witt e Schneider, 2011).

Ao observar as diretrizes brasileiras de obesidade (2016), uma dieta para ser considerada nutricionalmente balanceada para perda de peso precisa fornecer um déficit diário de 500 Kcal a 1000 Kcal, a partir do valor energético total diário (VET) que buscam objetivar uma redução de 0,5 a 1 kg por semana, mantendo-se firme com metas reais e possíveis de serem alcançadas (ABESO, 2016).

O Conselho Federal de Nutricionistas, preconiza que o planejamento alimentar deve ser feito de acordo com as necessidades nutricionais específicas de cada um, visto que cada organismo é um ser individual e reage de formas diferentes, por isso é importante observar a quantidade de energia e de nutrientes biodisponíveis nos alimentos, para que cada pessoa possa ingerir a fim de satisfazer suas necessidades fisiológicas e prevenir sintomas de deficiências de vitaminas e minerais, podendo assim perder peso de forma segura e saudável (CFN, 2018).

CONCLUSÃO

Conclui-se que a maioria das mulheres entrevistadas já realizaram algum tipo de dieta da moda e entre estas, a maioria obtiveram como consequência alteração de humor, visto que precisaram se privar de muitos alimentos de seu cotidiano, uma vez que a dieta *low carb* e o jejum intermitente estiveram entre as mais realizadas.

Além disso, a maioria reportou resultado a curto prazo. Esses resultados evidenciam que a realização dessas dietas da moda não estão de acordo com as recomendações dietéticas realizadas por um nutricionista e a prática dessas ou qualquer outro plano alimentar sem a presença de um profissional de saúde podem trazer diversas consequências, sendo a principal de acordo com os resultados obtidos através do questionário, o ganho rápido de peso logo após a finalização da dieta.

REFERÊNCIAS

- ABESO (Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade e da Síndrome Metabólica). **Diretrizes Brasileiras de Obesidade**. São Paulo: ABESO, 2016.
- Alvarenga, M.; Figueiredo, M.; Timerman, F.; Antonaccio, C. **Nutrição Comportamental**. 2ª edição. Editora Manole. 2019.
- Batista, M. P. M.; Cunha, F. R.; Silva, L. A.; Gonçalves, F. C. L. S. P. **Dietas da moda e suas implicações**. In: Anais da Mostra de Pesquisa em Ciência e Tecnologia 2017. Fortaleza (CE) DeVry Brasil - Damásio - Ibmecc, 2019. Disponível em: <<https://www.even3.com.br/anais/mpct2017/45971-DIETAS-DA-MODA-E-SUAS-IMPLICACOES>>.
- Betoni, F.; Zanardo, V. P. S.; Ceni, G. C. Avaliação de utilização de dietas da moda por pacientes de um ambulatório de especialidades em nutrição e suas implicações no metabolismo. **Com Scientia e Saúde**, v. 9. n. 1. 2010. p. 430-440
- Braga, D.C.A.; Coletro, H. N.; Fritas, M. T. Composição nutricional de dietas da moda publicadas em sites e blogs. **Revista de Nutrição**. v. 32. 2019. p. 17-19.
- Cordeiro, R.; Salles, M. B.; Azevedo, B. M. Benefícios e malefícios da dieta low carb. **Revista Saúde em Foco**. v.9. 2017. p. 714-722.
- Faria, L.N; Souza, A.A. Análise nutricional quantitativa de uma dieta da proteína destinada a todos os públicos. **Revista brasileira de nutrição esportiva**.v.12. n.72. 2018. p. 483-490.
- Leung, B. Lauch, R.; Leach, M.; Zhang, Y.; Cramer, H.; Sibbritt, D. Special diets in modernAmerica: Analysis of the 2012 National Health Interview Survey data. **Revista Nutrition Health**. v. 24. n. 1. 2018. p. 11-18.
- Marangoni, J.S; Maniglia, F.P Análise da composição nutricional de dietas da moda publicadas em revistas femininas. **Revista de associação brasileira de nutrição - Rasbran**. v.8. n. 1. 2017. p.31-36.
- Nofal, V.P.; Kilson, A. C.; Pereira, B. C.; Campos, F. G. C.; Miranda, P. A. C. Novas descobertas sobre a dieta *lowcarb*. **Revista e-Scientia**, Belo Horizonte. v. 12. n. 1. 2019. p. 10-14.
- Pereira, C. **Dietas da moda: Influência em mulheres entre 20 e 50 anos em uma unidade básica de saúde na cidade de Lages em SC**. 2019. pe Trabalho de conclusão de curso (Graduação) apresentado ao Centro Universitário FACVEST – UNIFACVEST, 2019. Disponível em: https://www.unifacvest.edu.br/assets/uploads/files/arquivos/481a0-pereira,-c.-dietas-da-moda-influencia-em-mulheres-entre-vinte-a-cinquenta-anos,-em-uma-unidade-basica-de-saude-da-cidade-lages-sc.-nutricao.-lages_-unifacvest,-2019-02.pdf Acesso em: 25/05/2021
- Santana, C. L.; Melo, T. S. **Dietas da moda como estratégia alimentar: Efeitos adversos na saúde**. 2020. 23p. Trabalho de conclusão de curso (Graduação) - Centro Universitário de Brasília UniCEUB, Graduação em Nutrição, 2020. Disponível em: <https://repositorio.uniceub.br/jspui/bitstream/prefix/14436/1/Cibele%20Lustosa%20e%20Thaynara%20Sousa%20.pdf> Acesso em 25/05/2021.
- Trepanowski, J.F.; Kroeger, C. M.; Barnosky, A.; Klempel, M. C.; Bhutani, S.; Hoddy, K. K.; Gabel, K.; Freels, S.; Rigdon, J.; Rood, J.; Ravussin, E.; Varady, K. A. Effect of alternate-day fasting on weight loss, weight maintenance, and cardioprotection among metabolically healthy obese adults: a randomized clinical trial. **Revista JAMA Internal Medicine**. v. 177, n. 7, p. 930–938, 2017.
- Witt, J. S. G. Z.; E Schneider, A. P. Nutrição estética: Valorização do corpo e da beleza através do cuidado nutricional. **Ciência & Saúde Coletiva**, vol. 16, núm. 9, 2011, p. 3909-3916.