

**UNIVERSIDADE FEDERAL DO AMAZONAS
INSTITUTO DE SAÚDE E BIOTECNOLOGIA
CURSO DE NUTRIÇÃO**

ELLEN SERRÃO FRANCO

**DIETAS DA MODA REALIZADAS POR PRATICANTES DE
ATIVIDADE FÍSICA**

**COARI
2023**

ELLEN SERRÃO FRANCO

**DIETAS DA MODA REALIZADAS POR PRATICANTES DE
ATIVIDADE FÍSICA**

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado ao Curso de Nutrição da
Universidade Federal do Amazonas, como
requisito parcial para a obtenção do título
de Bacharel em Nutrição.

Orientador: Gustavo Bernardes Fanaro

**COARI
2023**

Ficha Catalográfica

Ficha catalográfica elaborada automaticamente de acordo com os dados fornecidos pelo(a) autor(a).

F825d Franco, Ellen Serrão
Dietas da moda realizadas por praticantes de atividade física /
Ellen Serrão Franco . 2023
31 f.: 31 cm.

Orientador: Gustavo Bernardes Fanaro
TCC de Graduação (Nutrição) - Universidade Federal do
Amazonas.

1. Modismo alimentar. 2. Praticantes de exercícios. 3. Dietas low
carb. 4. Dietas hiperproteicas. I. Fanaro, Gustavo Bernardes. II.
Universidade Federal do Amazonas III. Título

ELLEN SERRÃO FRANCO

DIETAS DA MODA REALIZADAS POR PRATICANTES DE ATIVIDADE FÍSICA

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Nutrição da Universidade Federal do Amazonas, como requisito parcial para a obtenção do título de Bacharel em Nutrição.

Este trabalho foi defendido e aprovado pela banca em 11/12/2023.

BANCA EXAMINADORA

Prof. Dr. Gustavo Bernardes Fanaro - UFAM
Orientador

Prof. Dra. Ivone Lima Santos - UFAM
Avaliadora

Prof. Dra. Mayline Menezes da Mata - UFAM
Avaliadora

Prof. Dr. Adriano Pereira Guilherme - UFAM
Avaliador

AGRADECIMENTOS

Primeiramente a Deus, por ter me dado forças para conseguir concluir com êxito este trabalho.

A minha avó Lizete Lopes da Silva e aos meus pais Luciane da Silva Serrão e Kelson Braga, por todo apoio.

Ao meu orientador Prof. Dr. Gustavo Bernardes Fanaro, por todos os ensinamentos, por toda paciência e dedicação. Sem sua orientação esse trabalho não seria possível.

Ao Instituto de Saúde e Biotecnologia da Universidade Federal do Amazonas, e em especial, aos meus professores por todo conhecimento transmitido durante o meu processo de formação profissional.

As academias de musculação Wjúnior, Foco Fitness, e Suar Fit, por ceder o espaço para realização da pesquisa.

E a todos que participaram, direta ou indiretamente deste trabalho.

DIETAS DA MODA REALIZADAS POR PRATICANTES DE ATIVIDADE FÍSICA

Ellen Serrão Franco¹, Gustavo Bernardes Fanaro²

^{1,2}Universidade Federal do Amazonas (UFAM), Instituto de Saúde e Biotecnologia (ISB), Estrada Coari-Mamiá, 305. 69460-000. Coari-AM, Brasil.

¹ellenserr4@gmail.com. ²gbfanaro@ufam.edu.br

RESUMO

Atualmente há uma alta procura de praticantes de atividade física por dietas da moda com o objetivo de promover perder peso ou a ganhar massa magra de forma rápida. Essas dietas são seguidas através da pesquisa em sites populares da internet, além das redes sociais e de indicações de amigos e profissionais não habilitados para prescrição dietoterápica buscando o “corpo perfeito” de forma rápida. O objetivo deste trabalho foi realizar um levantamento sobre o uso de dietas por quem pratica atividades físicas em academias da cidade de Coari (AM). Foi realizado um estudo experimental descritivo com o intuito de levantar a utilização de dietas da moda por praticantes de atividade física, através da aplicação de um questionário de autopreenchimento. Participaram deste estudo um total de 100 indivíduos, onde a maioria dos indivíduos possuía idade entre 21 e 30 anos e praticavam musculação entre 4 a 6 dias e com treino diário entre 1 a 2 horas. Em relação as dietas mais realizadas pelos indivíduos destacam-se as dietas *low carb* e hiperproteicas. Também foi perguntado se os participantes sentiam alguns sintomas com frequência e, dentre os sintomas relatados destacam a fraqueza (11%), o cansaço (15%) e a dor de cabeça (12%). Um dos pontos preocupantes é que a maioria dos participantes não tiveram

indicação do nutricionista para realização da dieta, o que pode ter influenciado nos sintomas adversos descritos. Com os resultados obtidos no estudo, concluímos uma alta prevalência de adesão das dietas da moda por praticantes de academia no município de Coari.

Palavras-chave: Modismo alimentar. Praticantes de exercícios. Dietas low carb. Dietas hiperproteicas.

ABSTRACT

FADS DIETS MADE BY PHYSICAL ACTIVITY PRACTITIONERS

Currently, there is a high demand among physical activity practitioners for fad diets with the aim of promoting weight loss or gaining lean mass quickly. These diets are followed through research on popular internet sites, in addition to social networks and recommendations from friends and professionals not qualified to prescribe diet therapy, seeking the “perfect body” quickly. The aim of this paper was to carry out a survey on the use of diets by those who practice physical activities in gyms in the city of Coari (AM). A descriptive experimental study was carried out with the aim of investigating the use of fad diets by practitioners of physical activity, through the application of a self-completed questionnaire. A total of 100 individuals participated in this study, with the majority of individuals aged between 21 and 30 years old and practicing bodybuilding for 4 to 6 days and training daily for 1 to 2 hours. Regarding the diets most followed by individuals, low carb and high protein diets stand out. Participants were also asked whether they felt certain symptoms frequently and, among the symptoms reported, weakness (11%), tiredness (15%) and headache (12%) were highlighted. One of the worrying points is that the majority of participants

did not have a nutritionist's recommendation to follow the diet, which may have influenced the adverse symptoms described. With the results obtained in the study, we concluded a high prevalence of adherence to fad diets by gym users in the municipality of Coari.

Key words: Food fad. Exercisers. Low carb diets. Hyperprotein diets.

INTRODUÇÃO

Nos dias atuais a busca por dietas da moda que ajudam a perder peso ou a ganhar massa magra de forma rápida estão se tornando cada vez mais frequentes e ganhando destaque, principalmente pelos que praticam atividades físicas e também por aqueles que buscam o “corpo perfeito”. A internet e as mídias sociais são as fontes mais visitadas e possuem forte influência sobre os mesmos (Inada e colaboradores, 2021).

As dietas da moda são definidas como um padrão de comportamento alimentar não usadas normalmente, porém, são adotadas com entusiasmo por quem as segue. A busca incessante por dietas da moda que garantem a perda e controle de peso na maioria das vezes geram consequências que podem ser prejudiciais para o organismo humano como intolerância ao frio, queda de cabelo, fadiga, dor de cabeça, dificuldade de concentração, nervosismo, euforia e anemia (Betoni, Zanardo, Ceni, 2010).

A maioria das dietas adotadas por praticantes de atividades físicas são restritivas, pois, algumas delas excluem ou diminuem a ingestão de algum determinado macronutriente, consumindo somente um tipo. Para tais indivíduos,

quanto menos energia melhor, porém, os nutrientes essenciais para a saúde que deveriam ser consumidos também vão ser absorvidos em pouca quantidade ou nem se quer vão estar presentes (Araújo e colaboradores, 2022).

Muitos praticantes de atividade física fazem dietas pouco saudáveis, muitas das vezes, por falta de informações adequadas ou para atingir seus objetivos rapidamente, usando suplementos e dietas que podem acarretar sérias consequências para o organismo, como o desenvolvimento de problemas no sistema renal e déficits de macro e micronutrientes (Silva, Lopes, Soares, 2020).

É importante ressaltar que a maioria das dietas da moda são hipocalóricas abaixo de 1200 kcal diários, e não atingem as recomendações estabelecidas para a população saudável. Dietas com valores inferiores a 1200 kcal/dia não são suficientes para atender às necessidades fisiológicas nutricionais mínimas do indivíduo, devendo ser prescritas somente em casos especiais com o acompanhamento de um profissional (Silva, Ordoñez, Fernandes, 2020).

Temos como exemplos dois tipos de dietas da moda: a dieta *low carb* (baixo consumo de carboidratos) que consiste em consumir carboidratos em pouquíssimas quantidades, para menos de 255 g ao dia, sendo que o recomendado de carboidrato é de no mínimo 45% a 65% da ingestão energética total. Por exemplo, se um indivíduo fizer uma ingestão de 2.000 kcal, o consumo de carboidratos será de aproximadamente 225 a 325 g ao dia. Dietas com valores de carboidrato abaixo do mínimo só são eficazes para pacientes diabéticos tipo 2, sendo moldada de acordo com a necessidade de cada indivíduo. Há também a dieta do jejum intermitente na qual o próprio indivíduo se submete de forma voluntária em ficar longos períodos do dia sem se alimentar. Tais ações podem ser nocivas para o metabolismo humano (Inada e colaboradores, 2021).

Está se tornando cada vez maior o consumo de produtos com baixo teor de carboidratos (*low carb*) por praticantes de atividade física, pois há a alegação que este tipo de dieta promove uma rápida perda de peso e de massa de gordura. Apesar dos efeitos de emagrecimento, estudos indicam que existem importantes e mal compreendidos efeitos de restrição de carboidrato que precisam de um estudo mais aprofundado (Souza, Filho, 2018).

A dieta hiperproteica é altamente consumida por praticantes de atividade física, principalmente de musculação, uma vez que muitos pensam que o alto consumo de proteínas estimulam um aumento de massa magra. Assim como a dieta *low carb*, neste tipo de dieta também há riscos e preocupações a serem considerados, entre eles, estão a possibilidade de deficiências nutricionais (Melo, 2019).

A preocupação com a saúde e estética tem aumentado notavelmente, porém, ainda existe muita falta de informação e orientação em relação à nutrição ideal por não buscar um profissional qualificado, fazendo com que os praticantes de atividade física desenvolvam ou mantenham hábitos alimentares inadequados (Moreira, Rodrigues, 2014).

Grande parte das pessoas buscam seguir um regime alimentar visando o emagrecimento e melhora da aparência. A mídia é uma grande influenciadora, pois, incentiva a perda de peso e a objetivação do corpo magro (Marangoni, Maniglia, 2017). A divulgação de dietas, de cardápios semanais e a exposição feita pelos famosos indicando o que consomem e de que forma conseguem emagrecer, cresce cada vez mais (Nogueira e colaboradores, 2016).

As dietas que prometem reduzir o peso e ganhar massa muscular de forma rápida, aparentam ser a melhor opção para essas pessoas que possuem esse

objetivo. Porém, não são saudáveis, devido fornecerem menos energia e nutrientes (Faria, Almeida, Ramos, 2021).

Dietas que propiciam um emagrecimento rápido, vão oferecer grandes quantidades de certo nutriente, porém causar a carência nos demais. Quando ocorre uma sobrecarga ou carência de nutrientes no nosso corpo, surgem os efeitos colaterais no nosso organismo, como a diabetes, osteoporose e anemia, conhecidas como as doenças mais comuns (Eder, Coelho, 2017).

Uma dieta adequada e acompanhada por um profissional capacitado, como um nutricionista, pode ajudar a reduzir a fadiga, promover uma recuperação mais rápida entre os exercícios, ajustar a composição corporal aos esportes e permitir mais tempo para exercícios de alto desempenho (Silva, Lopes, Soares, 2020).

Coari é um município brasileiro no interior do estado do Amazonas localizado na calha do médio Solimões a 363 km de distância da capital Manaus. De acordo com o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), a população estimada do município era de 86.713 em 2021, sendo o quinto município mais populoso do estado.

Assim, este estudo teve como objetivo realizar um levantamento sobre as dietas “da moda” realizadas pelos praticantes de atividades físicas em academias do município de Coari (AM).

MÉTODOS

Foi realizado um estudo experimental descritivo com o intuito de levantar a utilização de dietas da moda por praticantes de atividade física.

População do Estudo

O público-alvo do estudo foram praticantes de atividades físicas de academias que realizam algum tipo de dieta visando alteração corporal (prescrita por um profissional ou por conta própria) com idades de 18 até 40 anos, tanto do sexo masculino, quanto do sexo feminino independente do tempo e frequência de prática de atividade física. Foram excluídas as gestantes e lactantes.

Os indivíduos foram abordados na entrada, durante o intervalo de treino e na saída de três academias do município de Coari (AM), onde foi explicado sobre o que se trata a pesquisa e a explicação do termo de consentimento livre-esclarecido.

Aplicação do Formulário

Foi aplicado um questionário contendo perguntas de múltipla escolha, onde o próprio participante respondeu.

O formulário continha 10 perguntas, onde duas perguntas estavam relacionadas ao tempo e duração da prática de exercício, duas perguntas foram sobre a saúde, cinco perguntas foram relacionadas a utilização de dietas, objetivos, resultados e necessidades, e a última pergunta foi relacionada a motivos para não buscar um nutricionista (adaptado de Nogueira e colaboradores, 2016; Rodrigues e Ferreira, 2021).

Análise de Dados

Os dados foram tratados com a ajuda do *software Microsoft Excel®*. Quando necessário, foi realizada a análise estatística de comparação de grupos através do teste exato de Fischer com o nível de significância de $p \leq 0,05$ através do *software GraphPad Prism 9*.

Aspectos Éticos

Este projeto foi aprovado pelo comitê de ética em pesquisa em seres humanos através do CAEE 68561623.1.0000.5020.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Fizeram parte do grupo amostral o total de 100 indivíduos (quantidade de participantes se deu ao acaso) onde a maioria possuía idade entre 21 e 30 anos e praticam musculação entre 4 a 6 dias e com treino diário de 1 a 2 horas (tabela 1).

Houve um equilíbrio dos participantes do sexo masculino (n=51) e feminino (n=49), sendo que normalmente é esperado que o público masculino seja o que mais vá a academias, como no estudo de Baptista (2010) que observaram que o número de indivíduos do sexo masculino foi superior ao de indivíduos do sexo feminino em academias. Já em relação à idade dos praticantes o grupo amostral foi um pouco mais jovem do que os participantes que fizeram parte do estudo de Pereira, Cabral (2007), onde a média de idade foi de $30,5 \pm 9,3$ anos, evidenciando a prática de musculação principalmente entre os adultos jovens.

Com relação a prática de atividade física percebeu-se em estudo realizado com praticantes de musculação de uma academia em Minas Gerais que a frequência do desenvolvimento dessas atividades era de cinco vezes por semana, com 1 a 2 horas de duração em grande parte da amostra (Assumpção, Diniz, Sol, 2007), resultado semelhante ao que foi encontrado nesse estudo (tabela 1).

Tabela 1. Idade e dados de treinos realizados pelo grupo amostral (n=100).

	Feminino	Masculino
Faixa etária		
18-20 anos	7	4
21-25 anos	20	12
26-30 anos	9	13
31-35 anos	7	7
35-40 anos	6	15
Frequência semanal		
1-3 dias	3	2
4-6 dias	38	42
Todos os dias	8	7
Tempo de treino		
Até 30 min.	0	3
30 min. - 1 h	21	12
1 - 2 h	28	32
Mais de 2 h	0	4

Quando perguntados sobre como classificam sua saúde (tabela 2), a grande maioria dos participantes do sexo masculino declarou possuir uma saúde pelo menos boa e no público feminino, apesar da maioria dizer que sente sua saúde boa, houve uma maior quantidade que relatou estar com a saúde razoável, mais do que as que disseram que sua saúde está muito boa e excelente, mostrando que os indivíduos do

sexo feminino apresentaram maior insatisfação com sua saúde em comparação com os indivíduos do sexo masculino.

Tabela 2. Dados sobre a percepção de saúde e tipos de dietas realizadas pelo grupo amostral (números absolutos; n=100).

	Feminino	Masculino
Como classifica sua saúde		
Péssima	1	0
Ruim	0	0
Razoável	13	4
Boa	22	18
Muito boa	7	17
Excelente	6	12
Qual dieta está realizando no momento?		
<i>Low carb</i>	15	12
Hiperproteica	27	30
<i>Detox</i>	8	0
Cetogênica	1	0
Jejum intermitente	1	1
Hipercalórica	5	9
Reeducação alimentar	0	1
Quem prescreveu esta dieta?		
Nutricionista	16	14
Educador físico/Personal trainer	10	9

Buscou na internet	9	4
Amigos	3	4
Conta própria	11	20

Qual o objetivo fazendo esta dieta?

Saúde	21	16
Estética	11	14
Ganho de peso	4	7
Ganho de massa magra	22	19
Perda de peso	10	4

Ela trouxe o resultado esperado?

Não	7	2
Sim. Qual?		
Perda de peso	16	10
Melhora na saúde	3	4
Ganho de massa magra	14	27
Definição	1	1
Ganho de peso	5	3
Melhora na estética	1	0
Ganho de força	1	2
Reeducação alimentar	1	0
Desempenho	1	3

Essa dieta supre suas necessidades?

Não	6	2
Talvez	7	7
Sim	36	42

Quais sintomas sente com frequência?		
Nenhum	23	34
Fraqueza	6	5
Tontura	7	1
Cansaço	10	5
Dor de cabeça	9	3
Irritabilidade	4	4
Queda de cabelo	8	2
Você faz acompanhamento com um nutricionista?		
Sim	18	16
Não. Por que?		
Não tenho tempo	11	11
Acho caro	10	9
Acho mais fácil procurar na internet	3	7
Não conheço nenhum nutricionista	8	2
Não tenho interesse	1	3
Acho mais fácil fazer por conta própria	3	4

Ainda na tabela 2, independente do sexo dos participantes, a maioria dos indivíduos fez uso de algum tipo de dieta da moda, sendo as mais frequentes as dietas *low carb* e hiperproteica.

De acordo com Xavier (2017), ao reduzir os carboidratos da dieta, o metabolismo se altera de “glicocêntrico” para “adipocêntrico”, fazendo com que os ácidos graxos e os corpos cetônicos sejam as novas fontes de energia. Ao elevar ao máximo a oxidação da gordura e aumentar o gasto energético se espera uma perda

significativa de peso. Porém, dietas com restrição de carboidrato podem prejudicar a capacidade do indivíduo de praticar atividade física, por reduzir os estoques de glicogênio muscular e aumentar a fadiga durante o exercício (White e colaboradores, 2007).

A dieta hiperproteica pode ajudar a reduzir o peso corporal, especialmente em curto prazo uma vez que promove uma maior perda de água. Além disso, atua no aumento da saciedade o que pode influenciar na redução do peso corporal. Entretanto, há o mito que muitos acreditam que o alto consumo de proteínas provoca a hipertrofia e, por esse motivo, ocorre um maior consumo de dietas hiperproteicas da parte de quem pratica atividade física (Menon e colaboradores, 2012).

Em relação ao tipo de profissional que prescreveu a dieta (tabela 2), foi possível verificar que a grande maioria dos indivíduos não buscou um nutricionista para que houvesse uma dieta individualizada e própria para seus objetivos, sendo que preferiram ou fazer por conta própria, ou buscar na internet, ou consultar amigos. Isso pode ter influenciado nos principais sintomas que os participantes relataram sofrer ao longo do dia, como fraqueza (11%), cansaço (15%) e dor de cabeça (12%).

Mesmo com o crescente interesse na nutrição esportiva, ainda existe um elevado grau de desinformação, o qual é observado tanto nos desportistas quanto em seus treinadores, que rotineiramente assumem a responsabilidade pelo controle dietético, atividade esta que não lhes compete. Compete ao nutricionista, dedicado à nutrição esportiva, orientar e elaborar uma dieta específica para pessoas que praticam exercícios físicos (Oliveira, Torres, Vieira, 2008).

Em relação aos objetivos fazendo dieta (tabela 2), verificou-se que os indivíduos tanto do sexo feminino, quanto do sexo masculino buscam os mesmos objetivos, sendo os mais frequentes saúde, estética e ganho de massa magra.

Ainda na tabela 2, nota-se que a maior parte dos participantes acreditam que a dieta adotada teve um resultado bom e que supre as suas necessidades e uma minoria acha que não trouxe resultado.

Ressalta-se que um indivíduo buscou fazer dieta visando a reeducação alimentar. Apesar de não ser uma dieta da moda, a reeducação alimentar é uma boa opção para quem visa uma melhor qualidade de vida e busca alcançar a redução de peso de forma saudável e segura, pois, é levado em consideração o peso, a idade, o gênero, o estado nutricional ou patológico do indivíduo, os aspectos socioculturais e é utilizado alimentos regionais (Santana, Forgerini, 2020).

Foi realizado um cruzamento de dados sobre a percepção do estado de saúde dos indivíduos participantes e a frequência semanal de treino na academia (tabela 3). Foi possível verificar que os participantes que classificam sua saúde no mínimo boa são os que treinam de 4 a 6 dias.

Tabela 3. Cruzamento de dados entre a percepção do estado de saúde dos indivíduos participantes e a frequência semanal de treino na academia.

Como classifica sua saúde	Frequência de treino semanal		
	1-3 dias	4-6 dias	Todos os dias
Péssima	1	0	0
Ruim	0	0	0
Razoável	0	13	4
Boa	4	30	6
Muito boa	0	21	3
Excelente	0	16	2

Segundo Castro (2020), o exercício físico feito de forma regular vem a facilitar e dar uma melhor qualidade de vida no cotidiano dos indivíduos, além de proporcionar bem-estar, ajuda na saúde mental fazendo com que a pessoa tenha autoestima bem mais presente em seu dia a dia e diminui até o estresse. Por esses motivos, os indivíduos que praticam atividade física de forma regular e com mais frequência na semana apresentam uma melhor percepção de saúde.

Outro cruzamento de dados foi realizado utilizando os dados sobre a percepção do estado de saúde dos indivíduos participantes e o tipo de dieta realizada (tabela 4). Foi possível notar que a maioria dos indivíduos que fizeram uso de dieta *low carb* e hiperproteica descreveram ter uma saúde boa, muito boa e até excelente.

Tabela 4. Cruzamento de dados entre a percepção do estado de saúde dos indivíduos participantes e o tipo de dieta da moda realizada.

Como classifica sua saúde	Tipo de dieta que está realizando					
	<i>Low carb</i>	Hiperproteica	<i>Detox</i>	Cetogênica	Jejum intermitente	Hipercalórica
Péssima	0%	50%	50%	0%	0%	0%
Ruim	0%	0%	0%	0%	0%	0%
Razoável	32%	42%	21%	0%	0%	5%
Boa	24%	60%	2%	2%	2%	10%
Muito boa	27%	46%	0%	0%	0%	27%
Excelente	19%	52%	10%	0%	5%	10%

Entretanto, quando feito o cruzamento de dados entre a percepção de saúde e sintomas adversos que sentem com maior frequência (tabela 5), foi possível verificar

que a muitos dos indivíduos que classificam ter uma saúde boa, muito boa ou excelente, na verdade, relataram sintomas adversos que normalmente estão relacionados à uma alimentação inadequada como cansaço, dor de cabeça e queda de cabelo, que podem estar relacionados com menor ingestão de macronutrientes e/ou micronutrientes devido ao tipo de dieta que os participantes estavam fazendo. Por isso, também foi realizado um cruzamento de dados entre o tipo de dieta realizada pelos indivíduos e sintomas adversos que relataram sentir com maior frequência (tabela 6).

Tabela 5. Cruzamento de dados entre a percepção do estado de saúde dos indivíduos participantes e sintomas adversos que relataram sentir com maior frequência.

Como classifica sua saúde	Sintomas que sente com frequência						
	Nenhum	Fraqueza	Tontura	Cansaço	Dor de cabeça	Irritação	Queda de cabelo
Péssima	100%	0%	0%	0%	0%	0%	0%
Ruim	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%
Razoável	18%	5%	14%	9%	9%	14%	32%
Boa	42%	11%	8%	19%	13%	6%	2%
Muito boa	59%	11%	4%	7%	7%	7%	4%
Excelente	74%	5%	0%	5%	5%	0%	11%

Tabela 6. Cruzamento de dados entre o tipo de dieta da moda realizada pelos indivíduos participantes e sintomas adversos que relataram sentir com maior frequência.

Tipo de dieta que está realizando	Sintomas que sente com frequência							S ₁ /S ₀
	Nenhum	Fraqueza	Tontura	Cansaço	Dor de cabeça	Irritação	Queda de cabelo	
<i>Low carb</i>	32%	16%	13%	16%	11%	5%	8%	2,2
Hiperproteica	57%	5%	2%	11%	8%	6%	12%	0,8
<i>Detox</i>	44%	0%	11%	0%	11%	11%	22%	1,3
Cetogênica	0%	0%	33%	33%	0%	33%	0%	-
Jejum intermitente	25%	0%	25%	25%	25%	0%	0%	3,0
Hipercalórica	53%	13%	0%	13%	13%	7%	0%	0,9

S₁/S₀ - Razão entre os valores de quantidade de sintomas descritos (S₁) pela quantidade de indivíduos que não apresentaram quaisquer sintomas (S₀)

Como é possível verificar na tabela 6, dentre os indivíduos que fizeram as dietas do tipo jejum intermitente, *low carb* e *detox* houve mais praticantes que reclamaram sentir algum efeito adverso do que praticantes que relataram não sentir nenhum tipo de sintoma com frequência realizando estes tipos de dietas (valores de S₁/S₀ > 1). Apesar do quantitativo de indivíduos que realizaram a dieta do jejum intermitente, houve três vezes mais indivíduos que sentiram algum tipo de sintoma adverso em comparação dos que não sentiram. Já, os que fizeram a dieta do tipo *low carb*, houve mais que o dobro de indivíduos que sentiram algum sintoma adverso em

relação aos indivíduos que relataram não sentir nenhum. Isso mostra que as dietas *low carb*, jejum intermitente e *detox* podem não suprir as necessidades nutricionais de praticantes de atividade física.

Segundo Coyle (2005) os atletas e os não-atletas se interessam por informações sobre alimentação que sejam simples, práticas e fáceis, mas não necessariamente podem atingir seus objetivos físicos. Segundo Oliveira (2014), os carboidratos desempenham importantes funções no organismo, como: principal fonte de energia na realização dos exercícios físicos; preservação e conservação das proteínas, evitando o seu fracionamento, funcionam como ativador metabólico para o catabolismo dos lipídeos, e funcionam como combustível para o sistema nervoso central, sendo armazenados nos músculos e no fígado, na forma de glicogênio.

Atualmente os sucos *detox* têm chamado a atenção dos indivíduos devido à enorme propaganda feita pela mídia e outros meios de comunicação por serem rápidas e de baixo custo, anunciadas como desintoxicantes que promovem a perda de peso em um curto período de tempo. Muitos indivíduos fazem o uso dessas preparações como substitutas de refeições importantes do dia, sem orientação de um profissional, apenas com o conhecimento popular (Monteiro, 2018).

Há vários estudos que questionam a eficácia da dieta *detox* a longo prazo, principalmente se for feita de forma recorrente e sem acompanhamento. A dieta *detox* é capaz de causar um efeito diurético que, quando elevado, faz o corpo perder potássio e, com isso, aumentar a probabilidade de câimbras nos músculos, além de provocar carência aguda de proteínas e de outros nutrientes essenciais (Santos, 2022).

Já a maioria dos indivíduos que realizaram dietas do tipo hiperproteica e hipercalórica relataram não apresentar algum tipo de sintoma adverso. Entretanto,

esta dieta pode estar superestimando a necessidade de proteínas, como observado no estudo de Antonio e Colaboradores (2016) que recrutaram 12 voluntários para consumirem dietas hipercalóricas com valores extremamente elevados de proteína (acima de 3 g/kg/d). Os autores verificaram que esta quantidade de proteína não demonstrou efeitos na composição corporal ou no perfil metabólico comparativamente a outras dietas, já por si hiperproteicas (1,4 g/kg/d). Isso demonstra que não é o excesso do consumo de proteínas que irá causar o aumento de massa magra no corpo.

Em relação ao tipo de profissional que prescreveu a dieta e os sintomas adversos relatados, a tabela 7 mostra que as dietas prescritas por nutricionistas foram as únicas que tiveram menor incidência de sintomas adversos descritos pelos participantes (razão 0,6). As dietas prescritas pelos educadores físicos, além dos indivíduos que buscaram informações com amigos e realizaram por conta própria, tiveram valores de razão de surgimento de sintomas adversos semelhantes. Já os indivíduos que buscaram informações nutricionais na internet, a quantidade de praticantes de atividade física que descrevem ter algum sintoma adverso foi quase quatro vezes maior do que os que não sentem algum sintoma com frequência.

Tabela 7. Correlação entre quem prescreveu a dieta e sintomas adversos que sentem com maior frequência.

Quem prescreveu a dieta	Sintomas que sente com frequência							S ₁ /S ₀
	Nenhum	Fraqueza	Tontura	Cansaço	Dor de cabeça	Irritação	Queda de cabelo	
Nutricionista	62%	9%	3%	6%	6%	6%	9%	0,6
Educador físico	46%	13%	0%	13%	4%	8%	17%	1,2
Buscou na internet	21%	11%	16%	16%	16%	16%	5%	3,8
Amigos	43%	0%	14%	14%	14%	14%	0%	1,3
Conta própria	47%	8%	8%	16%	13%	0%	8%	1,1

S₁/S₀ - Razão entre os valores de quantidade de sintomas descritos (S₁) pela quantidade de indivíduos que não apresentaram quaisquer sintomas (S₀)

Em um estudo realizado com frequentadores de academia, Alves, Abe e Nacif (2008) constataram que apenas 45% dos pesquisados tinham acompanhamento nutricional de um especialista, relatando que apesar da preocupação e consciência sobre a importância de uma alimentação saudável, ainda são poucos os praticantes de atividade física que procuram auxílio de um nutricionista para uma orientação adequada. Ainda relatam que a grande maioria dos alunos pesquisados (76%) seguem suas próprias convicções ou busca dicas e informações por meio de terceiros, pesquisas por conta própria e internet.

É essencial o acompanhamento nutricional especializado, pois, observa-se que na maioria das vezes a orientação é ofertada pelos educadores físicos da

academia, amigos, internet e pelo próprio indivíduo. Sabe-se que toda recomendação nutricional deve ser específica para cada situação e de forma individualizada. Somente o profissional especializado, como o nutricionista, pode recomendar e orientar sobre dietas, quantidade ideal e tempo, pois existe um conjunto de informações individuais que deverão ser coletadas para uma prescrição adequada (Macedo, Ferreira, 2021).

De acordo com Soihet, Silva (2019), as dietas restritivas tendem a ter diversos efeitos negativos de ordem psicológica, metabólica e de risco para o desenvolvimento de transtornos alimentares. Os indivíduos praticantes de dietas são mais vulneráveis a comer descontroladamente quando estão muito tempo restritos a certos alimentos, e conseqüentemente, podem sofrer de problemas emocionais, como ansiedade e depressão. Estes são fatores que aumentam a predisposição à restrição alimentar e ao diagnóstico de transtornos alimentares.

O nutricionista é um profissional imprescindível que deve fazer parte da equipe junto com o educador físico onde cada profissional tem um papel fundamental para que o praticante de atividade física alcance seu objetivo. Isso pode ser verificado na tabela 8, onde mesmo que não houve diferença significativa entre as dietas que apresentaram o resultado esperado pelos praticantes de atividade física que foram prescritas por nutricionista e aquelas prescritas por não nutricionistas (educadores físicos, indicados por amigos, buscada na internet ou conta própria), as dietas prescritas por nutricionistas foram as que estatisticamente apresentaram menos sintomas adversos comparado com as dietas prescritas por não nutricionistas.

Tabela 8. Eficiência das dietas utilizadas pelos indivíduos em relação a quantidade de efeitos adversos e com o cumprimento do resultado esperado pelos indivíduos de acordo com o tipo profissional que prescreveu a dieta.

Quem prescreveu a dieta	Sem sintoma	Com sintomas	Sem resultado	Com resultado
Nutricionista	21	13	1	29
Não nutricionista	36	52	8	64
Teste exato de Fischer	p=0,0448		p=0,2759	

Quando se realiza dieta sem prescrição correta ocasiona impactos à saúde dos indivíduos como os sintomas adversos, e também muitas das vezes a influência do próprio indivíduo de não seguir corretamente a dieta que lhe é repassada pelo Nutricionista acaba influenciando nos resultados, como visto na tabela 8.

O Nutricionista é o profissional capacitado para indicar dietas que favoreçam a saúde e o bem-estar dos indivíduos, alertando-os sobre a quantidade adequada, a frequência diária, o tempo de uso, o tipo de dieta e as necessidades nutricionais, garantindo a segurança alimentar do indivíduo (Monteiro, 2018).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Nas dietas da moda pesquisadas, o maior índice de adesão foi das *dietas low carb* e hiperproteica. Um dos pontos preocupantes que foi constatado no estudo em relação às dietas é que muitas vezes sua prescrição não foi feita por um nutricionista e sim, por educador físico, amigos, adaptado da internet e muitos fizeram por conta própria.

Também foi verificado que as dietas prescritas por nutricionistas trouxeram resultados e praticamente não houve o relato de sintomas adversos, ao contrário das

dietas prescritas por não nutricionistas onde houve relatos de sintomas como dores de cabeça, fraqueza e irritabilidade. Os resultados do presente estudo reforçam a importância de que o seguimento de uma dieta deve ser orientado e acompanhado pelo nutricionista de forma individualizada para atender as necessidades pertinentes de cada indivíduo e ressaltando que a prescrição de planos alimentares é de total competência desse profissional.

Portanto, sabe-se que há uma vasta rede de informações sobre dietas veiculadas pela mídia e redes sociais, tornando necessário que os profissionais da área da saúde, principalmente os nutricionistas, alertem estes indivíduos sobre os riscos de perder peso a qualquer custo, abordando a reeducação alimentar como prática ideal para a perda e manutenção do peso corporal de forma saudável e segura.

REFERÊNCIAS

Alves, L.F.F.; Abe, T.; Nacif, M. Academias de ginástica: Objetivos, nutrição e culto ao corpo. Revista Digital. Buenos Aires. Vol. 13. 2008.

Antonio, J.; Ellerbroek, A.; Silver, T.; Vargas, L.; Peacock, C. The effects of a high protein diet on indices of health and body composition—a crossover trial in resistance-trained men. Journal of the International Society of Sports Nutrition. Vol. 13. Num. 1. 2016. p. 3.

Araújo, F.J.S.; Araújo, N.S.; Silva, T.S.; Oliveira, T.C.S.; Castro, N.S. dietas da moda e suas consequências: Uma revisão de literatura. Brazilian Journal of Health Review. Vol. 5. Num. 4. 2022.

Assumpção, B.V.; Diniz, J.C.; Sol, N.A.A. O nível de conhecimento das informações sobre suplementação e alimentação utilizados por indivíduos frequentadores de

academia de diferentes níveis sociais na cidade de Sete Lagoas-Minas Gerais. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva. Vol. 1. Num. 5. 2007. p. 1.

Baptista, T.J.R. Reflexões sobre o corpo em academias de ginástica de Goiânia. In: IV Congresso Centro-Oeste de Ciências do Esporte e I Congresso Distrital de Ciências do Esporte. 2010.

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. ConScientiae Saúde. Vol. 9. Num. 3. 2010. p. 430-440.

Castro, N.N. A influência da atividade física associada à alimentação para o processo de emagrecimento: revisão bibliográfica. Trabalho de Conclusão de Curso. Centro Universitário Fametro. Fortaleza. 2020.

Coyle, E.F. Altos e baixos das dietas à base de carboidratos. Sports Science Exchange, Gatorade Sports Science Institute. São Paulo. Vol. 17. Num. 2. 2005.

Eder, P.; Coelho, J.G.P. Dietas e seus malefícios. Mostra Interativa da Produção Estudantil em Educação Científica e Tecnológica. 2017.

Faria, A.L.; Almeida, S.G.; Ramos, T.M. Impactos e consequências das dietas da moda e da suplementação no comportamento alimentar. Research, Society and Development. Vol. 10. Num. 10. 2021.

Inada, L.H.; Moura, L.S.C.; Carvalho, M.G.; Pereira, P.B.; Ferreira, S.; Quinones, E.M.; Coimbra, C.N.; Diniz, R.; Ayres, N.C.; Maccagnan, P. Dietas da moda: aspectos comparativos e nocivos ao organismo: Uma revisão bibliográfica. Revista Higei@-Revista Científica de Saúde. Vol. 3. Num. 6. 2021.

Macedo, M.G.; Ferreira, J.C.S. Os riscos para a saúde associados ao consumo de suplemento alimentar sem orientação nutricional. *Research, Society and Development*. Vol. 10. Num. 3. 2021.

Marangoni, J.S.; Maniglia, F.P. Análise da composição nutricional de dietas da moda publicadas em revistas femininas. *Revista da Associação Brasileira de Nutrição-RASBRAN*. Vol. 8. Num. 1. 2017. p. 31-36.

Melo, I.C. N. A Utilização das dietas hiperproteicas. *Revista PubSaúde*. Vol. 15. 2019. p. 1-6.

Menon, D.; Santos, J.S. Consumo de proteína por praticantes de musculação que objetivam hipertrofia muscular. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*. Vol. 18. 2012. p. 8-12.

Monteiro, M.L. Consumo de uma preparação detox: Conhecimento Popular. 15º Seminário Estudantil de Pesquisa e Extensão da FAMAM. 2018.

Moreira, F.P.; Rodrigues, K.L. Conhecimento nutricional e suplementação alimentar por praticantes de exercícios físicos. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*. Vol. 20. 2014. p. 370-373.

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.

Oliveira, E.R.M.; Torres, Z.M.C.; Vieira, Regina C.S. Importância dada aos nutricionistas na prática do exercício físico pelos praticantes de musculação em academias de Maceió-AL. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. Vol. 2. Num. 11. 2008. p. 8.

Oliveira, R.A. Efeitos de uma dieta rica em carboidratos na hipertrofia muscular em praticantes de treinamento de força. RBPFX-Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício. Vol. 8. Num. 47. 2014.

Pereira, J.M.D.O.; Cabral, P. Avaliação dos conhecimentos básicos sobre nutrição de praticantes de musculação em uma academia da cidade de Recife. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva. Vol. 1. Num. 1. 2007. p. 5.

Santana, E.L.S; Forgerini, S.M. Reeducação alimentar. Revista Eletrônica Interdisciplinar. Vol. 12. 2020. p. 219-222.

Santos, N.R.S. Dietas restritivas, seus riscos e o desenvolvimento de transtornos alimentares. Trabalho de Conclusão de Curso. Faculdade UNIRB/Barreiras. 2022.

Silva, P.C.G.; Ordoñez, A.M.; Fernandes, I. Verificação de dietas restritivas sem acompanhamento nutricional em universitárias de uma faculdade particular de Foz do Iguaçu-PR. Trabalho de Conclusão de Curso. Universidade Estadual do Oeste do Paraná – UNIOESTE. 2020.

Soares, W.D.; Silva, K.C.R.; Lopes, M.P.R. Consequências das dietas da moda em frequentadores das academias de ginástica. RBONE-Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento. Vol. 14. Num. 91. 2020. p. 1376-1382.

Soihet, J.; Silva, A.D. Efeitos psicológicos e metabólicos da restrição alimentar no transtorno de compulsão alimentar. Nutrição Brasil. Vol. 18. Num. 1. 2019. p. 55-62.

Souza, P.S.; Filho, N. D. Avaliação da influência da mídia na aquisição de produtos denominados low carb por consumidores e nutricionistas. Trabalho de Conclusão de Curso. Centro Universitário do Sul de Minas - UNIS-MG. 2018.

Viana, D.S.D.O. Análise nutricional das dietas da moda. Faculdade de Ciências da Educação e Saúde no Centro Universitário de Brasília. Trabalho de Conclusão de Curso. 2014.

White, A.M.; Johnston, C.S.; Swan, P.D.; Tjonn, S.L.; Sears, B. Blood ketones are directly related to fatigue and perceived effort during exercise in overweight adults adhering to low-carbohydrate diets for weight loss: A pilot study. Journal of the American Dietetic Association. Vol. 107. Num. 10. 2007. p. 1792-1796.

Xavier, S.A.C. Dietas pobres em hidratos de carbono na perda de peso corporal. Trabalho de Conclusão de Curso. Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto. 2017.