



IMPACTO DAS DIETAS DA MODA NA ADEÇÃO A FUTUROS PLANOS ALIMENTARES POR UNIVERSITÁRIOS DO DISTRITO FEDERAL



Felipe Rabelo Rodrigues¹, Pollyanna Ayub Ferreira^{2,A}

¹Graduando do curso de Nutrição no Centro Universitário de Brasília, Brasília - Distrito Federal – Brasil.

²Professora do curso de Nutrição no Centro Universitário de Brasília, Brasília - Distrito Federal – Brasil.

RESUMO

Diante da era tecnológica em que vivemos, a internet e as redes sociais são intensamente utilizadas para os mais diversos fins, incluindo buscas por dicas de como melhorar hábitos alimentares e atingir objetivos estéticos, sejam eles de perda de peso ou de ganho de massa. Com isso, as dietas da moda ganharam espaço nesse meio, disseminadas geralmente sem acompanhamento nutricional e consequentemente não respeitando a necessidade de conhecimento técnico e de atendimento individualizado exigidos para uma correta prescrição dietética. Este estudo busca avaliar o impacto das dietas da moda na adesão a futuros planos alimentares por universitários do Distrito Federal. Trata-se de um trabalho transversal, descritivo, realizado com estudantes matriculados em universidades no Distrito Federal. Os dados foram obtidos por meio de divulgação em mídias sociais para o preenchimento de um formulário do Google tornando a participação cômoda e de fácil acesso. Os resultados mostram que as dietas da moda mais realizadas no estudo são o jejum intermitente, a dieta da proteína e a dieta dukan e é relevante destacar que a maior parte dos participantes foi do sexo feminino. Os universitários alegaram ainda a ocorrência de uma série de sintomas prejudiciais à saúde em função da realização dessas dietas. Ainda assim, foi possível observar que a realização das dietas da moda não impactou negativamente a adesão a planos alimentares orientados por nutricionistas. No entanto, os relatos dos estudantes a respeito do acompanhamento nutricional revelaram a importância da atuação do nutricionista no planejamento adequado de estratégias alimentares. Diante do exposto, faz-se necessária a conscientização a respeito dos riscos associados às dietas da moda, além da valorização da atuação do nutricionista.

Palavras-chave: Dietas da moda, comportamento alimentar, ciências da nutrição.

ABSTRACT

Given the technological era in which we live, the internet and social networks are intensively used for the most diverse purposes, including searching for tips on how to improve eating habits and achieve aesthetic goals, whether weight loss or mass gain. Thus, fad diets gained space in this environment, generally disseminated without nutritional monitoring and consequently not respecting the need for technical knowledge and individualized care required for a correct dietary prescription. This study seeks to assess the impact of fad diets on adherence to future diet plans by university students in the Federal District. This is a cross-sectional, descriptive work carried out with students enrolled in universities in the Federal District. The data was obtained through dissemination on social media to fill out a Google form, making participation comfortable and easy to access. The results show that the most common fad diets in the study are intermittent fasting, the protein diet and the dukan diet, and it is worth noting that

^AAutor correspondente: Pollyanna Ayub Ferreira - E-mail: pollyayub@gmail.com. ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0726-4001>

most participants were female. The university students also claimed the occurrence of a series of symptoms harmful to health due to those diets. Even so, it was possible to observe that the realization of fad diets did not negatively impact adherence to diet plans guided by nutritionists. However, the students' reports about nutritional monitoring revealed the importance of the nutritionist's role in the proper planning of eating strategies. Based on the above considerations, it is necessary to raise awareness of the risks associated with fad diets, in addition to valuing the role of the nutritionist.

Keywords: fad diets, eating behavior, nutrition sciences.

INTRODUÇÃO

Atualmente o mundo inteiro está vivenciando os adventos da era tecnológica, que traz facilidade e comodidade para a execução de variadas ações, dentre elas a busca por informação. As redes sociais têm um importante papel nesse quesito, já que permitem a interação virtual entre milhões de pessoas que acabam se identificando com o compartilhamento umas das outras. Entretanto, vale destacar o perigo a que os usuários estão sujeitos por não analisarem tecnicamente as informações disseminadas e acabarem adquirindo conhecimento inadequado sobre algum tema, sobretudo se relacionado à saúde [8].

Dietas da moda são aquelas que frequentemente são divulgadas por um marketing bastante agressivo que tem como objetivo envolver os receptores daquela informação em uma grande ilusão, que regularmente é uma promessa de perda de peso de forma mais rápida ou fácil. A quantidade de dietas radicais disponíveis se torna maior a cada dia e, a curto prazo, podem gerar uma grande aderência por conterem promessas milagrosas que fazem com que as pessoas tenham grande motivação, já que enxergam aquelas orientações como algo novo e efetivo. Entretanto, a longo prazo esse efeito pode gerar resultados negativos visto que normalmente o plano alimentar proposto não condiz com o cotidiano das pessoas, levando à interrupção da dieta e fracasso no alcance do objetivo [3].

Além disso, grande parte das dietas da moda não se encontram de acordo com as recomendações do Guia Alimentar para a População Brasileira, que preconiza a valorização cultural na escolha dos alimentos [6]. Assim, ao fornecer orientações não individualizadas, sem respeito à cultura e preferência dos indivíduos, as dietas da moda atuam também como obstáculo contra a autonomia alimentar [9].

É comum, infelizmente, observarmos elevado nível de sedentarismo e alimentação inadequada entre universitários por diversos motivos, como a ocupação do tempo com atividades curriculares. Mesmo entre estudantes da área da saúde, que, teoricamente possuem maior conhecimento sobre práticas saudáveis, observa-se alto percentual de sedentarismo e inadequação alimentar [5]. Uma boa parcela de universitários cita a preocupação com a saúde como uma justificativa para seu estilo de alimentação, porém existe uma grande discordância ao se analisar a dieta de grande parte deles, que recorrentemente omitem refeições principais (desjejum, almoço e jantar) e têm

grande irregularidade no consumo adequado de alimentos de vários grupos, indicando comportamentos não condizentes com a preocupação pela saúde [10].

Devido à alta quantidade de informações potencialmente perigosas a que os universitários estão expostos, é clara a importância de se analisar as consequências geradas por dietas da moda, além de evidenciar o desafio para os nutricionistas em contornar essa situação e promover o acompanhamento e reeducação alimentar indicados. Assim, esse estudo propôs avaliar o impacto das dietas da moda na adesão a futuros planos alimentares.

MATERIAIS E MÉTODOS

Sujeitos da Pesquisa

O estudo foi realizado com base em um grupo de 54 estudantes universitários do Distrito Federal, do sexo masculino e feminino, com idade superior a 18 anos.

Neste estudo participaram 180 pessoas. Porém, 9 indivíduos foram excluídos da amostra por não serem universitários, e 126 foram excluídos por não terem realizado dietas da moda, permanecendo 54 participantes.-

Desenho do estudo

O estudo realizado foi do tipo transversal e descritivo.

METODOLOGIA

Os indivíduos avaliados por esse estudo foram estudantes de ampla faixa etária e matriculados em diversos cursos em instituições de ensino superior do Distrito Federal (DF), e que tivessem acesso à internet. A amostra foi obtida por meio de divulgação em mídias sociais.

Os dados foram obtidos através do preenchimento *online* de um questionário no formato Formulários *Google*. As informações foram coletadas nos meses de maio a junho de 2021 e partiram de perguntas objetivas e subjetivas.

Foram feitas solicitações aos estudantes para que contribuam com a pesquisa preenchendo o formulário. O grupo foi de 54 alunos, que responderam perguntas sobre experiências passadas com diversos tipos de dietas, principalmente disseminadas pela

internet, e suas consequências negativas ou positivas, além de tentativas posteriores de aderir a novos planos alimentares.

A coleta de dados ocorreu entre os meses de maio a junho de 2021 após a aprovação no Comitê de Ética e Pesquisa (CEP) do Centro Universitário de Brasília.

Análise de dados

Os dados obtidos foram analisados com auxílio de ferramentas como Formulários *Google* e *Excel* e serão apresentados por meio de porcentagens em tabelas e gráficos.

Crítérios de inclusão

Participaram do estudo os estudantes que tinham idade igual ou superior a 18 anos e que estavam matriculados em alguma instituição de ensino superior do DF, e que estavam de acordo com o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).

Crítérios de exclusão

Foram excluídos da pesquisa os alunos que não preencherem todos os itens do questionário, pois são de grande importância para correlacionar os dados obtidos, além daqueles que não tiveram prévio contato com dietas da moda.

Riscos

Este estudo apresentou riscos mínimos ao público-alvo, haja visto que não houve e não haverá compartilhamento de informações pessoais e os estudantes tiveram apenas que responder questões objetivas e subjetivas mantendo-se o anonimato.

Benefícios

Este estudo trará benefícios para a sociedade como um todo levando em consideração que a disseminação e adesão às dietas da moda podem trazer prejuízos, tanto físicos quanto psicológicos, se não seguidas de forma correta com acompanhamento profissional e individualizado.

Aspectos Éticos

Os procedimentos metodológicos do presente trabalho foram preparados dentro dos procedimentos éticos e científicos fundamentais, como disposto na Resolução N.º 466, de 12 de dezembro de 2012 do Conselho Nacional de Saúde do Ministério da Saúde.

A coleta de dados foi iniciada apenas após a aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) do CEUB com o CAAE número 44754921.9.0000.0023, e ciência dos participantes do TCLE. Na execução e divulgação dos resultados será garantido o total sigilo da identidade dos participantes e a não discriminação ou estigmatização dos sujeitos da pesquisa, além da conscientização dos sujeitos quanto à publicação de seus dados.

RESULTADOS

No presente estudo, foram coletados os dados de 180 pessoas, no entanto, 9 indivíduos não eram universitários e dentre os universitários 126 afirmaram não ter tido envolvimento com dietas da moda, sendo excluídos do trabalho. Sendo assim, foram considerados participantes da pesquisa os 54 indivíduos que afirmaram ser universitários do DF e já terem realizado alguma dieta da moda.

A partir da amostra, estratificada por idade e distribuída de 18 a 29 anos e 30 anos ou mais, foi possível observar que a maioria dos participantes que fazem uso de dietas da moda são mulheres e de idade inferior a 30 anos, variáveis observadas na tabela 1.

Tabela 1. Distribuição dos participantes entre sexo e idade. Brasília-DF, 2021.

VARIÁVEIS		n	%
IDADE	18 a 29 anos	47	87,0
	30 anos ou mais	7	13,0
SEXO	Feminino	48	88,9
	Masculino	6	11,1

Fonte: próprio autor.

As dietas da moda

Os participantes foram questionados se houve acompanhamento nutricional individualizado durante a realização da dieta da moda, e de acordo com os participantes, apenas 11,1% alegaram que sim e 88,9% não tiveram acompanhamento.

No presente estudo, também foi questionado aos participantes quais dietas são mais utilizadas, a prevalência está descrita conforme a tabela 2.

Ainda a respeito das dietas da moda, 83,33% dos participantes associam alguma delas a prejuízos para a saúde, e mesmo assim, 11,11% afirmaram que realizariam novamente e 25,93% que talvez realizariam novamente alguma dessas dietas da moda.

Tabela 2. Dietas da moda mais realizadas pelos participantes. Brasília-DF, 2021.

DIETAS MAIS REALIZADAS	n	%
Jejum Intermitente	37	33,64
Dieta da proteína	21	19,1
Dieta Dukan	13	11,82

Glúten Free	7	6,36
Whole 30	9	8,18
Dieta mediterrânea	6	5,44
Dieta paleolítica	3	2,73
Dieta de Atkins	3	2,73
Outras	11	10

Fonte: próprio autor.

Quanto ao impacto das dietas da moda

Considerando a perda de peso como resultado desejado por 51 pessoas, 60,71% indicaram que os resultados foram bons ou muito bons, enquanto 13,72% consideraram os resultados ruins e 25,49% informaram não ter tido alteração no peso, como pode-se observar com a tabela 3.

De acordo com os relatos dos participantes foi possível identificar quais foram os sintomas mais comuns durante a realização das dietas da moda, como visto na figura 1, sendo que a irritabilidade foi indicada como o mais prevalente, representando

16,23%, seguida por fraqueza e cansaço, ambos com 13,67%, e dor de cabeça com 11,1%.

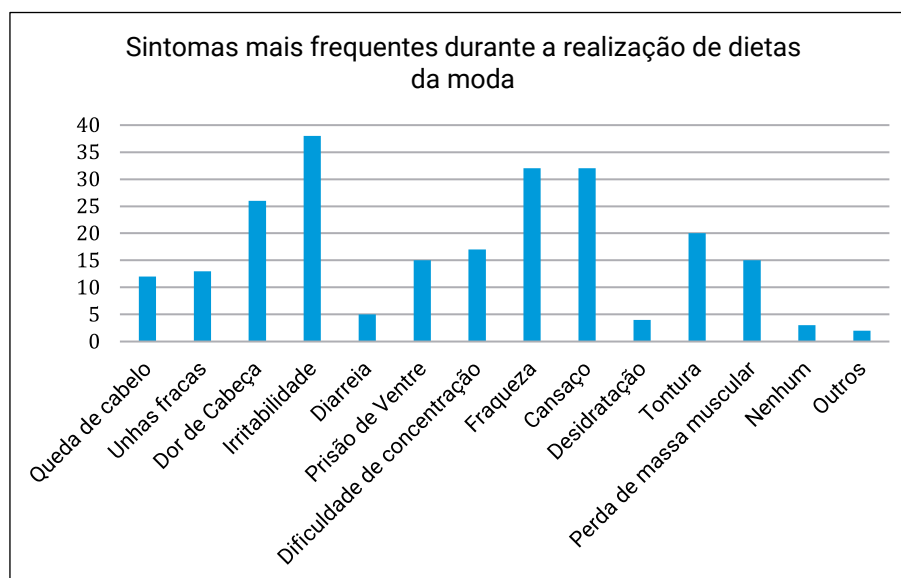
Quando questionados a respeito dos resultados adquiridos com a dieta, 50% (27) dos participantes afirmaram que atingiram o que foi proposto, enquanto a outra metade não atingiu o objetivo, independente de se tratar de ganho de massa muscular ou de perda de peso. Além disso, dos 27 participantes que não atingiram o objetivo com a dieta, 55,5% (15) informaram que se sentiram tristes / frustrados e 14,82% (4) com raiva. Por outro lado, 29,63% (8) responderam que se sentiram normais, ou seja, não houve sentimentos negativos por não terem cumprido o objetivo da dieta.

Tabela 3. Classificação da perda de peso pelos participantes. Brasília-DF, 2021.

Classificação da perda de peso	n	%
Nenhuma	13	25,49
Ruim	7	13,72
Boa	20	39,22
Muito Boa	11	21,57

Fonte: próprio autor.

Figura 1. Sintomas mais frequentes relatados pelos participantes durante a realização de dietas da moda. Brasília-DF, 2021.



Fonte: próprio autor.

Quanto à adesão ao acompanhamento nutricional

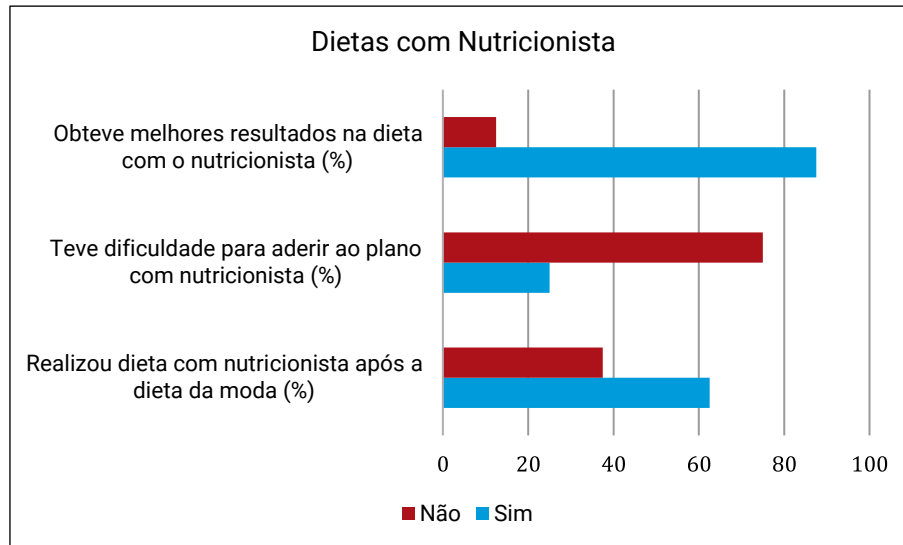
Quando questionados sobre os efeitos gerados pelas dietas da moda, 43 dos participantes informaram que após a realização, sentiram mais vontade de comer os alimentos que antes eram

restringidos e 40 alegaram que comiam esses alimentos de maneira descontrolada. Desses 40, 62,5% afirmaram que após a dieta da moda buscaram acompanhamento nutricional e 87,5% obtiveram melhores resultados com o nutricionista e ainda, 75% não tiveram dificuldade para aderir ao plano alimentar, como indicado na figura

2. Dos 25% que informaram que tiveram dificuldade de adesão ao plano alimentar, todos acreditam que uma das razões para tal

dificuldade pode ser a mentalidade de resultados rápidos e fáceis criada pelas dietas da moda.

Figura 2. Experiência dos participantes com acompanhamento nutricional após realização de dietas da moda. Brasília-DF, 2021.



Fonte: próprio autor.

DISCUSSÃO

Dentre os participantes da pesquisa estavam estudantes universitários do DF com no mínimo dezoito anos. A fim de entender melhor o perfil dos indivíduos, havia questões para categorizá-los a partir do sexo e idade. Esses dados de perfil possibilitaram perceber que as mulheres tiveram muito mais contato com dietas da moda do que os homens, e para Machado e colaboradores [4] justifica-se, talvez, por estarem em busca do padrão corporal determinado pela sociedade. Quanto à idade dos participantes, a grande maioria se enquadra na faixa até 29 anos, tendo em vista que o perfil do estudante universitário ainda é majoritariamente composto por jovens.

Seguir dietas sem acompanhamento nutricional, apesar de muito comum, pode ser realmente prejudicial à saúde além de frequentemente não promover resultados satisfatórios. A maioria dos estudantes, nessa pesquisa, informou que em suas experiências com as dietas da moda não houve orientações nutricionais individualizadas, o que contribui para que hajam intercorrências no decorrer da realização da dieta e de acordo com o estudo de Farias, Fortes e Fazzio [2], análises nutricionais de dietas da moda mostraram que em sua maioria encontram-se pontos de atenção à saúde por não atenderem requisitos mínimos, seja de valor calórico, seja de quantidade de micro e/ou macronutrientes.

O fato de não apresentarem apoio de um profissional e de não serem calculadas considerando as características individuais das pessoas possibilita prejuízos à saúde que podem estar associados aos sintomas que os estudantes relataram, como irritabilidade, fraqueza, cansaço, dor de cabeça e tontura, achado semelhante

ao de Pereira e colaboradores [7].

Dentre os dados investigados, é importante ressaltar aquele que evidenciou que vários dos participantes passaram por episódios de comer descontroladamente alguns alimentos que eram restritos durante a dieta. O relato foi de que a vontade de comer esses alimentos se tornou maior ao fim da dieta e isso levava a exageros no momento de se alimentar. Esse dado é de extrema relevância pois essa característica de restrição severa seguida por elevada ingestão pode indicar o surgimento de distúrbios, como compulsão alimentar, que podem ser desencadeados graças a essa restrição dietética [1].

Apesar de uma boa quantidade dos estudantes terem afirmado que obtiveram boa perda de peso com as dietas da moda, mais da metade também informou que esses resultados se mantiveram por um curto período (no máximo 3 meses). De acordo com Viggiano [11] essa é uma característica frequente das dietas da moda, que baseiam seu marketing justamente em entregar resultados rápidos, mas sem garantia de que sejam duradouros. O grande problema é que após a perda de peso gerada por essas dietas, é comum ocorrer o chamado “efeito sanfona”, caracterizado pelo reganho de peso, muitas vezes superando o peso inicial.

Interessantemente, mesmo após citar a ocorrência de sintomas negativos, sinalizar conhecimento a respeito dos possíveis prejuízos à saúde e indicar o apetite exagerado após a dieta, uma significativa parte do grupo analisado ainda assim sugere que há chance de realizar alguma dieta da moda novamente. Essa análise corrobora mais uma vez com o exposto por Machado e colaboradores [4], a respeito da intensa busca pelo padrão de beleza pelas mulheres, parcela majoritária das pessoas desse estudo, que muitas vezes se expõem a riscos para alcançar tal padrão.

A análise do impacto das dietas da moda na adesão a futuros planos alimentares não sugeriu uma perspectiva negativa, já que a maioria dos participantes afirmaram não terem tido dificuldade de aderir ao plano alimentar proposto pelo nutricionista. Ou seja, apesar de alguns indivíduos terem tido dificuldade para realizar o plano alimentar com acompanhamento nutricional, não é possível afirmar que as dietas da moda são responsáveis por tal dificuldade, uma vez que a maior parte dos respondentes declarou não ter achado difícil. Aliado a isso, alguns pontos revelam a importância de um plano alimentar realizado corretamente, com amparo de um profissional. Grande parte do grupo realizou dieta com nutricionista posteriormente à experiência com as dietas da moda e a maioria afirmou ter conquistado resultados melhores, mais rápidos e/ou mais duradouros quando com o acompanhamento adequado.

CONCLUSÃO

A busca pelo corpo ideal e por padrões estéticos impostos pela sociedade é realidade no mundo todo hoje em dia. Sob essa perspectiva é possível afirmar que infelizmente também são disseminados os mais variados tipos de “manuais” e “fórmulas” milagrosas para chegar lá. As dietas da moda são um exemplo dessa disseminação de conteúdo não científico e não adequado para todos.

Diante disso, é importante registrar que a sociedade está sujeita aos prejuízos e malefícios que geralmente acompanham esse tipo de plano alimentar. Nesse sentido, vale ressaltar a importância de se reconhecer e valorizar a atuação do nutricionista, responsável por auxiliar os indivíduos a atingirem seus objetivos de forma saudável, privando-os das possíveis intercorrências relatadas nesse trabalho.

É necessário conscientizar a população sobre os riscos aos quais está sujeita, além de dar o devido valor aos profissionais capacitados, para que como sociedade seja possível evoluir e se desprender de costumes improdutivos. O trabalho realizado pelas pessoas que criam e disseminam as dietas da moda vai contra a saúde da população e contra os profissionais da nutrição, agindo como desserviço para todos. Como evidenciado por esse trabalho, mas não limitado a eles, os universitários do DF estão sofrendo agora as consequências de uma cultura da beleza fadada ao fracasso em termos de saúde mental e psicológica, e até mesmo de aparência física. Desta forma, é importante o acompanhamento do nutricionista a fim de evitar problemas relacionados à saúde do indivíduo ou da coletividade.

REFERÊNCIAS

- [1] Drapeau V, Jacob R, Panahi S, Tremblay A. Effect of energy restriction on eating behavior traits and psychobehavioral factors in the low satiety phenotype. *Nutrients*. 2019;11(2).
- [2] Farias SJSS, Fortes RC, Fazzio DMG. Análise da composição nutricional de dietas da moda divulgadas por revistas não científicas. *Nutrire*. 2014;39(2):196-202.
- [3] Lottenberg AMP. Tratamento dietético da obesidade.

Einstein (São Paulo). 2006:23-8.

[4] Machado VA, Patriani GP, Barros JP, Cintra IG, Maria D, Chaud A. Profile of adults resident in the city of São Paulo. 2021;6-20. Disponível em: <http://fug.edu.br/revistas/index.php/VitaetSanitas/article/view/224/226>

[5] Marcondelli P, Da Costa THM, Schmitz BDAS. Nível de atividade física e hábitos alimentares de universitários do 3º ao 5º semestres da área da saúde. *Rev Nutr*. 2008;21(1):39-47.

[6] Ministério da Saúde (BR). Guia alimentar para a população brasileira. Brasília (DF); 2014

[7] Pereira GAL, Mota LG de S, Caperuto ÉC, Chaud DMA. Adesão de dietas da moda por frequentadores de academias de musculação do município de São Paulo. *Rev Bras Nutr Esportiva*. 2019;13(77):131-6

[8] Souto GG de. A influência das redes sociais na alimentação de universitários do uniceub. Centro universitário de Brasília; 2018. Trabalho de conclusão de curso em nutrição.

[9] Viana DS de O. Análise nutricional das dietas da moda. Centro universitário de Brasília; 2014. Trabalho de conclusão de curso em nutrição.

[10] Vieira VCR, Priore SE, Ribeiro SMR, Franceschini S do CC, Almeida LP. Perfil socioeconômico, nutricional e de saúde de adolescentes recém-ingressos em uma universidade pública brasileira. *Rev Nutr*. 2002;15(3):273-82.

[11] Viggiano CE. Dietas da moda. *Rev Bras Ciências da Saúde*. 2007;12(3):55-6.