

N. CLASS. M 673.26
CUTTER S 587u
ANO/EDIÇÃO 2015

CENTRO UNIVERSITÁRIO DO SUL DE MINAS

BACHARELADO EM NUTRIÇÃO

PAMELA MESQUITA SILVEIRA

UTILIZAÇÃO DE DIETAS DA MODA POR ALUNOS DA ÁREA DA SAÚDE

2015



FEPESMIG

PAMELA MESQUITA SILVEIRA

UTILIZAÇÃO DE DIETAS DA MODA POR ALUNOS DA ÁREA DA SAÚDE

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Bacharelado em Nutrição do Centro Universitário do Sul de Minas – UNIS-MG, como requisito para obtenção do título de Bacharelado em Nutrição.

Orientadora: Lidiane Paula Ardisson Miranda

VARGINHA – MG

2012

PAMELA MESQUITA SILVEIRA

UTILIZAÇÃO DE DIETAS DA MODA POR ALUNOS DA ÁREA DA SAÚDE

Monografia apresentado ao Curso de Bacharelado em
Nutrição do Centro Universitário do Sul de Minas –
UNIS-MG, como pré-requisito para obtenção do grau de
Bacharelado em Nutrição, pela Banca Examinadora
composta pelos membros:

Aprovado em: / /

Dra. Lidiane Paula Ardisson Miranda

Me. Erika Aparecida de Pereira Azevedo

DEDICATÓRIA

Dedico este trabalho à minha família, que me orientaram com toda a compreensão e proporcionaram a oportunidade deste momento, e à todos que me acompanharam nesta caminhada. À vocês meu amor e minha gratidão.

AGRADECIMENTOS

À Deus por caminhar comigo e ter me proporcionado esta vitória;

À minha família, sempre presente pela realização deste ideal;

Aos professores e orientadora Prof. Dra. Lidiane Paula Ardisson Miranda;

À todos que direta ou indiretamente contribuíram para realização desta pesquisa.

Grupo Educacional UNIS

“Se comer é uma necessidade, comer com
inteligência é uma arte”.

François La Rochefoucauld

UTILIZAÇÃO DE DIETAS DA MODA POR ALUNOS DA ÁREA DA SAÚDE

FASHION DIETS FOR USE BY HEALTH AREA STUDENTS

RESUMO

Objetivos: Como se tem aumentado muito os índices mundiais do excesso de peso e obesidade, e com isso aumentado a preocupação com emagrecimento, tem surgido então as dietas da moda, divulgadas cada vez mais nos meios de comunicação. O objetivo deste estudo foi comparar a utilização das tais dietas da moda pelos alunos de graduação da área da saúde em um centro universitário, assim como os efeitos causados pelas dietas. **Métodos:** Os alunos foram convidados para participar do estudo respondendo a um questionário e realizado avaliação do estado nutricional, sendo utilizado os parâmetros de referência da Organização Mundial de Saúde. **Resultados:** Foram avaliados 63 alunos, dos quais (9%, n=6) fazem dietas da moda. Dos sintomas apresentados, a maioria sentiu fraqueza, tontura, dores de cabeça e irritabilidade, outros tiveram além destes sintomas perda de cabelo e unhas fracas. Em relação ao índice de massa corpórea (IMC) e a circunferência de cintura (CC) do grupo participante, obtivemos 88% (n=53) indivíduos com baixo risco de DCV (doença cardio vascular), 2% (n=1) indivíduos com alto risco para DCV e 10% (n=6) indivíduos com risco aumentado para DCV. **Conclusão:** Em relação ao público avaliado, uma pequena proporção de alunos aderem as tais dietas da moda, que podem representar risco às pessoas que se dispõem a segui-las. As dietas da moda podem trazer vários malefícios à saúde por

¹Lidiane Paula Ardisson
Miranda, ²Pamela Mesquita
Silveira

¹ Nutricionista Doutora em
Fisiopatologia em Clínica
Médica; Docente curso de
nutrição- UNIS-Varginha;
Docente curso de nutrição -
UNIFENAS – Alfenas;
Docente do curso Técnico em
Alimentos - EAD – IF Sul de
Minas

² Graduanda de Nutrição –
Centro Universitário do Sul de
Minas – UNIS – Varginha-
MG. E-mail:
pamela.mesquita@ymail.com

meio de diversos sintomas. Além disso, o sucesso almejado pelo uso dessas dietas parece ser baixo a longo prazo.

Palavras-chave: Dietas da moda. Dietas para emagrecimento. Dietas de revista.

ABSTRACT

Objectives: As has greatly increased global rates of overweight and obesity, and with increased concern about weight loss, then has arisen fad diets, published increasingly in non scientific journals. The objective of this study was to compare the use of such fad diets by undergraduate students in the health field at a university, as well as the effects caused by the diets. **Methods:** Students were invited to participate in the study by answering a questionnaire and conducted assessment of nutritional status, being used benchmarks of the World Health Organisation, given the reference valore for BMI (Body Mass Index) and circumference waist, considering risk for diseases associated

with obesity. **Results:** A total of 63 students, of which 6 participants take fad diets. Of symptoms, most felt weakness, dizziness, headache, and irritability, other than these symptoms had hair loss and weak nails. In relation to body mass index (BMI) and waist circumference (CC) of the participant group, we obtained 53 individuals at low risk for CVD (cardio vascular disease) (88%), 1 individuals at high risk for CVD (2%) and 6 individuals with increased risk for CVD (10%). **Conclusion:** Regarding the assessed public, a small proportion of students adhere to such fad diets, which may pose a risk to people who are willing to follow them. Fad diets can bring many harms to health through various symptoms. Furthermore, the desired success by the use of these diets appears to be low in the long term.

Keywords: Obesity Prevalence in Brazil. Fad diets. Diets for weight loss.

1. INTRODUÇÃO

A obesidade é uma doença crônica não transmissível (DCNT) que pode ser definida como um aumento excessivo de gordura corporal, gerando perda da qualidade de vida do indivíduo. Estudos realizados nas últimas três décadas, retratam um comportamento epidêmico deste quadro em todo mundo, sendo um importante problema de saúde pública, a prevalência da obesidade no Brasil está em torno de 60%, segundo o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), totalizando 82 milhões de pessoas que apresentam índice de massa corporal (IMC) igual ou maior do que 25 Kg/m², classificados como sobrepeso ou obesidade.^{1,2}

Uma das causas do aumento da obesidade é a industrialização e urbanização, as quais acarretaram aumento da ingestão calórica, diminuindo então as atividades físicas, evidenciando um balanço energético positivo, com um grande acúmulo de gordura corporal. Os recursos tecnológicos tem aumentado o número de trabalhos com redução do esforço físico e modificado as atividades de lazer. Há tempos atrás os momentos de lazer eram aproveitados com atividades de alto gasto energético como práticas esportivas. Hoje nos momentos de lazer a população assiste televisão, joga videogame, mexe no computador, utiliza controles remotos, escadas rolantes, diminuindo assim o gasto energético, devido à redução da atividade física. Em contrapartida, houve aumento da ingestão de alimentos com alta concentração calórica decorrente da evolução da tecnologia de alimentos e dos anúncios veiculados nos meios de comunicação que estimulam a compra desses produtos. Vale ressaltar que, os veículos de comunicação contribuem para a construção de um padrão estético, a mídia incentiva a magreza como padrão de beleza e pressiona o emagrecimento, por outro lado existe também um estímulo em vendas de fast-foods, que induzem a obesidade. Neste contexto, os obesos sofrem discriminação, por influencia da mídia que impõe um modelo estético à sociedade, gerando entre eles sofrimento, isolamento social, baixa autoestima e dificuldades de entrar no mercado de trabalho. As técnicas de publicidade e propaganda são largamente usadas pelas empresas para incentivar o consumo de seus produtos, investindo pesadamente nas divulgações de fast-foods, ricos em calorias, bebidas carbonatadas, cereais açucarados e snacks, alimentos que tendem a ser ricos em gorduras, açúcar e sal, assim como pobre em nutrientes. De acordo com as prevalências globais de obesidade e doenças crônicas não transmissíveis, muitos especialistas

sugerem que a propaganda de tais alimentos contribuem para um ambiente “obesogênico” tornando as escolhas saudáveis mais difíceis.^{3,4}

Neste contexto conflitante surgem as dietas da moda que são definidas como padrões de comportamento alimentar não usuais, que promovem resultados rápidos de perda de peso, mas que carecem de um aprofundamento científico.^{5,6} Na tentativa de redução de peso e controle da obesidade, as pessoas vêm aderindo a elas cada vez mais, com a desculpa de se manter o corpo dentro dos padrões atuais.^{20,7}

O objetivo deste trabalho foi identificar o uso de dietas da moda por alunos universitários da área da saúde de um centro universitário, conhecendo o tipo de dieta aderido, tempo e utilização dos mesmos, assim como os seus efeitos colaterais, e também classificar o estado nutricional através do IMC.

2. METODOLOGIA

Foi realizado um estudo transversal descritivo, sobre dietas da moda com alunos de graduação da unidade de gestão em saúde do Centro Universitário do Sul de Minas, dos cursos de Cosmetologia e Estética, Biomedicina, Fisioterapia, Enfermagem e Nutrição, no mês de Agosto de 2015. O presente estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética e Pesquisa em Seres Humanos.

Todos os alunos da instituição foram convidados a participar da pesquisa. Os interessados responderam um questionário com questões descritivas e de múltipla escolha adaptado da pesquisa de Betoni⁸ e colaboradores (ANEXO 1). Os critérios de inclusão para participação do estudo foram os maiores de idade.

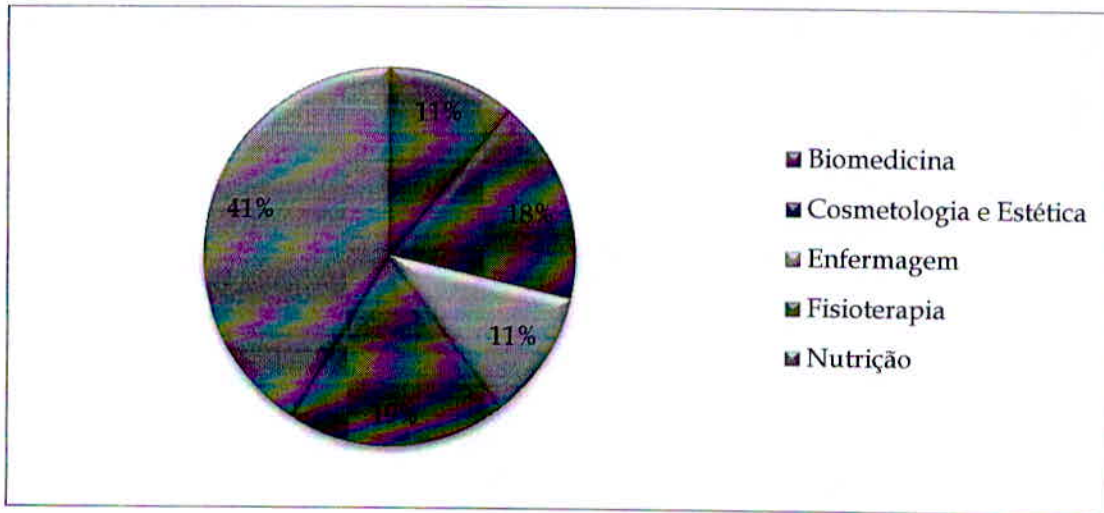
O peso e estatura dos participantes foram aferidas para calcular o IMC, desta forma a classificação do estado nutricional foi realizada, à partir dos critérios propostos pela Organização Mundial de Saúde, 1998⁹, o qual corresponde IMC <18,5 abaixo do peso e >24,9 excesso de peso. E a circunferência da cintura (CC) também foi mensurada os indivíduos que apresentaram valores >80 para mulheres e >94 para homens, foram considerados com risco para doenças associadas a obesidade.¹⁰

Por motivos éticos, os nomes dos participantes foram omitidos nesta pesquisa.

3. RESULTADO

Participaram deste estudo 63 alunos de ambos os sexos, com a média de idade $27 \pm 6,98$. Dos participantes 86% eram mulheres e 14% homens. Em relação a adesão dos curso a pesquisa o que mais respondeu o questionário foi o curso de Nutrição (41%), e o que menos respondeu foi Enfermagem e Biomedicina, ambas com 11%, resultado discriminado no gráfico 1.

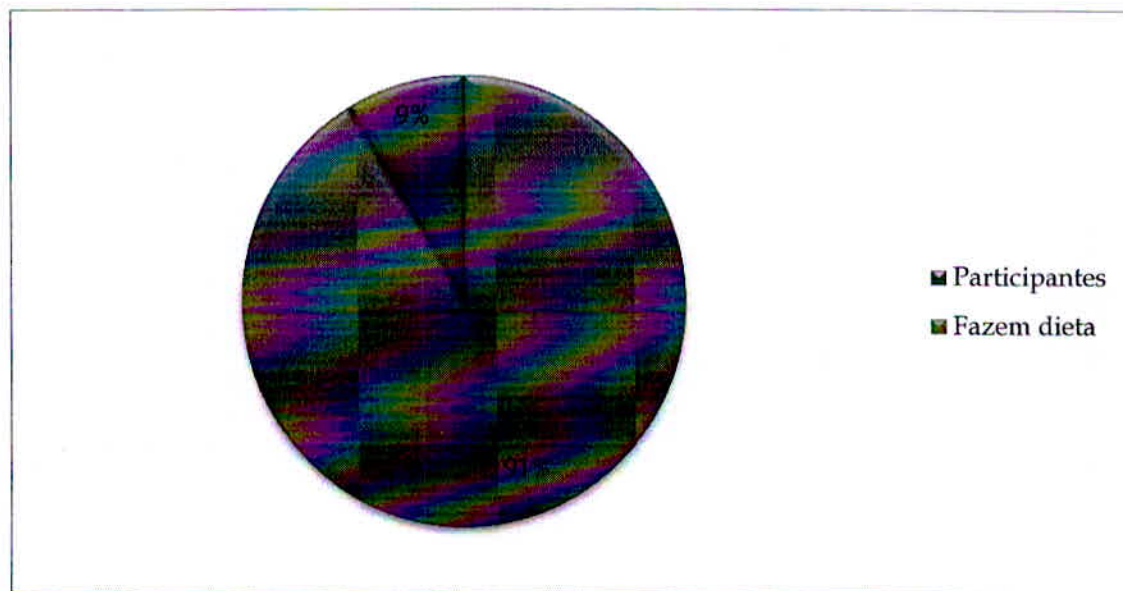
Gráfico 1: Relação dos cursos que participaram da pesquisa



Em relação ao IMC de todos os participante, 8% (n=5) estavam na faixa de baixo peso, 73% (n=46) apresentavam IMC na faixa de eutrofia, 16% (n=10) apresentou sobrepeso e 3% (n=2) apresentaram obesidade. Já em relação a CC, (84%, n=53) dos indivíduos apresentavam baixo risco para DCV (doença cardiovascular), (2%, n=1) indivíduos com alto risco para DCV e (9%, n=6) indivíduos com risco aumentado para DCV, apenas (5%, n=3) dos participantes não aceitaram fazer circunferência da cintura.

Apenas 6 participantes (9 % da amostra) confirmaram que fizeram uso de algum tipo de dieta da moda (gráfico 2), com a média de idade foi de $24,4 \text{ anos} \pm 4,22$.

Gáfico 2: Relação dentre os participantes que fazem dietas da moda



A dieta da moda com maior adesão foi a da sopa ($n=4$), apresentado na tabela 1 que mostra a adesão dos diferentes tipos de dieta pelos participantes. Os participantes relataram que o tempo que permaneceram com o peso reduzido depois que realizaram a dieta foi pequeno, o período relatado foi de menos de 1 mês, e mais de 3 a 6 meses, apresentado na tabela 2.

Tabela 1: Adesão dos diferentes tipos de dieta pelos participantes

TIPOS DE DIETA	% de adesão
DIETA DA SOPA	40
DIETA DE REVISTA	20
DIETA SEM GORDURA	10
DIETA DO TIPO SANGUINEO	10
DIETA SEM GLUTEN	10
DIETA DO ABACAXI	10

Tabela 2: Tempo de permanência do peso reduzido depois da dieta

TIPO DE DIETA	TEMPO DE PERMANÊNCIA
DIETA DA SOPA	MENOS/1 MÊS e 3 A 6 MESES
REVISTA	MENOS/1 MÊS
SEM GORD	MAIS DE 3 MESES
TIPO SANGUINEO	MENOS/1 MÊS
SEM GLUTEN	MENOS/1 MÊS
ABACAXI	MENOS/1 MÊS

Os sintomas mais citados durante o período de adesão da dieta da moda foram: fraqueza, tontura, dores de cabeça e irritabilidade. Alguns relataram que associado aos sintomas citados acima também tiveram perda de cabelo e unhas fracas, apresentado na tabela 3. Sendo que esses sintomas se dá por deficiência de alguns minerais, como o zinco, selênio, vitaminas do complexo B e betacaroteno. Ainda no grupo que aderiu a dieta da moda, dois participantes relataram fazer uso de medicação para emagrecer, das quais apenas um com orientação médica.

Quando perguntado para o mesmo grupo como eles se veem diante do espelho, 100% acham que estão acima do peso. Entretanto, apenas 67% estão com IMC acima da normalidade.

Tabela 3: Sintomas associados

SINTOMAS	%
FRAQUEZA	25
TONTURA	25
DOR DE CABEÇA	25
IRRITABILIDADE	15
PERDA DE CABELO	5
UNHAS FRACAS	5

4. DISCUSSÃO

Foi observado no presente estudo uma predominância entre mulheres, afirmando os resultados de algumas pesquisas, visto que a maioria das mulheres são mais atentas à saúde e a beleza, buscando não só melhorar a aparência, como procurar tratamento quando há problemas de saúde.¹⁰

Neste estudo foi verificado baixa procura por dietas da moda pelos alunos. Dado diferente encontrado por Freedman et al¹¹ que em seus estudos sobre dietas para emagrecimento relata que mais de 70% das pessoas já adotaram alguma estratégia para perda de peso pelo menos uma vez no período de 4 anos. Esta controvérsia pode ser explicada pelo fato da maior parte dos alunos que responderam o questionário pertencerem ao curso de nutrição e por todos serem da área de saúde. Desta forma devem possuir conhecimento científico sobre a ineficiência e efeitos colaterais dessas dietas. No contexto de efeitos colaterais, vale ressaltar que as dietas da moda geralmente são muito restritas em calorias as quais levam ao aumento nas cetonas urinárias interferindo na liberação renal de ácido úrico, conseqüentemente elevando os níveis séricos desse ácido, o que pode levar ao aparecimento de gota. O colesterol sanguíneo pode ser aumentado por maior mobilização da gordura corporal, que eleva os risco de desenvolvimento de cálculo biliar e doenças cardiovasculares. Além disso, outras reações foram observadas em dietas de baixo valor calórico como a diminuição do débito cardíaco, frequência cardíaca e pressão arterial. O potássio corporal total também diminui por causa da redução nas proteínas musculares e perda de potássio intracelular.^{12,10}

Quanto ao tempo de permanência com peso reduzido nossos achados condizem com os de Freedman et al¹¹, o qual mostrou em seus estudos que o tempo de permanência com o peso reduzido com o uso de dietas da moda é diminuído. Nos estudos de Araujo¹³, o tempo que seus participantes permaneceram com o peso reduzido também foi muito curto com resultado de menos de 1 mês. Outros estudos afirmam que a grande maioria dos indivíduos recuperam o peso em curto período de tempo, pois os praticantes de dieta da moda perdem água e eletrólitos e ao voltar para a dieta habitual o indivíduo ganha peso.⁸ Dado também abordado por Mahan et al¹², o qual relata que mais de 50% de perda rápida de peso em dietas de jejum é de líquidos, que podem levar a sérios problemas de hipotensão. E somente 10-30% dos indivíduos que perdem peso

apenas com dietas da moda permanecem com este peso por mais de 90 dias.¹⁶ Ademais, a taxa metabólica basal e o gasto energético total das dietas da moda não são calculados para cada indivíduo, portanto pode não atender as necessidades energéticas, o que acarreta riscos a saúde. Desta forma, já está bem comprovado na literatura que a prática inadequada de dietas restritivas promove menor perda de tecido adiposo e maior perda de água e eletrólitos. Segundo Pacheco et al¹⁴, as dietas publicadas em revistas não científicas, tem valor calórico em média de $1328,93 \pm 710,17$ Kcal. Já nos estudos de Willhelm et al¹⁵, a maioria dos cardápios analisados, variam em média seu aporte calórico de $1323,23 \text{ kcal} \pm 308,82$ Kcal. Estas dietas com valor calórico abaixo de 1200 kcal são insuficientes para atender as necessidades de alguns micronutrientes. Quando há exclusão de alguma refeição ao longo do dia o organismo entra em estado de jejum metabólico ficando disponível como substrato o glicogênio hepático e muscular, tecido adiposo endógeno e a proteína muscular. O fígado utiliza, no estado de jejum inicial, primeiramente o glicogênio e a seguir faz a gliconeogênese para manter a glicemia e sustentar o metabolismo do cérebro e outros tecidos que requerem glicose.

Entre as dificuldades na manutenção do peso perdido, destaca-se o efeito iô-iô provocado pela redução e ganho de peso durante várias vezes na vida. A cada ciclo é mais difícil de perder peso associado a reganho mais rápido. Além disso, os indivíduos que perderam peso precisam continuar com uma ingestão energética reduzida, mesmo após alcançar a perda de peso desejada, pois só assim irão mantê-lo. A dificuldade em manter o peso ocorre pela diminuição da taxa metabólica basal, pelo acúmulo de cetoácidos que desenvolve a acidose metabólica. Outra causa do insucesso das dietas da moda é sem dúvida a falta de modificação comportamental, já que o uso prolongado desses regimes é inviável.¹² Ainda em relação aos efeitos colaterais das dietas da moda, os sintomas mais comuns foram cabelo e unhas fracas, dor de cabeça, irritabilidade, tonturas, e fraqueza, o mesmo encontrado em vários estudos.^{13,12,17} Os quais são ocasionados pela deficiências de alguns minerais, como o zinco, selênio, vitaminas do complexo B e betacaroteno.

O tipo de dieta citada mais frequentemente foi a dieta da sopa, e as outras com menos adesão foram a do tipo sanguíneo, sem glúten, sem gorduras, e as de revista. As dietas restritas em gorduras são baixas em calorias, porém os carboidratos estão aumentados. Esse aumento no carboidrato leva ao maior armazenamento de gordura

corporal, pois os carboidratos elevam os estoques de glicogênio muscular e hepático, excedendo esses estoques o corpo os transforma em gorduras, estocando-os e consequentemente elevando o peso. O sucesso deste tipo de dieta é baixa por haver dificuldade em manter dietas muito restritivas.¹⁷

Um dado curioso observado neste trabalho é em relação à distorção de imagem, 100% dos indivíduos que já aderiram a dieta da moda se veem como obesos, mas apenas 67% estão com IMC aumentado. A auto-percepção da imagem corporal do público avaliado no estudo de Bosi¹⁸, foi de moderada a gravemente alterada. Os autores concluíram que a prática de dietas frequentes é fator de risco para o desenvolvimento de transtornos do comportamento alimentar. Já Nunes et al¹⁹ relataram em seu estudo que mulheres com IMC adequado gostariam de pesar menos ou se sentem gordas. Neste contexto de distorção da imagem os modelos de beleza divulgados pela mídia exercem efeitos sobre o comportamento e o estabelecimento de hábitos alimentares.

Uma alimentação saudável é aquela que promove saúde e que deve ser planejada com alimentos de todos os grupos alimentares. A quantidade de energia e nutrientes que atendem as necessidades do organismo e promovem saúde são fundamentadas pelas recomendações nutricionais. Uma dieta nutricionalmente balanceada para perda de peso deve fornecer um déficit diário de 500 Kcal a 1000 Kcal, o que permite uma perda de 0,45 Kg a 1 Kg por semana, respectivamente. A dieta deve ser rica em carboidratos (50 a 55% das calorias totais), as proteínas devem contribuir com 10 a 15% das calorias totais e os lipídios não devem exceder 30%. Para ABESO²⁰, as dietas balanceadas têm uma longa história, são baseadas em princípios científicos e são as dietas para redução de peso que mais foram estudadas. Segundo Guedes¹⁷, o Colégio Americano de Medicina do Esporte estabelece alguns critérios que devem orientar os programas de controle de peso corporal, entre eles, destaca-se a inclusão de alimentos de boa aceitação para o indivíduo que segue a dieta, levando-se em consideração os valores culturais, hábitos alimentares, custo econômico e facilidade de aquisição e preparo dos alimentos. Além disso, os programas devem incluir técnicas de modificação da conduta alimentar contribuindo para a escolha de uma dieta adequada.^{20,12,21}

5. CONCLUSÃO

Em relação ao público avaliado, o uso de dietas da moda foi baixo, uma pequena proporção de alunos aderem as tais dietas da moda, indicando que possuem um adequado conhecimento sobre alimentação.

As dietas da moda podem trazer vários malefícios à saúde dos indivíduos que as praticam e que se manifestam por meio de diversos sintomas. Além disso, o sucesso almejado pelo uso dessas dietas parece ser baixo a longo prazo. Os resultados deste trabalho reforçam o alerta aos que se submetem a estas dietas e da importância de emagrecimento com uma alimentação adequada.

Programas de reeducação alimentar e práticas físicas devem ser incentivados, pois são de grande importância.

REFERÊNCIAS

1. TARDIDO, Ana Paula; FALCÃO, Mario Cícero. **O impacto da modernização na transição nutricional e obesidade.** Rev Bras Nutr Clin; 21(2):117-24, 2006.
2. IBGE, Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. **Pesquisa de orçamentos familiares 2008-2009: antropometria e estado nutricional de crianças, adolescentes e adultos no Brasil.** Rio de Janeiro: IBGE; 2010.
3. FELIPPE, Flávia; SANTOS, Andreia Mendes dos. **Novas demandas profissionais: obesidade em foco.** Porto Alegre, (5):63-70, dez/2004.
4. MOURA, Neila Camargo de. **Influência da mídia no comportamento alimentar de crianças e adolescentes.** Segurança Alimentar e Nutricional, Campinas, 17(1): 113-122, 2010.
5. CARDOSO, Elizabeth; ISOSAKI, Mitsue. **Manual de dietoterapia, a avaliação nutricional do serviço de nutrição e dietética do Instituto do Coração.** São Paulo: Editora Atheneu. 2004.
6. LONGO, E. M.; NAVARRO, E. T. **Manual de dietoterapia.** Porto Alegre: Artmed 2º. ed. 2002.
7. MENDONÇA, Cristina Pinheiro; ANJOS, Luiz Antonio dos. **Aspectos das práticas alimentares e da atividade física como determinantes do crescimento do sobrepeso/obesidade no Brasil.** Cad. Saúde Pública, Rio de Janeiro, 20(3):698-709, mai-jun, 2004.
8. BETONI, Fernanda; ZANARDO, Vivian Polachini Skzypek; CENI, Giovana Cristina. **Avaliação de utilização de dietas da moda por pacientes de um ambulatório de especialidades em nutrição e suas implicações no metabolismo.** Conscientiae Saúde, 9 (3): 430-440, Universidade Nove de Julho Brasil; 2010. Disponível no endereço: <<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=92915180013>>. Acessado em 2015.

9. WORLD HEALTH ORGANIZATION. Diet, nutrition, and the prevention of chronic diseases. Geneva, (WHO - Technical Report Series 797). 1990.
10. PEREIRA, Laila Kelly Correia; FARIAS, Roberto Moracy Pinon; LOURENÇO, Vanessa Vieira. **Comportamento alimentar dos pacientes diabéticos atendidos pelo programa de atenção ao diabético de Hospital Universitário de Belém, PA.** *Nutrição em Pauta*. 87:24-8. 2007.
11. FREEDMAN, Marjorie R.; KING, Janet; KENNEDY, Eileen. **Popular diets: a scientific review.** *OBESITY RESEARCH*. 9(1):1S-40S. 2001.
12. MAHAN, Kathleen L.; ESCOTT-STUMP, Sylvia; RAYMOND, Janice L. **Krauze: alimentos, nutrição e dietoterapia.** 8ª. ed. São Paulo: Roca; 1994.
13. ARAUJO, Larissa Medeiros Peixoto de; FORTES, Renata Costa; FAZZIO, Debora Mesquita Guimarães. **Análise do uso de dietas da moda por indivíduos com excesso de peso.** *J. Health Sci Inst*. 31(4):388-91. 2013.
14. PACHECO, Cristina Queiroz; OLIVEIRA, Mara Aparecida Magalhães de; STRACIERI, Adriana Pereira Medina. **Análise nutricional de dietas publicadas em revistas não científicas destinadas ao público feminino.** *NUTRIR GERAIS – Revista Digital de Nutrição*. 3(4):346-61. 2009.
15. WILLHELM, Fernanda Franz; OLIVEIRA, Ricardo Brandão; COUTINHO, Vanessa Fernandes. **Composição nutricional de dietas para emagrecimento publicadas em revistas não científicas: comparação com as recomendações dietéticas atuais de macronutrientes.** *Nutrire*. Aug; 39(2): 179-186. 2014.
16. SHILS, Maurice E.; OLSON, James A.; SHIKE, Moshe. **Tratado de nutrição moderna na saúde e na doença.** 9ª. ed. VI. Barueri, SP: Editora Manole Ltda; 2003.
17. GUEDES, Dartagnan Pinto; GUEDES, Joana Elisabete Ribeiro Pinto. **Controle do peso corporal: composição corporal, atividade física e nutrição.** 2ª. ed. Rio de Janeiro:Shape; 2003.

18. BOSI, Maria Lucia Magalhães; LUIZ, Ronir Raggio; MORGADO, Caroline Maria da costa; COSTA, Maria Lucia dos Santos; CARVALHO, Rosemary Jane de. **Auto percepção da imagem corporal entre estudantes de Nutrição.** J. Bras Psiquiatr; 55(2):108-113. 2006.
19. NUNES, Maria Angelica, OLINTO, Maria Teresa; BARROS, Fernando; CAMEY, Suzi. **Influência da percepção do peso e do índice de massa corporal nos comportamentos alimentares anormais.** Rev Bras Psiquiatr. 23(1):21-7. 2001.
20. ABESO, Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade e da Síndrome Metabólica. **Diretrizes Brasileiras de Obesidade.** São Paulo: Editora Fernanda Chaves Mazza; 2008.
21. PHILIPPI, Sonia Tucunduva. **Pirâmide dos alimentos: fundamentos básicos da nutrição.** Barueri, SP: Manole; 2008.

ANEXO 1 – QUESTIONÁRIO PARA AVALIAÇÃO

Questionário para avaliação dos dados:

- 1) Idade: _____ anos
- 2) Sexo F() M()
- 3) Peso _____ Estatura _____ IMC _____ CC: _____
- 4) Você faz algum tipo de dieta da moda (dieta da lua, da sopa, do tipo sanguíneo, glúten ou de revista) ?
() sim () não
- 6) Se Sim, há acompanhamento de um nutricionista ?
() sim () não

Atenção: caso sua resposta a questão 5 e 6 seja não, a resolução da questionário termina nesta questão. Entretanto, se sua resposta for sim, prossiga com o resolução do questionário.

- 7) Assinale o tipo de dieta da moda que já realizou. Você pode assinar mais de uma alternativa, caso tenha realizado mais de um tipo das dietas citadas.
() dieta da sopa () dieta da lua
() dieta do tipo sanguíneo () dieta do Dr Atkins
() dietas sem gordura () dieta de revista
() dieta sem glúten () dieta sem lactose
() outras. Quais _____
- 8) Assinale a alternativa a respeito do seu sucesso com a(s) dieta(s) realizadas(s)
() muito bom () bom
() ruim () muito ruim

9) Assinale a respeito de quanto tempo permaneceu com o peso reduzido depois da dieta

- muito curto (menos de 1 mês) curto (1 mês e 3 meses)
 médio (mais de 3 meses a 6 meses) longo (mais de 6 meses)
 muito longa (mais de um ano)

10) Durante o uso da dieta da moda, assinale se apresentou um ou mais dos sintomas abaixo:

- fraqueza tontura
 irritabilidade perda de cabelo
 unhas fracas dor de cabeça
 outros Qual (is)

11) Alguma das dietas abaixo você considera prejudicial à saúde? Você pode assinalar mais de uma alternativa se você considera mais de um tipo das dietas citadas abaixo prejudicial à saúde

- dieta da sopa dieta da lua
 dieta do tipo sanguíneo dieta do Dr Atkins
 dietas sem gordura dieta de revista
 dieta sem glúten dieta sem lactose
 outras. Quais _____

12) Você já fez uso de alguma medicação para emagrecer?

- sim não

13) Se a resposta da questão 12 for sim, responda: A prescrição da medicação foi de um médico?

- sim não

14) Quando se olha no espelho você se acha?

- magro normal
 um pouco acima do peso obeso