

CENTRO UNIVERSITÁRIO SAGRADO CORAÇÃO

ISIS GABRIELLY PEDROSO LOUREIRO

PRÁTICA DE DIETAS DA MODA REALIZADAS SEM
ACOMPANHAMENTO NUTRICIONAL E O ESTADO NUTRICIONAL DE
JOVENS MULHERES

BAURU

2022

ISIS GABRIELLY PEDROSO LOUREIRO

PRÁTICA DE DIETAS DA MODA REALIZADAS SEM
ACOMPANHAMENTO NUTRICIONAL E O ESTADO NUTRICIONAL DE
JOVENS MULHERES

Trabalho de Conclusão de Curso de
Graduação apresentado como parte
dos requisitos para obtenção do título
de Bacharel em Nutrição Centro
Universitário Sagrado Coração –
UNISAGRADO.

Orientadora: Profa. Ma. Mariane
Róvero Costa.

BAURU
2022

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP) de acordo com
ISBD

L892p

Loureiro, Isis Gabrielly Pedroso

Prática de dietas da moda realizadas sem acompanhamento nutricional e o estado nutricional de jovens mulheres / Isis Gabrielly Pedroso Loureiro. -- 2022.

38f. : il.

Orientadora: Prof.^a M.^a Mariane Róvero Costa

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Nutrição) -
Centro Universitário Sagrado Coração - UNISAGRADO - Bauru - SP

1. Dietas da moda. 2. Estado Nutricional. 3. Emagrecimento. I.
Costa, Mariane Róvero. II. Título.

ISIS GABRIELLY PEDROSO LOUREIRO

PRÁTICA DE DIETAS DA MODA REALIZADAS SEM ACOMPANHAMENTO
NUTRICIONAL E O ESTADO NUTRICIONAL DE JOVENS MULHERES

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado como parte dos
requisitos para obtenção do título de
Bacharel em Nutrição - Centro
Universitário Sagrado Coração.

Aprovado em: ___/___/___.

Banca examinadora:

Prof.^a M.^a Mariane Róvero Costa (Orientadora)
Centro Universitário Sagrado Coração

Nutricionista Rochely Luiz Costa Joel Balbino (Banca
Avaliadora)

Este trabalho é dedicado à minha
família, com todo meu amor.

AGRADECIMENTOS

Agradeço a Deus, por ter me dado discernimento para a realização desse trabalho e por ter sido meu sustento, me dando forças para não desistir.

Agradeço aos meus pais e minha irmã por terem confiado em mim, sempre me incentivando, me dando todo o suporte necessário e sonhado o meu sonho comigo.

Agradeço a Profa. Ma. Mariane Róvero Costa, por ter aceito ser minha orientadora e ter se dedicado à minha pesquisa.

Agradeço as amigadas que construí durante a graduação, nas quais fizeram tudo se tornar mais simples, enchendo meus dias de alegria.

Agradeço aos professores do Unisagrado por todo conhecimento transmitido, em especial as professoras do curso de Nutrição, na qual são minhas referências de Nutricionistas.

Agradeço a Nutricionista Rochely Luiz Costa Joel Balbino, por ter aceito o convite em ser minha banca avaliadora.

Agradeço as mulheres praticantes de dietas da moda, nas quais foram essenciais para os resultados dessa pesquisa.

RESUMO

INTRODUÇÃO: A sociedade em sua era moderna, busca pelo alcance de padrões estéticos, representado por um corpo magro. Essa busca ocorre principalmente pelo público feminino, em que a busca por emagrecimento de forma acelerada e com resultados a curto prazo, faz com que se tenha a busca por dietas sem cunho científico, as quais limitam grupos alimentares, conhecidas por dietas restritivas. **OBJETIVO:** Associar o estado nutricional e o sucesso pós dietas restritivas em jovens mulheres. **MATERIAIS E MÉTODOS:** Por meio da plataforma online *Google Forms* foram entrevistadas 45 mulheres, praticantes de dietas da moda. Foi utilizado um questionário validado para avaliar a utilização de dietas da moda e avaliado o estado nutricional, através do Índice de massa corporal (IMC). Para a análise de correlação foi utilizado o coeficiente de correlação de *Pearson* ou *Spearman* caso as variáveis apresentem distribuição normal ou não-normal, respectivamente. As verificações de dados foram realizadas por meio do software *Sigma Stat* para Windows versão 3.5 (*Systat Software Inc., San Jose, CA, USA*), com nível de significância de 5% ($p < 0.05$). **RESULTADOS:** Participaram da pesquisa 45 mulheres, com uma média de idade de 33,29. O peso médio foi de 78,7kg e altura de 162m. O IMC médio foi de 29,65kg, classificado como Sobrepeso. Os sucessos das dietas foram considerados como “Ruim” (40%) e o tempo de permanência com o peso perdido após a realização das dietas foi considerado “Muito curto” (40%). Houve correlação negativa -0,364 ($p = 0,014^*$) entre o sucesso e o tempo de permanência com o peso pós-dieta, ou seja, quanto maior o grau de insucesso das dietas da moda, menor vai ser o tempo de permanência com o peso perdido. **CONCLUSÃO:** A presente pesquisa alcançou o objetivo de associar estado nutricional e o sucesso pós-dietas restritivas em jovens mulheres. Em vista disso, conclui-se que as dietas da moda sem acompanhamento nutricional não devem ser a primeira escolha para a perda de peso e que o acompanhamento nutricional individualizado, atendendo a todas as necessidades e objetivos do indivíduo, é a melhor forma para se alcançar e sustentar o emagrecimento por um longo período.

Palavras-chaves: dietas da moda; estado nutricional; emagrecimento

ABSTRACT

CURRENTLY: Society in its modern era seeks to achieve aesthetic standards, represented by a thin body. This search occurs mainly by the female public, in which the search for weight loss in an accelerated way and with short-term results, leads to the search for diets without a scientific nature, which limit food groups, known as restrictive diets. **OBJECTIVE:** Associating nutritional status and success after restrictive diets in young women. **MATERIALS AND METHODS:** Through the online platform Google Forms, 45 women who practice fad diets were interviewed. A validated questionnaire was used to evaluate the use of fad diets and the nutritional status was evaluated through the body mass index (BMI). For the correlation analysis, Pearson's or Spearman's correlation coefficient was used if the variables presented normal or non-normal distribution, respectively. Data checks were performed using the Sigma Stat software for Windows version 3.5 (Systat Software Inc., San Jose, CA, USA), with a significance level of 5% ($p < 0.05$). **RESULTS:** 45 women participated in the survey, with an average age of 33.29. Average weight was 78,7kg and height was 162m. The average BMI was 29.65kg, classified as Overweight. The successes of the diets were considered as "Bad" (40%) and the time spent with the weight lost after carrying out the diets was considered "Very short" (40%). There was a negative correlation of -0.364 ($p = 0.014^*$) between success and time spent with post-diet weight, that is, the greater the degree of failure of fad diets, the shorter the time spent with weight lost. **CONCLUSION:** The present research achieved the objective of associating nutritional status and post-restrictive diet success in young women. In view of this, it is concluded that fad diets without nutritional assistance should not be the first choice for weight loss and that individualized nutritional assistance, meeting all the needs and objectives of the individual, is the best way to achieve this. and sustain weight loss over a long period.

Keywords: fad diets; nutritional status; slimming.

LISTA DE FIGURAS

Figura 1 – Ciclo vicioso de dietas restritivas.....	18
---	----

LISTA DE TABELAS

Tabela 1 – Classificação do Estado Nutricional Segundo IMC.....	21
Tabela 2 – Média de idade das participantes.....	23
Tabela 3 – Estado Nutricional Segundo IMC.....	23
Tabela 4 – Classificação do Estado Nutricional das participantes.....	23
Tabela 5 – Prevalência das enfermidades.....	24
Tabela 6 – Dietas realizadas sem acompanhamento Nutricional.....	24
Tabela 7 – Sucesso das dietas da moda segundo as participantes.....	25
Tabela 8 – Tempo permanecido com o peso perdido após a adoção das dietas.....	25
Tabela 9 – Presença de sintomas físicos/clínicos após a realização de dietas da moda sem acompanhamento Nutricional.....	26
Tabela 10 – Associação entre o sucesso das dietas, o estado Nutricional e o tempo de permanência com o peso pós-dieta.....	26

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

DCNT	Doenças Crônicas Não Transmissíveis
CHO	Carboidrato
CO ₂	Dióxido de carbono
IMC	Índice de Massa Corporal
OMS	Organização Mundial da Saúde
TCLE	Termo de Consentimento Livre e Esclarecido
UNISAGRADO	Centro Universitário Sagrado Coração

LISTA DE SÍMBOLOS

%	Porcentagem
±	Desvio Padrão
<	Menor que
Kg	Quilograma
M ²	Metro quadrado

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	14
2 JUSTIFICATIVA	17
3 OBJETIVOS	19
3.1 OBJETIVO GERAL.....	19
3.2 OBJETIVOS ESPECÍFICO	19
4 METODOLOGIA	20
4.1 INSTRUMENTO PARA COLETAS DE DADOS	20
4.1.1 Dados Pessoais e Antropométricos	20
4.1.2 Avaliação da Prática de Dietas da Moda	20
4.2 ANÁLISE ESTÁTISTICA.....	20
5 RESULTADOS	20
6 DISCUSSÃO	20
7 CONCLUSÃO	30
REFERÊNCIAS	31
APÊNDICE A	34
ANEXO A	36
ANEXO B	39

1 INTRODUÇÃO

A sociedade em sua era moderna, busca pelo alcance de padrões estéticos, representado por um corpo magro. Essa busca ocorre principalmente pelo público feminino, conforme os meios de comunicação propagam, como sendo o adequado para esse público. (VIANA, 2014).

Dito isso, mulheres são as que mais se preocupam com sua estética corporal, devido a cobrança da comunidade e em conjunto a isso, procuram por emagrecimento de forma acelerada e com resultados a curto prazo, buscando por dietas sem cunho científico, as quais limitam grupos alimentares, conhecidas por dietas restritivas. A restrição alimentar é caracterizada pelo pouco ou nenhum consumo alimentar de nutrientes essenciais para a saúde humana, com a promessa de proporcionar perda de peso de forma rápida e indolor. (MIRANDA, 2017).

Para cada restrição, existem denominações específicas, tais como dieta *low carb*, *cetogênica*, *dieta da lua*, *da sopa*, *do tipo sanguíneo* e *paleolítica*. A dieta *low carb*, basicamente é uma estratégia nutricional na qual limita-se a quantidade do macronutriente carboidrato (CHO), sendo o consumo inferior a 200g por dia, ou seja, abaixo de 40%, recomendado pela DRI'S. Deste modo, a principal fonte de energia utilizada pelo organismo é a proteína e o lipídeo. A *low carb* possui a finalidade de reduzir a secreção de insulina e empregar os lipídeos como principal fonte de energia, com isso, ocasionando em Cetose e Oxidação Lipídica, tendo como consequência, o emagrecimento, uma vez que o corpo eleva o gasto energético para metabolizar o tecido adiposo, que é utilizado como a principal fonte de energia. (LOPES, 2017)

Contudo, a utilização desse método a longo prazo é baixa, uma vez que o corpo humano utiliza o carboidrato como sua principal fonte de energia, e quando ocorre essa limitação de consumo, as reservas glicêmicas são utilizadas em primeira estância, acabando-se em um curto espaço de tempo. (BRASIL, 2020). Desse modo, o Sistema Nervoso Central, deixa de ter glicose como fonte de energia, ocasionando nos indivíduos Hipoglicemia, ou seja, falta de glicose na corrente sanguínea, originando-se sintomas como desmaio, tontura, falta de disposição e entre outros. (CORDEIRO; SALLES; AZEVEDO, 2017).

A *dieta cetogênica* é caracterizada por uma dieta baixa em carboidratos (CHO), entretanto, nem toda dieta pobre em hidratos de carbono é considerada cetogênica. Por meio da limitação do consumo de Carboidrato (CHO), a dieta cetogênica induz o metabolismo a utilizar a gordura como combustível, de modo que os ácidos graxos utilizados são oxidados na mitocôndria do hepatócito, ampliando a formação de Acetil-CoA, por conta da redução glicídica. Todavia, o excesso de Acetil-CoA, que é oxidado a CO₂ no ciclo de Krebs, ultrapassa a medida do ciclo de ácido cítrico e com isso, há um acúmulo de corpos cetônicos, gerando cetogênese. (JUNIOR *et al.*, 2022).

A *dieta da lua* consiste em basicamente ingerir apenas líquidos como sucos, água, chás, vitaminas de frutas em um intervalo de 24h, com a justificativa de que a Lua tem o poder de ação no líquido corporal. Desse modo, a *dieta da lua* concede uma redução calórica para o indivíduo, na qual perderá massa muscular e líquidos, além de facilitar que haja ganho de peso após a realização da mesma, uma vez que o emagrecimento causa um estresse ao corpo. (SILVA; ORDOÑEZ; FERNANDES, 2018).

A *dieta da sopa*, como o próprio nome já diz, constitui-se em refeições a base de sopa de legumes, por pelo menos em 3 refeições ao dia, em um período de 7 dias, com o objetivo de reduzir a ingestão calórica e causar a perda de peso de forma rápida, uma vez que são preparações com baixa densidade, entretanto, é uma estratégia nutricional restritiva, na qual não abrange todos os nutrientes necessários. (SILVA; ORDOÑEZ; FERNANDES, 2018).

A *dieta do tipo sanguíneo*, é realizada com a tipagem sanguínea do indivíduo, na qual transmite a ideia de que cada tipo de sangue, como A, B, AB e O possui alimentos específicos a se consumir, não levando em considerações demais fatores que podem influenciar na alimentação. (SILVA; ORDOÑEZ; FERNANDES, 2018).

Já a *dieta paleolítica* é basicamente a adequação do modelo alimentar do homem na Pré-História, isto é, uma alimentação com alto valor energético, conforme o gasto energético, que era elevado, visto que o homem tinha a necessidade de procurar por seus alimentos. Os hábitos alimentares eram compostos por proteína de origem animal, de acordo com a era paleolítica, na qual era o homem era caçador. Além disso, não existia ainda alimentos

provenientes da indústria, os denominados de ultraprocessados e processados. Dessa forma, a base da alimentação eram produtos naturais, oriundos da natureza. Portanto, a dieta paleolítica tem o propósito de uma alimentação naturalista, com o consumo de frutas, verduras, legumes e proteínas como carne bovina, suína e peixes. (FERREIRA, 2018).

Mulheres são as mais suscetíveis a procura por dietas com a promessa de emagrecimento num curto período de tempo, pois são as que mais se preocupam com a estrutura corporal, uma vez que diariamente é posto em pauta o corpo da mulher como uma vitrine, sempre a exposição pela sociedade por meio dos veículos de informação, tais como as redes sociais. (PEREIRA, 2019).

Dentre as consequências para práticas restritivas no consumo alimentar, é a regressão para o peso inicial pré-dieta, e em muitos casos, o ganho de peso exacerbado pós-dieta, causando frustrações, de modo que o indivíduo entre em um ciclo vicioso sem fim de restrições alimentares, buscando sempre por opções fáceis e rápidas pelo emagrecimento. (PEREIRA, 2019).

As escolhas alimentares baseadas em restrições severas, com a busca pelo emagrecimento indolor, são prejudiciais à saúde, uma vez que são práticas alimentares nutricionalmente desequilibradas, que não ofertam todos os nutrientes essenciais para que o organismo realize suas necessidades fisiológicas. (SILVA; ORDONEZ; FERNANDES, 2018)

Dessa forma, este trabalho avaliou a prática de dietas restritivas sem acompanhamento nutricional, tendo como objetivo associar o estado nutricional e o sucesso pós dietas restritivas em jovens mulheres.

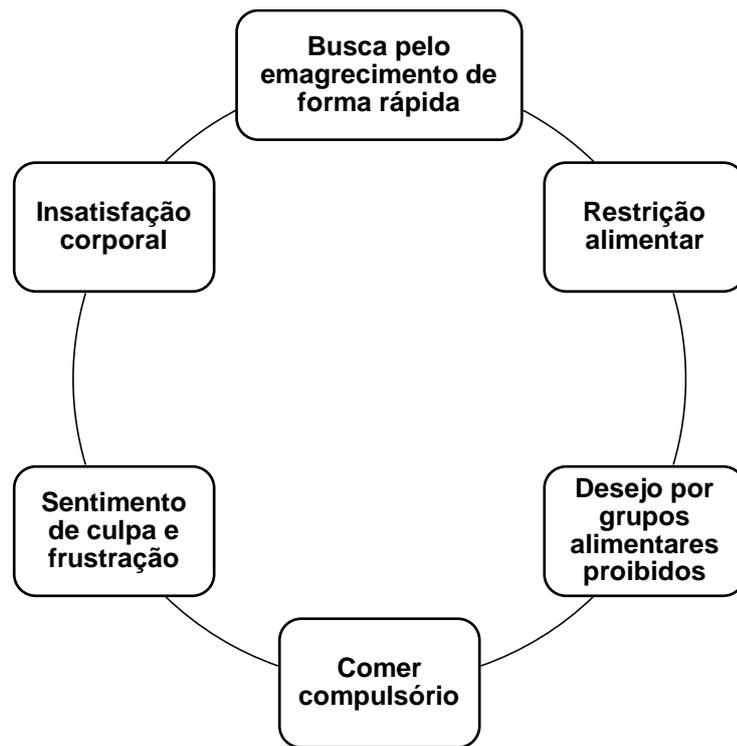
2 JUSTIFICATIVA

Para que se obtenha emagrecimento é necessário realizar o déficit calórico, que basicamente é ingerir uma quantidade menor do que o seu gasto metabólico. Associado ao déficit calórico, a realização de atividades físicas é interessante para que se tenha esse gasto calórico. Sendo assim, as realizações de dietas para a perda de peso são necessárias que se tenha a participação de um profissional que exerça essa função, portanto, uma dieta realizada pelo profissional nutricionista visa atingir todas as necessidades do indivíduo, como a depender do seu objetivo. Desse modo, é importante que se tenha um acompanhamento nutricional, pois assim será realizado um plano alimentar individualizado para atender todas as imposições particulares.

Por essa razão, as realizações de dietas da moda sem acompanhamento nutricional são prejudiciais à saúde humana, devido a sua alta limitação de grupos alimentares que são a base de uma alimentação, como proteína, carboidrato e lipídeo. Quando o indivíduo efetua tais restrições alimentares, o mesmo entra em um ciclo vicioso de dietas, pois um desejo pelo emagrecimento de forma rápida e indolor faz com que se tenha a busca por dietas restritivas. As dietas possuem limitações por determinados alimentos ou grupo alimentar, fazendo-o com que o indivíduo sinta vontade por esse alimento proibido e comendo-o de forma exagerada. Após esse pico de desejo pelo alimento proibido e o seu consumo de forma exacerbada, o indivíduo sente-se culpado por ter comido e com isso, gera sentimentos de frustrações, iniciando-se o ciclo novamente. Em consequência, a saúde física e emocional dos praticantes de dietas restritivas são colocadas em risco por tais comportamentos, sendo necessário a realização de educação alimentar e nutricional com esses pacientes, com auxílio de profissionais capacitados, para que se tenha uma mudança no estilo de vida, realizando modificações nas escolhas alimentares, proporcionando uma qualidade de vida.

Para trazer a luz ao tema esse trabalho buscou associar o estado nutricional e o sucesso pós dietas restritivas em jovens mulheres.

Figura 1 – Ciclo vicioso de dietas restritivas.



Fonte: Elaborado pela autora.

3 OBJETIVOS

Em seguida, será apresentado os objetivos desse estudo.

3.1 OBJETIVO GERAL

Associar o estado nutricional e o sucesso pós dietas restritivas em jovens mulheres

3.2 OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Verificar a pratica de dietas da moda;
- Avaliar o grau de sucesso das participantes na realização das dietas;
- Relacionar o grau de sucesso e o tempo permanecido com a redução ponderal;
- Verificar a presença de sintomas físico/clínicos durante o período de restrição alimentar;
- Classificar o estado nutricional.

4 METODOLOGIA

A seguir, será apresentado a metodologia utilizada para a realização da pesquisa.

Trata-se de um estudo transversal, aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa com seres humanos do Centro Universitário Sagrado Coração (Unisagrado) (ANEXO A). Os integrantes que fizeram parte da pesquisa, foram comunicados acerca dos objetivos da presente pesquisa e ficaram de acordo em assinar o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) (APÊNDICE A). Participaram do estudo 45 mulheres acima de 18 anos, com idade completa, praticantes de dietas restritivas. Foram excluídas mulheres menores de 18 anos de idade e que não realizaram dietas da moda ou que realizaram dietas com acompanhamento nutricional.

4.1 INSTRUMENTOS PARA A COLETA DE DADOS

Para a coleta de dados, foi utilizado questionários aplicados, através da ferramenta *Google Forms*, uma plataforma totalmente online, posteriormente as participantes da pesquisa estarem de acordo com o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) (APÊNDICE A). O convite para a participação da pesquisa foi realizado por meio das redes sociais da pesquisadora. Desse modo, o questionário solicitou sobre dados pessoais e antropométricos, tal como a adesão às dietas da moda.

4.1.1 Dados Pessoais e Antropométricos

Foram solicitados às participantes, os seguintes dados:

- Sexo
- Idade
- Peso
- Altura

Para a classificação do estado nutricional das participantes, foi empregado o Índice de Massa Corporal (IMC), por meio da fórmula:

$$\text{IMC} = \frac{\text{Peso (kg)}}{\text{Altura (m}^2\text{)}}$$

A classificação foi realizada de acordo com a Organização Mundial de Saúde (2006), segundo a tabela a seguir:

Tabela 1. Classificação do estado nutricional segundo IMC (kg/m²) para adultos.

IMC (kg/m²)	Classificação
Abaixo de 18,5	Abaixo do peso
18,5 – 24,9	Peso normal
24,9 – 29,9	sobrepeso
30, 34,9	Obesidade grau I
35 - 39,9	Obesidade grau II
Maior ou igual a 40	Obesidade grau III

Fonte: Organização Mundial da Saúde (2006)

4.1.2 Avaliação da Prática de Dietas da Moda

O questionário utilizado para averiguar a adoção de dietas moda foi adaptado (BETONI; ZANARDO; CENI, 2010) (ANEXO B) na qual é composto por 10 perguntas descritivas e de múltipla escolha. É um questionário de fácil compreensão que tem como objetivo identificar a associação das participantes com as dietas da moda. Ademais, permite identificar quais os tipos de dietas realizadas, tal como possíveis sintomas durante a realização das mesmas, prováveis riscos à saúde e a concepção acerca dos resultados alcançados.

4.2 ANÁLISE ESTÁTISTICA

Os dados coletados foram tabulados em planilha do *Microsoft Office Excel* 2016. Os dados foram apresentados em número absoluto e porcentagem. Para a análise de correlação foi utilizado o coeficiente de correlação de *Pearson* ou

Spearman caso as variáveis apresentem distribuição normal ou não-normal, respectivamente. As averiguações dos dados foram realizadas por meio do software *Sigma Stat* para Windows versão 3.5 (*Systat Software Inc., San Jose, CA, USA*), com nível de significância de 5% ($p < 0.05$).

5 RESULTADOS

Foram avaliadas 45 mulheres, com média de idade de $33,29 \pm 9,5$ anos, como demonstra na tabela a seguir (Tabela 2).

Tabela 2 – Média de idade das participantes.

Nº Participantes	Idade média (anos)
45	$33,29 \pm 9,5$

Fonte: Elaborada pela autora. Valores expressos em média \pm desvio padrão

De acordo com os dados obtidos, o peso médio foi igual a 78,7kg, enquanto que a altura foi de 162cm. Dessa forma, foi observado que o estado nutricional segundo o IMC das mulheres avaliadas, foi equivalente a 29,65kg, classificado como Sobrepeso, segundo Organização Mundial da Saúde (2006). (Tabela 3)

Tabela 3 – Estado Nutricional segundo IMC.

Peso (kg)	Altura (cm)	IMC (kg/m²)	Classificação
$78,7 \text{kg} \pm 18,5$	$162 \text{cm} \pm 6,642$	$29,65 \pm 6,006$	Sobrepeso

Fonte: Elaborada pela autora. Valores expressos em média \pm desvio padrão

Das participantes, nenhuma mulher encontra-se abaixo do peso, enquanto 29,33% encontra-se com peso normal, com obesidade grau I 20%, 15,55% em obesidade grau II e 6,66% em grau III e, a maioria das participantes (33,33%) apresentam sobrepeso, como mostra a Tabela 4.

Tabela 4 – Classificação do Estado Nutricional das participantes.

Classificação Estado Nutricional	Nº Participantes (%)
Abaixo do peso	0
Peso Normal	11 (24,44%)
Sobrepeso	15 (33,33%)
Obesidade Grau I	9 (20%)
Obesidade Grau II	7 (15,55%)
Obesidade Grau III	3 (6,66%)

Fonte: Elaborada pela autora. Valores expressos em número absoluto e porcentagem.

Das 45 mulheres que participaram da pesquisa, possuíam Hipertensão (6,66%), Hiperlipidemia (4,44%), 26,66% foram descritas por outras doenças e 68,88% não possuíam doença alguma. (Tabela 5).

Tabela 5 – Prevalência das enfermidades.

Doença	Nº de pessoas (%)
Doenças Crônicas	
Hipertensão	3 (6,66%)
Hiperlipidemia	2 (4,44%)
Diabetes	0
Outras Doenças	12 (26,66%)
Nenhuma doença	31 (68,88%)

Fonte: Elaborada pela autora. Valores expressos em número absoluto e porcentagem

Através do questionário validado para avaliar a utilização de dietas da moda, foi possível identificar que 45 mulheres já realizaram dieta sem acompanhamento nutricional. Das dietas realizadas, as mais prevalentes foram a dieta da sopa (24,44%), seguida por dieta low carb e cetogênica (17,77%), jejum intermitente (15,55%) e restrições alimentares não especificadas (13,33%) (Tabela 6).

Tabela 6 – Dietas realizadas sem acompanhamento nutricional.

Dietas Realizadas	Nº de pessoas (%)
Dieta da sopa	11 (24,44%)
Low Carb	8 (17,77%)
Dieta Cetogênica	8 (17,77%)
Jejum Intermitente	7 (15,55%)
Restrições alimentares	6 (13,33%)
Dieta paleolítica	4 (8,88%)
Dieta Desintoxicante	3 (6,66%)
Dieta do tipo sanguíneo	2 (4,44%)
Herbalife	1 (2,22%)
Dieta Hipocalórica	1 (2,22%)
Dieta da lua	1 (2,22%)

Fonte: Elaborada pela autora. Valores expressos em número absoluto e porcentagem

A maior parte das entrevistadas que realizaram dietas da moda, consideraram o resultado como “ruim” (40%), enquanto que 35,55% julgaram como “bom”, 13,33% como “muito ruim” e 11,11%, classificaram como “muito bom”, de acordo com a Tabela 7.

Tabela 7 – Sucesso das dietas da moda segundo as participantes.

Classificação	Nº de pessoas (%)
Bom	16 (35,55%)
Muito bom	5 (11,11%)
Ruim	18 (40%)
Muito ruim	6 (13,33%)

Fonte: Elaborada pela autora. Valores expressos em número absoluto e porcentagem

Com relação ao tempo em que as mulheres permaneceram com o peso conquistado após a adoção de dietas da moda, a maior parte das mulheres (40%) relataram que o peso se manteve em um período “muito curto”, 24,44% por um período “curto”, 17,77% “médio”, enquanto 11,11% das mulheres afirmaram que seu peso se manteve por um “longo” período e apenas 6,66% por um período “muito longo” (Tabela 8).

Tabela 8 – Tempo permanecido com o peso perdido após a adoção de dietas.

Tempo	Nº de pessoas (%)
Muito curto	18 (40%)
Curto	11 (24,44%)
Médio	8 (17,77%)
Longo	5 (11,11%)
Muito longo	3 (6,66%)

Fonte: Elaborada pela autora. Valores expressos em número absoluto e porcentagem.

Na Tabela 9, pode-se observar os sintomas relatados pelas participantes durante a realização das dietas restritivas, dentre os sintomas relatados a fraqueza (48,88%) e irritabilidade 44,44% apresentaram maior prevalência. 40% das mulheres sentiram dores de cabeça, 33,33% tontura, 13,33% queda de cabelo e 17,77% relataram unhas fracas. Uma minoria (4,44%) relataram outros sintomas.

Tabela 9 – Presença de sintomas físicos/clínicos após a realização de dietas da moda sem acompanhamento nutricional.

Sintomas	Nº de pessoas (%)
Apresentou sintomas	37 (82,22%)
Não apresentou sintomas	8 (17,77%)
Fraqueza	22 (48,88%)
Irritabilidade	20 (44,44%)
Dores de cabeça	18 (40%)
Tontura	15 (33,33%)
Unhas Fracas	8 (17,77%)
Queda de cabelo	6 (13,33%)
Outros sintomas	2 (4,44%)

Fonte: Elaborada pela autora. Valores expressos em número absoluto e porcentagem.

A tabela 10 mostra a associação entre o sucesso das dietas, o estado nutricional e o tempo de permanência com o peso pós-dieta. Pode ser observado que houve correlação negativa entre o sucesso e o tempo de permanência com o peso pós-dieta, ou seja, quanto maior o grau de insucesso das dietas da moda, menor vai ser o tempo de permanência com o peso perdido.

Tabela 10 – Associação entre o Sucesso das dietas, o Estado Nutricional e o Tempo de permanência com o peso Pós-Dieta.

Variável	Coefficiente	Valor de p
Sucesso X Estado Nutricional	0,079	0,605
Sucesso X Tempo de Permanência	-0,364	0,014*

Fonte: Elaborada pela autora. *diferença estatística. Utilizado o coeficiente de correlação de Spearman.

6 DISCUSSÃO

O estado nutricional é definido como o resultado do equilíbrio entre a ingestão de nutrientes e o gasto energético. Por meio disso, é possível classificar o estado nutricional de acordo com as manifestações de carência ou distúrbios nutricionais. Através dessa classificação, pode-se observar que a população participativa da pesquisa se encontram com o estado nutricional comprometido, uma vez que a maioria das mulheres (33,33%) foram classificadas com sobrepeso, de acordo com o cálculo de índice de massa corporal (IMC). Conforme a organização mundial da saúde (OMS), os indivíduos com sobrepeso e obesidade apresentam duas vezes a mais a prevalência de diagnóstico autorreferido de doenças cardíacas, quando comparados com indivíduos eutróficos. (BRASIL, 2022).

Desse modo, o comportamento nutricional em que os indivíduos se encontram, é um parâmetro importante para um diagnóstico nutricional, entretanto, é importante salientar que a classificação nutricional por meio do índice de massa corporal (IMC) não leva em consideração demais critérios, tais como a composição corporal. Sendo necessário a utilização de demais marcadores para o diagnóstico nutricional. Porém, sabe-se também que estar acima do peso é um predispor para o desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) como a hipertensão arterial. Cerca de 6,66% da amostra participativa da pesquisa possui a hipertensão arterial, detendo os níveis sistólicos e diastólicos oscilados. (BRASIL, 2022).

Em vista disso, o estado nutricional das participantes da pesquisa pode ser considerado um dos gatilhos para a adoção de dietas da moda. Devido a restrições alimentares realizadas sem acompanhamento nutricional, que são caracterizadas por estratégias alimentares que não ofertam todos os nutrientes necessários para que o organismo realize suas funções vitais, tal comportamento é considerado altamente prejudicial à saúde dos praticantes. (BRASIL, 2022; PEREIRA, 2019).

Além disso, as dietas da moda baseiam-se em um comportamento alimentar padronizado, ou seja, não há a realização de um plano alimentar individualizado de acordo com os objetivos e as necessidades de cada.

Demonstrando, assim, a sua ineficiência, visto que 40% das mulheres que participaram do estudo permaneceram com o peso perdido pós-dieta em um curto período de tempo. As participantes, em sua maioria, classificaram o sucesso das dietas como “Ruim”, embora inicialmente possa haver um emagrecimento, tendo em vista que as dietas da moda se baseiam em restrições de calorias. Todavia, quando esses métodos aplicados a longo prazo, sem nenhum tipo de acompanhamento nutricional, são prejudiciais à saúde do indivíduo, posto que as ofertas alimentares presentes em todos os tipos de dietas mencionadas, não são nutricionalmente equilibradas. Este fato está associado à prejuízos metabólicos e hormonais, além de causar um efeito rebote, ou sanfona, termo utilizado para denominar o retorno para o peso inicial após a realização de restrições alimentares. Deste modo, torna-se claro a ineficácia das dietas da moda, pois não é um emagrecimento saudável. (VERAS; MACÊDO, 2021)

Dentre as variedades de dietas mencionadas, a dieta da sopa é a restrição com mais prevalência, demonstrando que de acordo com as participantes, para se obter o emagrecimento de forma rápida, é necessário que seja realizado refeições líquidas, hipocalóricas e com uma baixa densidade energética. A estratégia até pode funcionar nas primeiras semanas de restrição, no entanto, é relevante mencionar que as sopas e caldos não irão ofertar todos os nutrientes necessários que refeições constituídas por todos os grupos alimentares irão proporcionar. Por isso, a longo prazo estratégias como estas se tornam prejudiciais, pois são consumidas preparações com baixo teor calórico e que podem levar a sinais e sintomas físicos.

Neste estudo, um número considerável de participantes desenvolveram de sintomas, tal como fraqueza, relatado por 44,44% das participantes. Isto pode ocorrer devido à limitação de grupos alimentares como os carboidratos (CHO), principal fonte de energia para as células. Quando limitado o seu consumo, são manifestados sintomas físicos/clínicos de importante observação, expressando que o organismo está com suas funções vitais comprometidas, devido a restrições alimentares. (BETONI; ZANARDO; CENI, 2010)

A associação entre o sucesso das dietas e o tempo de permanência com o peso pós-dieta se demonstrou negativa, desse modo, quanto pior for o sucesso das dietas da moda, menor vai ser o tempo de permanência com o peso perdido.

Ou seja, a adoção de restrições alimentares sem acompanhamento nutricional não demonstram eficiência, em razão de serem estratégias nutricionais a curto prazo. Desse modo, uma alimentação rica em alimentos in natura, tais como frutas, verduras e legumes acompanhado de um profissional nutricionista e a realização de atividades físicas regularmente, proporcionam um emagrecimento de forma gradual, possibilitando resultados a longo prazo, constituindo um estilo de vida saudável. (PEREIRA, 2019)

7 CONCLUSÃO

O atual estudo conseguiu alcançar seu objetivo principal, associar o estado nutricional e o sucesso pós-dietas restritivas em jovens mulheres. O estado nutricional das participantes encontra-se comprometidos, já que a maioria das mulheres apresenta sobrepeso. O grau de sucesso das participantes foi considerado ruim, bem como o tempo de permanência do peso perdido após a adoção das restrições alimentares, foi considerado como muito curto.

À vista disso, conclui-se que as dietas da moda sem acompanhamento nutricional não devem ser a primeira opção para perda de peso. Ademais, um estilo de vida saudável bem como acompanhado nutricional, realizado por um profissional capacitado para o desenvolvimento de um plano alimentar individualizado e que atenda a todas as necessidades e objetivos do indivíduo, é a melhor forma para se alcançar e sustentar o emagrecimento por um longo período.

REFERÊNCIAS

- BETONI, Fernanda; ZANARDO, Vivian Polachini Skypek; 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**, São Paulo, SP, v. 9, jun 2010. Disponível em: <https://www.uricer.edu.br/cursos/arq_trabalhos_usuario/3264.pdf> Acesso em: 17 mar. 2021.
- BRASIL. **Diretrizes da Sociedade Brasileira de Diabetes 2019-2020**. Brasília: Sociedade Brasileira de Diabetes, 2019-2020. 491 p. ISBN: 978-85-93746-02-4. Disponível em:< <http://www.saude.ba.gov.br/wp-content/uploads/2020/02/Diretrizes-Sociedade-Brasileira-de-Diabetes-2019-2020.pdf>> Acesso em: 24 out. 2022.
- BRASIL. Ministério da Saúde. **Manual de atenção às pessoas com sobrepeso e obesidade no âmbito da Atenção Primária à Saúde (APS) do Sistema Único de Saúde** [recurso eletrônico] / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção Primária à Saúde, Departamento de Promoção da Saúde. – Brasília : Ministério da Saúde, 2022. Disponível em:< https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/manual_atencao_pessoas_sobrepeso_obesidade.pdf> Acesso em: 12 nov. 2022.
- CORDEIRO, Renata; SALLES, Marina Baldasso; AZEVEDO, Bruna Marcacini. BENEFÍCIOS E MALEFÍCIOS DA DIETA LOW CARB. **Rev. Saúde em Foco.**, [Amparo, SP]. 9. Ed, 2017. Disponível em:< https://portal.unisepe.com.br/unifia/wp-content/uploads/sites/10001/2018/06/080_beneficios.pdf> Acesso em: 22 Ago. 2022.
- FERREIRA, Ana Sofia Luís. **A dieta do Paleolítico: uma revisão da evidência dos seus riscos e benefícios**. Orientador: Paula Broeiro. Dissertação (Mestrado) – Faculdade de Medicina Lisboa, 2018. Disponível em:< <https://repositorio.ul.pt/bitstream/10451/41836/1/AnaSofiaFerreira.pdf>> Acesso em: 22 Ago. 2022.
- JUNIOR, Arlindo Pereira da Silva *et al.*, Dieta cetogênica: uma estratégia eficiente no controle de peso corporal? **Research, Society and Development**, [S. l.], v. 11, n. 2, p. 1-16, 2022. DOI: 10.33448/rsd-v11i2.25303. Disponível em:<<file:///C:/Users/loure/Downloads/25303-Article-297475-1-10-20220118.pdf>> Acesso em: 22 Ago. 2022.
- LOPES, Leonardo Luiz Pereira. **EFEITOS DA DIETA LOW-FAT E LOW-CARB NO EMAGRECIMENTO E NAS VARIÁVEIS METABÓLICAS RELACIONADAS**. Orientador: Michele Ferro de Amorim Cruz, 2017. Revisão de Literatura - CENTRO UNIVERSITÁRIO DE BRASÍLIA – UniCEUB, Brasília, DF,

2012. Disponível em:<
<https://repositorio.uniceub.br/jspui/bitstream/235/11802/1/21505862.pdf>>
Acesso em: 15 out. 2022.

MIRANDA, Laísa Rodrigues. **PRÁTICA DE DIETAS RESTRITIVAS E ESTADO NUTRICIONAL DE ADOLESCENTES EM CUIABÁ, MATO GROSSO.** Orientador: Shirley Ferreira Pereira, 2017. Trabalho de Graduação - UNIVERSIDADE FEDERAL DE MATO GROSSO FACULDADE DE NUTRIÇÃO, Cuiabá, Mato Grosso, 2017. Disponível em:<
https://bdm.ufmt.br/bitstream/1/75/1/TCC_2017_La%C3%ADsa%20Rodrigues%20Miranda.pdf> Acesso em: 16. Mar. 2022.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). **BMI CLASSIFICATION.** Geneva: WHO (Technical Reports Series). 2006. Disponível em:<www.who.it/bmi>. Acesso em: 22 mar. 2021.

PEREIRA, Crislaine. **DIETAS DA MODA: INFLUÊNCIA EM MULHERES ENTRE VINTE A CINQUENTA ANOS EM UMA UNIDADE BÁSICA DE SAÚDE DA CIDADE DE LAGES/SC.** 2019. Trabalho de conclusão de curso (Graduação em Nutrição) - CENTRO UNIVERSITÁRIO UNIFACVEST, Lages – SC, 2019. Disponível em:<https://www.unifacvest.edu.br/assets/uploads/files/arquivos/481a0pereira,-c.-dietas-da-moda-influencia-em-mulheres-entre-vinte-a-cinquentaanos,-em-uma-unidade-basica-de-saude-da-cidade-lages-sc.-nutricao.-lages_unifacvest,-2019-02.pdf> Acesso em: 14 mar. 2021.

SILVA, Pamela Camila Gomes; ORDOÑEZ, Ana Manuela; FERNANDES, Isabel. **VERIFICAÇÃO DE DIETAS RESTRITIVAS SEM ACOMPANHAMENTO NUTRICIONAL EM UNIVERSITÁRIAS DE UMA FACULDADE PARTICULAR DE FOZ DO IGUAÇU/PR POR MEIO DE QUESTIONÁRIO.** 2018. Relatório de Iniciação Científica (Graduação em Nutrição) - Universidade Estadual do Oeste do Paraná – UNIOESTE, Foz do Iguaçu, 2018. Disponível em:<
<https://pleiade.uniamerica.br/index.php/bibliotecadigital/article/view/588/685>>
Acesso em: 4 mar. 2021.

VERAS, Larissa Luna; MACÊDO, Petra Corrêa. **ANÁLISE DA PRÁTICA DE DIETAS DA MODA E SEUS EFEITOS ADVERSOS NA NUTRIÇÃO E SAÚDE DA MULHER: UMA REVISÃO DA LITERATURA.** Orientador: Lígia Pereira da Silva Barros, 2021. Trabalho de conclusão de curso – Faculdade Pernambucana de Saúde, Recife – Pernambuco, 2021. Disponível em:<
<https://tcc.fps.edu.br/bitstream/fpsrepo/1184/1/An%C3%A1lise%20da%20pr%C3%A1tica%20de%20dietas%20da%20moda%20e%20seus%20efeitos%20adversos%20na%20nutri%C3%A7%C3%A3o%20e%20sa%C3%BAde%20da%20mulher.pdf>> Acesso em: 12 nov. 2022.

VIANA, Daniela Swelem de Oliveira. **ANÁLISE NUTRICIONAL DAS DIETAS DA MODA.** Orientador: Patrícia Martins Fernandez, 2014. Trabalho de conclusão de curso - CENTRO UNIVERSITÁRIO DE BRASÍLIA – UniCEUB, Brasília, Distrito

Federal, 2014. Disponível em:< <https://core.ac.uk/download/pdf/185255309.pdf>>
Acesso em: 22 Ago. 2022

APÊNDICE A - TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO



TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Olá, você está sendo convidado (a) para participar, como voluntário, em uma pesquisa. Após ser esclarecido (a) sobre as informações a seguir, no caso de aceitar fazer parte do estudo, você irá acessar um formulário do *Google Forms* em que haverá toda a explicação necessária de forma rápida e objetiva. Você, participante, concordará com os termos no formulário e preencherá um questionário com perguntas relacionadas ao seu comportamento alimentar e sobre seu estado emocional.

INFORMAÇÕES SOBRE A PESQUISA:

Título do Projeto: PRÁTICA DE DIETAS DA MODA REALIZADAS SEM ACOMPANHAMENTO NUTRICIONAL E O ESTADO NUTRICIONAL EM JOVENS MULHERES.

Pesquisadoras Responsáveis:

[REDACTED]

Telefone para contato:

Em caso de dúvidas sobre a pesquisa, você poderá entrar em contato pelo telefone (inclusive ligação a cobrar):

[REDACTED]

Em caso de dúvidas, com respeito aos aspectos éticos desta pesquisa, você poderá consultar:

- CEP - Comitê de Ética em Pesquisa em Seres Humano do UNISAGRADO
- Endereço: Rua Irmã Arminda 10-70
- Horário de funcionamento: 2^a a 6^a. feira das 8:00 às 17:00
- Fone: (14) 2107-7340 / E-mail: cep@unisagrado.edu.br

Descrição da pesquisa:

O objetivo do estudo é analisar a associação entre a adoção de dietas da moda e o desenvolvimento de sintomas depressivos em mulheres. A sua participação no estudo é livre e você tem o direito de se retirar da mesma quando sentir necessário. A aplicação dos questionários será feita por você mesmo e caso tenha alguma dúvida os pesquisadores estarão à disposição para te ajudar.

Os riscos que o projeto poderá oferecer serão mínimos visto que não será realizado avaliação ou método invasivo que possam comprometer a sua saúde ou sua integridade física. Dentre os riscos pode ser destacada a possibilidade de constrangimento, desconforto, vergonha e cansaço ao responder às perguntas.

Você não receberá gratificação financeira ou algum tipo de remuneração por participar deste estudo e poderá retirar o seu consentimento de participação a

qualquer momento, sem quaisquer prejuízos. Todas as informações obtidas serão confidenciais e mantidas em sigilo. Os dados da pesquisa serão posteriormente apresentados e publicados em eventos científicos e literatura científica, na área da saúde, além de serem divulgados na universidade. A sua participação contribuirá para o melhor entendimento da relação das dietas da moda e o desenvolvimento de sintomas depressivos em mulheres.

Caso aceite participar da pesquisa, preencha os dados a seguir:

Eu, _____

CPF nº _____ estou ciente dos objetivos e metodologia e concordo em participar da pesquisa. Autorizo os autores do estudo a utilizar as informações decorrentes de questionários por mim respondidos e avaliações realizadas para elaborar relatórios e artigos para divulgação em encontros e publicações acadêmicocientíficas. Estou ciente dos procedimentos e concordo em submeter aos seguintes procedimentos: Aplicação de questionários via *Google Forms*. Também estou ciente do sigilo das informações que prestarei e do direito de me retirar da pesquisa a qualquer momento que desejar.

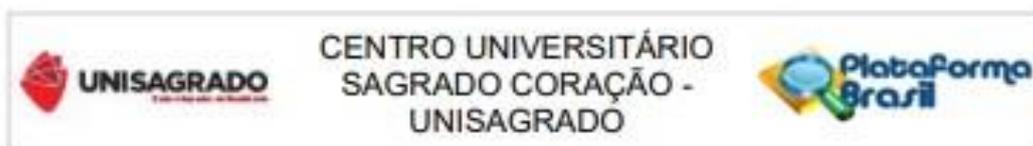
Bauru, _____ de _____ de _____

Colocando-nos à sua disposição para quaisquer esclarecimentos, agradecemos a sua colaboração.

Atenciosamente,



ANEXO A - PARECER COMITÊ DE ÉTICA EM PESQUISA COM SERES HUMANOS DO CENTRO UNIVERSITÁRIO SAGRADO CORAÇÃO (UNISAGRADO)



PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

DADOS DO PROJETO DE PESQUISA

Título da Pesquisa: ASSOCIAÇÃO ENTRE DIETAS DA MODA E DEPRESSÃO EM JOVENS MULHERES

Pesquisador: Mariane Róvero Costa

Área Temática:

Versão: 2

CAAE: 44854021.2.0000.5502

Instituição Proponente: Universidade do Sagrado Coração - Bauru - SP

Patrocinador Principal: Financiamento Próprio

DADOS DO PARECER

Número do Parecer: 4.625.563

Apresentação do Projeto:

estudo transversal com 50 mulheres acima de 18 anos de idade e inferior a 35 anos, praticantes de dietas restritivas, que responderão questionários por meio da ferramenta Google Forms: Major Depression Inventory(MDI), versão traduzida e adaptada para a língua portuguesa e o QUESTIONÁRIO PARA AVALIAÇÃO DA ADOÇÃO DE DIETAS DA MODA (adaptado de Betoni et al.2010).

Objetivo da Pesquisa:

GERAL:

Relacionar a adoção de dietas da moda com o desenvolvimento de sintomas depressivos em jovens mulheres.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

Verificar a adoção de dietas da moda;

Classificar o estado nutricional;

Rastrear os principais sintomas de depressão.

Avaliação dos Riscos e Benefícios:

As autoras acataram a sugestão deste Comitê de Ética em Pesquisa em Seres Humanos e descreveram no TCLE da segunda versão do projeto, a natureza dos riscos mínimos, ressaltando

Endereço: Pró-Reitoria de Pesquisa e Pós-Graduação

Bairro: Rua Irmã Arminda Nº 10-50

CEP: 17.011-160

UF: SP

Município: BAURU

Telefone: (14)2107-7260

E-mail: cep@unisagrado.edu.br



Continuação do Parecer: 4.625.503

que "Os riscos que o projeto poderá oferecer serão mínimos visto que não será realizado avaliação ou método invasivo que possam comprometer a sua saúde ou sua integridade física. Dentre os riscos pode ser destacada a possibilidade de constrangimento, desconforto, vergonha e cansaço ao responder às perguntas".

Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:

Após os ajustes realizados o projeto não apresenta impedimentos éticos.

Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:

Todos os termos obrigatórios foram apresentados.

Recomendações:

Não há recomendações.

Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:

Não há pendências.

Considerações Finais a critério do CEP:

Este parecer foi elaborado baseado nos documentos abaixo relacionados:

Tipo Documento	Arquivo	Postagem	Autor	Situação
Informações Básicas do Projeto	PB_INFORMACOES_BASICAS_DO_P ROJETO_1723550.pdf	30/03/2021 23:00:59		Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	TCLE.pdf	30/03/2021 23:00:33	Mariane Róvero Costa	Aceito
Outros	Outros.docx	30/03/2021 22:58:00	Mariane Róvero Costa	Aceito
Projeto Detalhado / Brochura Investigador	Projeto_IC_PB.pdf	30/03/2021 22:56:38	Mariane Róvero Costa	Aceito
Folha de Rosto	folhaDeRostoassinada.pdf	24/03/2021 13:09:32	Mariane Róvero Costa	Aceito

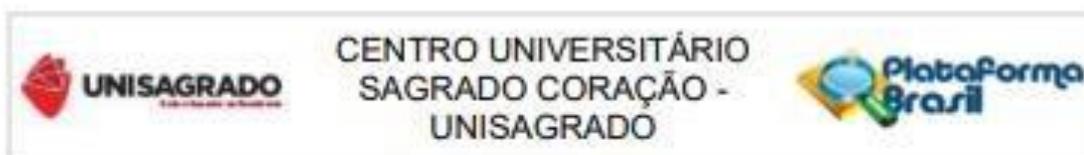
Situação do Parecer:

Aprovado

Necessita Apreciação da CONEP:

Não

Endereço: Pró-Reitoria de Pesquisa e Pós-Graduação
 Bairro: Rua irmã Arminda Nº 10-50 CEP: 17.011-160
 UF: SP Município: BALBUENA
 Telefone: (14)2107-7260 E-mail: cep@unisagrado.edu.br



Continuação do Parecer: 4.625.563

BAURU, 01 de Abril de 2021

Assinado por:
Bruno Martinelli
(Coordenador(a))

Endereço: Pró-Reitoria de Pesquisa e Pós-Graduação

Bairro: Rua Irmã Arminda Nº 10-50

CEP: 17.011-180

UF: SP

Município: BAURU

Telefone: (14)2107-7250

E-mail: cep@unisagrado.edu.br

ANEXO B – QUESTIONÁRIO PARA AVALIAÇÃO DA ADOÇÃO DE DIETAS DA MODA

1. Idade ____ anos

2. Peso ____ kg

3. Altura ____ cm

4. Assinale se possui uma ou mais das doenças descritas abaixo:

Hipertensão

Hiperlipidemia (colesterol e/ou triglicérido elevados)

Diabetes

Outro. Qual? _____

5. Assinale a respeito das dietas das modas se você já realizou qualquer uma dessas dietas com acompanhamento ou se você realizou sem acompanhamento. (Ex: dieta da sopa, dieta do tipo sanguíneo, dieta da lua, dieta paleolítica). Ou outra dieta sem acompanhamento nutricional.

Sim. Realizou dietas da moda sem acompanhamento.

Não. Realizou dietas da moda com acompanhamento ou não realizou com acompanhamento.

6. Assinale o tipo de dieta que já realizou. Pode-se assinalar mais de uma alternativa, caso você já tenha realizado mais de uma das opções.

Dieta da sopa

Dieta do tipo sanguíneo

dieta da lua

dieta paleolítica.

Outra Qual? ⑦ _____

7. Assinale a alternativa no qual diz respeito ao sucesso com as dietas que você realizou. Bom

Muito bom

Ruim

Muito ruim

8. Assinale a respeito de quanto tempo você permaneceu com o peso reduzido após realização da dieta.

- Muito curto Menos de 1 mês.
 Curto 1 a 3 meses.
 Médio De 3 a 6 meses.
 Longo Mais de 6 meses.
 Muito Longo Mais de 1 ano.

9. Durante a dieta, assinale se apresentou um ou mais dos sintomas abaixo:

- Fraqueza
 Irritabilidade
 Unhas fracas
 Tontura ()
Queda de
cabelo ()
Dores de
cabeça.
() Outro. Qual?
 _____ () Nenhum.

10. Você considera que alguma dessas dietas são prejudiciais à saúde?

Se sim, quais? Você pode optar por mais de um item.

- Dieta da sopa
 Dieta do tipo sanguíneo
 dieta da lua
 dieta paleolítica.
() Outro. Qual?
 _____ () Nenhum.