

## DIETAS DA MODA” PARA EMAGRECER REALIZADAS POR ACADÊMICAS DE UMA INSTITUIÇÃO DE ENSINO SUPERIOR E TÉCNICO DA ZONA DA MATA MINEIRA

Nayane Aparecida Carvalho Butinholi<sup>1</sup>  
Vanessa Aparecida da Silva Correia<sup>1</sup>  
Ramilly Souza Gomes Mageste<sup>1</sup>  
João Vitor Faustino de Souza<sup>1</sup>  
Luana Karine Ribeiro Martins<sup>1</sup>  
Tatiane de Cássia Fernandes Martins<sup>2</sup>  
[nayane28carvalho@gmail.com](mailto:nayane28carvalho@gmail.com)

### RESUMO:

O objetivo desse estudo é descrever qual é a frequência de dietas da moda realizadas ou não pelas acadêmicas de uma instituição da zona da mata mineira e suas eventuais consequências. Trata-se de uma pesquisa descritiva, de abordagem quantitativa através da aplicação de um questionário adaptado, composto por 17 perguntas, com 65 acadêmicas de diversos cursos da Faculdade Univértix. O resultado obtido foi que 44% das universitárias se consideram dentro do peso. Apenas 21,54% das acadêmicas responderam que estão fazendo dietas para emagrecer. E 61,5% já foram ao nutricionista. Dessa forma, pode-se dizer que essas dietas produzem efeitos não satisfatórios no organismo, portanto torna-se necessária a adoção de políticas internas da Faculdade que visam o esclarecimento das universitárias referente a essa problemática, como grupos de apoio com profissionais capacitados.

**PALAVRAS- CHAVES:** Modas dietéticas; perda de peso; impacto para saúde.

### INTRODUÇÃO

A Obesidade é considerada um grande problema de saúde pública no mundo, segundo o Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável (Camolas *et al.*, ., 2017). E no Brasil vem crescendo cada vez mais. É estimado que, em 2025, cerca de 2,3 bilhões de adultos estejam com sobrepeso; e mais de 700 milhões, obesos, no mundo, caso nada seja feito (ABESO, 2019).

Segundo Almeida, Rodrigues e Azevedo (2009, p.673, *apud* WHO/FAO; 2003): “O excesso de peso corporal é o sexto fator de risco mais importante para doenças crônicas não transmissíveis em todo o mundo.”

De acordo com Associação Brasileira para Estudo da Obesidade e da Síndrome Metabólica - ABESO (2016, p. 33):

---

<sup>1</sup> Acadêmicas do 4º e 5º período do curso de Enfermagem da Faculdade Vértice – UNIVÉRTIX – Matipó  
<sup>2</sup>Graduada em Nutrição. Especialista em: Gestão de Saúde Pública, Cosmetologia e Estética e pós graduanda em Especialização em Docência na Educação Profissional e Tecnológica – IF Sudeste MG, Campus Rio Pomba. Professora da Faculdade Vértice e Escola Técnica UNIVÉRTIX– Matipó

Mudanças sócio-comportamentais da população também estão implicadas no aumento da ingestão alimentar e, portanto no aparecimento da obesidade. A diminuição do número de refeições realizadas em casa, o aumento compensatório da alimentação em redes de fastfood e o aumento do tamanho das porções “normais” levam ao aumento do conteúdo calórico de cada refeição.

De acordo com Brandão *et al.*, ., (2014), na contemporaneidade, devido à tendência ao ganho de peso, o culto ao corpo ganha espaço com o ideário de corpos fortes, torneados e magros, influenciando nossa imagem corporal.

Nesse sentido, Braz, Rodrigues e Queiroz (p. 1, 2017) afirmam: “Desde o início do século corpos magros e perfeitos traduzem um corpo bonito. Uma das preocupações do público feminino é viver com saúde e boa forma”.

Corroborando Witt e Schneider (2010), observaram hoje em dia um aumento da busca pela beleza e dos modelos propostos pelos segmentos da moda, de bens e serviços em torno do corpo perfeito e ideal, correspondendo a um corpo magro, sem muita das vezes, considerarmos os aspectos relacionados à saúde.

“A manutenção de um peso dentro de uma faixa considerada adequada tem sido preocupação constante na população adulta, seja pela questão de saúde ou estética” (WILHELM, OLIVEIRA, COUTINHO, p.179, 2014).

A imagem corporal parece ser uma marca feminina, onde o número de mulheres que se submetem a dietas para o controle de peso vem aumentando consideravelmente (WITT E SCHNEIDER, 2010).

Viana (2014) afirma que há um crescimento preocupante nos últimos anos de divulgações de dietas da moda, atribuídos pela mídia sejam por associações de revistas não científicas, livros periódicos ou por outros meios de comunicação. Segundo Barros *et al.*, ., (2013) as dietas da “moda” surgem a todo momento como uma alternativa imediata de tratamento para a obesidade. Contudo, elas podem promover uma rápida perda de peso, porém, ao retornarem os antigos hábitos, como reposta do organismo, o peso inicial também é recuperado rapidamente.

Os autores Braz, Rodrigues e Queiroz (2017) compravam que às quatro leis da alimentação que determinam uma alimentação adequada de Pedro Escudero, não são obedecidas pelas dietas da moda resultando no comprometimento da saúde dos indivíduos, pois é fundamental para uma dieta equilibrada, a associação de quantidade, qualidade, harmonia e adequação.

Em estudo, Maciel *et al.*, (2017, p. 21, *apud* EDMONDS *et al.*, ., 2008) relata que a exposição acadêmica, ou seja, estar cursando o ensino superior é um fator que pode influenciar no ganho de peso e, conseqüentemente, no índice de massa corpórea (IMC)”.

Esse estudo se justifica por ser um tema atual e de fácil acesso, levando há um possível desencadeamento de transtornos alimentares, prejudicando a saúde física e mental.

Diante do exposto, levantou-se como questão norteadora: qual a incidência de dietas realizadas por estudantes em uma Instituição de Ensino Superior da Zona da Mata Mineira e sua eventual repercussão no desenvolvimento corporal dessas acadêmicas?

O objetivo é descrever qual é a frequência de dietas da moda realizadas ou não pelas acadêmicas de uma instituição da zona da mata mineira e suas eventuais conseqüências.

Nesse contexto, a maior produção de estudos e conteúdos sobre dietas da moda realizadas por jovens faz-se necessária. Elas fazem parte de um grupo vulnerável, estão em fase de crescimento e desenvolvimento. Fundamental, necessário e pertinente mais pesquisas e trabalhos, para a ampliação de programas que detectem possíveis transtornos alimentares, tanto para prevenir quanto para tratar acadêmicas que já se apresentam com distúrbios alimentares.

## REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

Falcato e Graça (p. 12, 2015) afirmam: “O sentido originário do termo “dieta”, do grego *diatia*, difere grandemente da significação que assumiu nos nossos dias”. Para os autores, atualmente, dieta é utilizada com o sentido de perder peso.

Segundo Viggiano (2007) como forma de acabar com a obesidade rapidamente e sem esforço, surgiram os mais variáveis tipos de dietas, pois cada vez mais o ser humano tem se preocupado com a beleza física. Aponta ainda diversos tipos, destacando, adieta do Dr. Atkins, dieta de Beverly Hills, dieta da Lua, dieta da Sopa e dieta da USP. Afirma que em curto prazo realmente trazem resultados, porém sendo interrompidas, muitas vezes supera o peso anterior com um aumento ponderal.

Existe também a proposta por D’Adamo, dieta do tipo sanguíneo, é uma relação em o metabolismo e o tipo sanguíneo do indivíduo, existindo para cada grupo

sanguíneo os alimentos liberados e outros não indicados para o consumo (D' ADAMO, 2005).

Publicada em 2001 por Pierri Dunkan, um método considerado revolucionário para o combate do sobrepeso, intitulado “Eu não consigo emagrecer”, com milhões de leitores pelo mundo. A dieta Dunkan é composta por quatro fases: fase do ataque, fase do cruzeiro, fase da consolidação e fase da estabilidade, sendo hipocalórica, cetogênica com liberado consumo de lipídios e proteínas, como carne vermelha, ovo, manteiga e restrição para o carboidrato como frutas, pães, farinha, macarrão, açúcares e doces (DUKAN, 2013).

A dieta de baixo carboidrato descrita por Moura (2015) é eficaz em um curto prazo para perder peso, pois há diminuição dos níveis de triglicerídeos, aumento do HDL, aumento da adiponectina e também tem sido relacionada a melhorias na resistência a insulina, controle glicêmico, diminuição da HbA1c e redução dos medicamentos hipoglicemiantes em diabéticos.

A Dieta Mediterrânea foi reconhecida pela UNESCO como Patrimônio Cultural Imaterial da Humanidade em 2013, por integrar uma forma de comer adequada, tanto do ponto de vista nutricional como do ponto de vista da sua produção alimentar, que é de proximidade e sazonal, de sustentabilidade ambiental, social e de proteção dos valores culturais (GRAÇA, MATEUS, LIMA, 2013). Constituindo, um padrão alimentar ideal para prevenir a aparição das principais doenças crônicas do nosso tempo, que contribui para prolongar os anos de vida em bom estado de saúde (BONITO, 2016). Essa dieta por possuir variedades e equilíbrio nutricionais, é considerada uns dos padrões mais saudáveis (SANTOS, 2017).

Atualmente, umas da estratégias utilizadas para perder peso é low carb, baseada na redução das quantidades de carboidratos, de forma que esse macronutriente não seja mais o de maior quantidade na refeição, se comparado ao que utiliza nas orientações nutricionais tradicionais (DRI's), é enfatizando a produção de energia para o organismo através do consumo de proteínas e gorduras (CORDEIRO, SALLES, AZEVEDO, 2017). Essa dieta contribui para melhora do perfil lipídico, aumento do HDL, diminuição dos TC e controle glicêmico, ainda melhora de alguns parâmetros de risco cardiovascular (XAVIER, 2017).

De acordo com Alves (2016), os efeitos das dietas não são satisfatórios, devido, principalmente a: resultados rápidos, entretanto essas dietas não são mantidas ao longo prazo devido à monotonia alimentar; não há reeducação alimentar; devido à restrição, ingere-se tudo que era “proibido” antes, sem controle de quantidade e qualidade dos alimentos e por fim o ganho de peso e aumento além do peso inicial, chamado “Efeito rebote”. O mesmo autor explica sobre as consequências adquiridas pelo indivíduo, sendo algumas delas a deficiência proteica; deficiência de vitaminas e minerais; fraqueza, cansaço e anemia.

As dietas da moda costumam ser restritivas, omitindo grupos alimentares importantes e fornecendo quantidades inferiores ao mínimo necessário para o corpo realizar suas atividades básicas, resultando em consequências negativas para o corpo (NUNES, AMEMIYA E SILVA, 2014).

Corroborando, Matias (2014, p. 78):

Perder peso não é sinônimo de restrição ou omissão, não é necessário muito menos indicado excluir alimentos para atingir tal objetivo. É possível perder peso e mantê-lo de forma saudável e sem sacrifícios. No entanto é necessário se reeducar, aprender a praticar hábitos alimentares saudáveis, processo que tem em vista promover e melhorar a qualidade de vida através de aconselhamentos nutricionais individuais para recuperar o estado nutricional.

Nunes, Amemiya e Silva (2014) afirmam para obter sucesso na perda de peso, é preciso realizar atividades físicas, de um plano alimentar individualizado e modificação do comportamento, sendo necessário comer de 3 em 3 horas, pois é imprescindível fracionamentos para manter o metabolismo acelerado, controlar o apetite para a próxima refeição e evitar que o organismo armazene reservas na forma de gordura corporal.

É imprescindível a atuação de uma equipe multidisciplinar composta por nutricionistas, educadores físicos, fisioterapeutas, psicólogos, médicos e outros profissionais da área de saúde para que possam transmitir programas de reeducação alimentar e incentivar as práticas de atividades físicas como métodos saudáveis de vida (ARAÚJO, FORTE, FAZZIO, 2013).

## **METODOLOGIA**

O estudo trata-se de uma pesquisa descritiva, de abordagem quantitativa. Para Gil (2008), a pesquisa descritiva visa à descrição de características de uma determinada população, fenômeno ou estabelecimento de relações entre variáveis.

Englobando o uso de técnicas padronizadas para coletar os dados, como questionário e observação sistemática.

A pesquisa foi realizada no primeiro semestre de 2019 com 65 acadêmicas matriculadas na Faculdade Univértix e Escola Técnica Vértice, de diversos cursos, a saber: Administração, Ciências Contábeis, Direito, Enfermagem, Engenharia Civil, Farmácia, Medicina Veterinária, Odontologia e o Técnico de Estética. A faculdade Univértix e Escola Técnica é uma Instituição de Ensino Superior e Técnico, localizada na cidade de Matipó. Situada na Zona da Mata Mineira, composto por uma população de 18.808 habitantes, cuja principal renda da população é a agricultura, a agropecuária, indústrias de pequeno porte, comércio e órgãos públicos (IBGE, 2018).

Para coleta de dados foi utilizado um questionário adaptado Apetito (2010), composto por 17 questões fechadas. A coleta de dados foi realizada dentro do período de Maio de 2019, com tempo estimado de 10 minutos para responder os questionários.

As alunas pesquisadas foram informadas dos objetivos do estudo e a participação foi concretizada mediante assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). Este seguirá as especificações da Lei 466/2012 (BRASIL, 2012), que trata de pesquisa envolvendo seres humanos, resguardando-lhe o anonimato de recusar-se ou desistir de fazer parte da amostra do estudo.

Os dados posteriormente foram trabalhados em programa Microsoft Excel® versão 2013 e organizados em forma de gráficos e tabelas para apresentação dos resultados.

## **RESULTADOS E DISCUSSÃO**

Responderam ao questionário 65 acadêmicas, perfazendo total de 100% do sexo feminino. A idade das entrevistadas compreende entre 17 a 38 anos. Todas matriculadas nos cursos superiores e técnicos da Univértix e Escola Técnica Vértice no primeiro semestre de 2019.

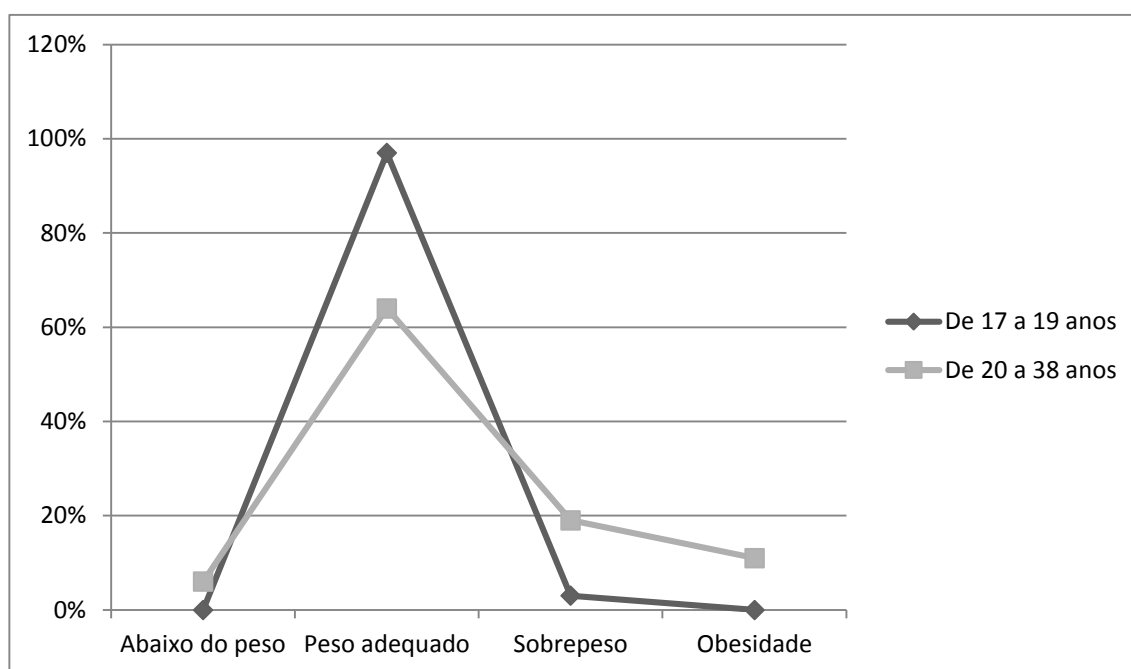
As duas primeiras questões faziam referência sobre peso e estatura. Com os valores respondidos pelas acadêmicas, realizamos o cálculo do Índice de Massa Corporal (IMC) para avaliação do estado nutricional.

Santos e Sichierib (p.165, 2005) dizem que:

... o (IMC), expresso pela relação entre a massa corporal em kg e estatura em m<sup>2</sup>, é amplamente utilizado como indicador do estado nutricional por sua boa correlação com a massa corporal e baixa correlação com a estatura”.

Segundo o Brasil (2017), IMC para adultos de 20 a 59 anos é: Baixo peso < 18,5; Peso adequado  $\geq 18,5$  e < 25; Sobrepeso  $\geq 25$  e < 30; Obesidade > 30. Já para adolescentes, os valores de IMC possuem diferença de acordo com a idade. Logo, usamos como parâmetros de referência, O IMC de adolescentes de 10 a 19 anos do sexo feminino onde consideramos a partir de: 17 anos (até 16,58 = baixo peso; 16,50 a 25,22= peso adequado e a partir de 25,23= sobrepeso); 18 anos (até 16,7 = baixo peso; 16,71 a 25,55= peso adequado e a partir de 25,56= sobrepeso) e 19 anos (até 16,86 = baixo peso; 16,87 a 25,84= peso adequado e a partir de 25,85= sobrepeso)

Analisando então, o IMC das adolescentes e adultas entrevistadas, é possível afirmar que 97% entre 17 a 19 anos, estão com o IMC adequado. Observando as universitárias de 20 a 38 anos, percebe-se que, 64% também, possuem IMC adequado em relação ao peso e estatura, como demonstramos abaixo no gráfico 1.



**Gráfico 1:** IMC de adolescentes (17 a 19 anos) e adultas (20 a 38 anos), acadêmicas entrevistadas da Univértix e Escola Técnica Vértice. Matipó- MG. 2019.

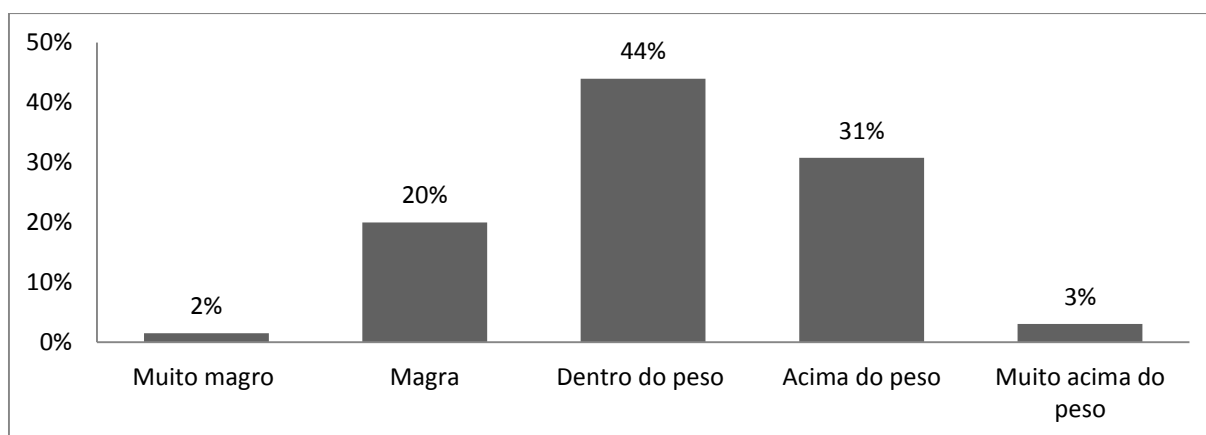
**Fonte:** elaborada pelos autores.

A terceira questão foi: Você se sente satisfeita com seu peso atual? 58,46% das pesquisadas afirmam estarem satisfeitas com o seu peso atual. Nos estudos de Apetito *et al.*, ., (2010), com 250 estudantes matriculados nas três séries do ensino

médio, um fato interessante é que 49% dos respondentes disseram estar satisfeitos com o peso atual.

A quarta questão levou em consideração os padrões de beleza atuais, e foi perguntado: Como você se sente considerando os padrões de beleza atual?

Ao analisar o gráfico 2, abaixo demonstrado, observamos que 44% das acadêmicas entrevistadas consideram que estão dentro do peso comparadas com as padrões de beleza atual impostos pela sociedade. Já, 31% consideram que estão acima do peso e 20% magras.



**Gráfico 2:** Autopercepção corporal das 65 acadêmicas entrevistadas da Univértix e Escola Técnica Vértice. Matipó- MG. 2019.

**Fonte:** elaborada pelos autores.

Observando o gráfico 1 e o gráfico 2 podemos perceber que a maioria das adolescentes (17 a 19 anos) e jovens (20 a 38 anos) foram consideradas eutróficas em relação ao estado nutricional calculado e analisado pelo IMC. Porém, analisando o gráfico 2, podemos observar que mesmo as acadêmicas consideradas com peso normal, a autopercepção se difere, principalmente na classificação de que estão acima do peso e magras. “A insatisfação com a imagem corporal pode levar à adoção de comportamentos nocivos à saúde na tentativa de se adequar ao modelo de beleza idealizado, mas muitas vezes distantes do saudável” (APETITO *et al.*, p.332, 2010).

No quesito 5, foi perguntado: Você atualmente está fazendo dieta para emagrecer? Apenas 21,54% das acadêmicas responderam que estão realizando dietas para emagrecimento.

Na sexta questão perguntou se já haviam feito alguma dieta considerada “da moda”, 10,8% responderam que às vezes e 4,6% que sempre fazem “dieta da moda”. Entre as dietas citadas pelas entrevistadas que são e/ou foram realizadas, estão a dieta do Ovo e a Low Carb.

Para as questões enumeradas, 7 a 12, continha um aviso: “Se por acaso você tem o costume de fazer dietas ou já realizou dietas da moda, responda as questões do 7 ao 12. Caso contrário, se direcione até a questão de número 13”. Motivo pelo qual, muitas acadêmicas que não responderam as perguntas mencionadas.

**Tabela 1:** Afirmativas para as questões de 7 a 11 realizadas pelas acadêmicas entrevistadas da Univértix e Escola Técnica Vértice. Matipó- MG. 2019 .

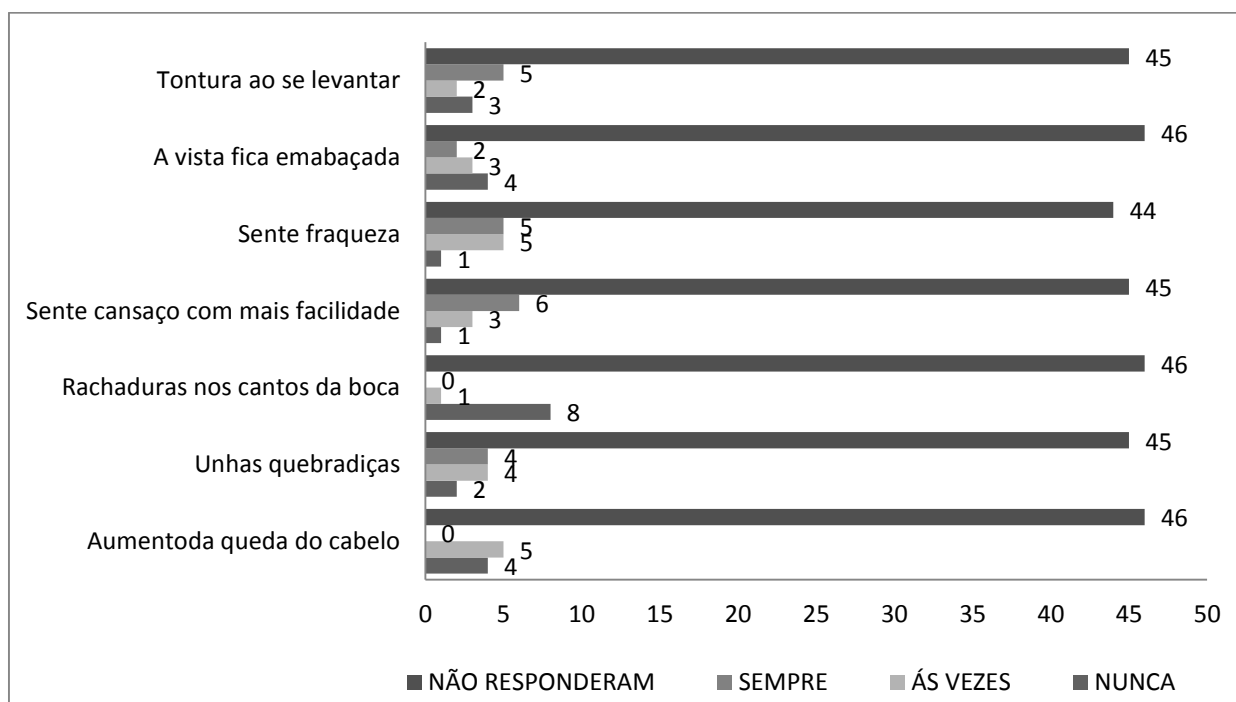
Característica	N= 65	%
<b>7-Meus pais concordam com a minha dieta para emagrecer ?</b>		
SIM	9	13,85
NÃO	4	6,15
Não responderam	52	80
<b>8-Onde você costuma buscar as dietas da moda ?</b>		
Internet	7	12
Revistas	0	0
Jornais	0	0
Amigos, familiares	0	0
Nutricionista	3	5
Médicos	0	0
Não responderam	51	78
Internet, Amigos, Nutricionista e Médico	1	1
Internet e Amigos	2	3
Internet, Amigos e Jornais	1	1
<b>9-Nas dietas de emagrecimento que você costuma fazer é comum:</b>		
Não tomar café da manhã	1	1,54
Não almoçar	0	0
Não jantar	6	9,23
Ficar longos período sem comer	5	7,7
Não responderam	53	81,53
<b>10-Quando você faz dieta para emagrecer (dieta da moda) você consegue alcançar seu objetivo, ou seja, perder peso ?</b>		
Sempre	0	0
Às vezes	14	21,54
Raramente	1	1,54
Nunca	0	0
Não responderam	50	76,92
<b>11-O resultado (perda de peso) se mantém após término da dieta?</b>		
Sempre	2	3,07
Às vezes	8	12,32
Raramente	1	1,54
Nunca	4	6,15
Não responderam	50	76,92

Fonte: elaborada pelos autores.

De acordo com a tabela 1, cerca de 14% dos pais concordam sobre a dieta para emagrecer e 6% não concordam. As estudantes que costumam buscar as dietas da moda na internet são 12% e 5% em médicos. “Regularmente são divulgadas via internet, redes sociais e revistas destinadas ao público feminino dietas da moda para emagrecimento que incentivam a busca do “corpo perfeito” por meio de estratégias rápidas e ilusórias” (MARANGONI; MANIGLIA, 2017, p. 32)

Quando é levado em consideração o que é realizado nas dietas de emagrecimento para perda de peso, 9% das acadêmicas entrevistadas relatam que não jantam e 8% ficam longos períodos sem se alimentar. Quando questionado, se o objetivo é alcançado com a dieta de emagrecimento, 22% responderam que às vezes conseguem perder peso. Já em relação, ao resultado, se conseguem manter a perda de peso após o término da dieta, apenas 3% afirmam que sempre se mantêm. Cabral, Pavam, Costa e Santos (2010), observaram também um baixo índice de pessoas que conseguiram manter seu peso após a dieta, logo o período de duração mais longo foi de mais de 6 meses.

Gráfico 3: Sente algum desses sintomas quando faz dieta.



**Gráfico 3:** Resposta questão número 12 (Sente algum desses sintomas quando faz dieta) das acadêmicas entrevistadas da Univértix e Escola Técnica Vértice. Matipó- MG. 2019.

**Fonte:** elaborada pelos autores.

Em relação aos sintomas sentidos, as estudantes que responderam sempre, sentem cansaço com mais facilidade, seguidos de tontura ao se levantar, fraqueza e unhas quebradiças. Nos estudos de Betoni, Zanardo, Ceni (2010), com 40 pacientes atendidos em um ambulatório de especialidades em nutrição, no norte do Rio Grande do Sul, os sintomas mais citados são fraqueza, seguido de irritabilidade e tontura.

As três próximas questões estão relacionadas à nutricionista sendo elas: 13. Você já fez acompanhamento com nutricionista?; 14. Se sim, por quanto tempo.; 15. Teve resultado?. Entre as respostas, 61,5% afirmaram nunca terem realizado acompanhamento nutricional com o profissional, 37% dizem que já realizaram e 1,5% não responderam. Em relação ao tempo de acompanhamento, teve variação de 1 mês a 2 anos. Na questão 15, 34% responderam que obtiveram resultado com o acompanhamento nutricional realizado com profissional especializado. Rodrigues e Bueno (2018), em suas pesquisas com 87 universitárias de nutrição em Jundiaí, afirmam que é essencial o correto diagnóstico nutricional e a conscientização sobre a importância do acompanhamento com o mesmo.

Foi questionado sobre o uso de medicamentos para emagrecer na questão 16, 85% afirmaram que não tomam nenhum medicamento. Para Silva *et al.*, (2017), consumir medicamentos pode resultar em consequências negativas no organismo, podendo ser observados, por exemplo, o agravamento de arritmias cardíacas, surtos psicóticos, elevação na pressão sanguínea e até dependência química.

Já na questão 17, foi perguntado se após realizar alguma dieta da moda, adquiriu alguma doença, apenas 5% disseram que adquiriram, sendo citada anemia, gastrite e anorexia.

## CONCLUSÃO

Observa-se que as entrevistadas fazem parte de um grupo de pessoas que estão inseridas num meio que é propício a obesidade: inserção no curso superior, alimentação noturna muitas vezes incorreta, havendo troca do jantar por lanches rápidos e calóricos.

Entretanto, mais da metade das acadêmicas não apresentam IMC inadequado. Mas devemos ressaltar que, o ganho de peso corporal é um problema de saúde pública no mundo todo desencadeada pela interação de fatores genéticos, culturais e familiares. Devido ao aumento do peso e a busca pelo corpo perfeito e ideal cada vez mais as mulheres estão submetendo as dietas da moda, conquanto no presente artigo 21,54% das universitárias responderam que estão fazendo.

Desta forma, pode-se dizer que essas dietas produzem efeitos não satisfatórios no organismo, portanto torna-se necessária a adoção de políticas internas da Faculdade que visam o esclarecimento das universitárias referente a essa problemática, como grupos de apoio com profissionais capacitados.

## REFERÊNCIAS

ABESO - Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade e da Síndrome Metabólica. 4 ed., São Paulo, p. 188, 2016. Disponível em: <http://www.abeso.org.br/uploads/downloads/92/57fccc403e5da.pdf>. Acesso em: 20. Jan. 2019.

ABESO - Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade e da Síndrome Metabólica. Disponível em: <http://www.abeso.org.br/atitude-saudavel/mapa-obesidade>. Acesso em: 20. Jan. 2019.

ALMEIDA, J.C., RODRIGUES, T.C., SILVA, F.M., AZEVEDO, M.J. Revisão sistemática de dietas de emagrecimento: papel dos componentes dietéticos. **Arq Bras Endocrinol Metab.** v. 53, n. 5, p. 673-687, 2009.

ALVES, T. O. Desmitificando as dietas da moda. **PPGAN.** p. 01-16, 2016. Disponível em: [http://www.unirio.br/ccbs/nutricao/ppgan\\_pt/alimentacao-e-saude/palestras/2016/desmitificando-dietas-da-moda/view](http://www.unirio.br/ccbs/nutricao/ppgan_pt/alimentacao-e-saude/palestras/2016/desmitificando-dietas-da-moda/view) Acesso em: 20. Jan. 2019.

APETITO, L.; VASCONCELOS, K.; MARIM, M. M. F.; DETREGIACHI, C. R. P. Prática de dietas de emagrecimento por escolares adolescentes. **J Health Sci Inst.** v. 28, n. 4, p. 329-33, 2010.

ARAÚJO, L. M. P. A.; FORTE, R. C.; FAZZIO, D. M. G. Análise do uso de dietas da moda por indivíduos com excesso de peso. **J Health Sci Inst.** v.31, n.4, p. 388-91, 2013.

BARROS, C. S. S.; OLIVEIRA, H. S.; ANGELO, M. S. V.; AGOSTINHO, E. S. C. L. B.; RAMOS, M. E. L.; PEREIRA, L. M. F. Dietas da Moda: efeitos fisiológicos e consequências ao organismo. **V Semana de Iniciação Científica da Faculdade de Juazeiro do Norte, 2013.** Disponível em:

<http://www.fjn.edu.br/iniciacaocientifica/anais-v-semana/trabalhos/simples-oral/EN0000000468.pdf>. Acesso em: 17. Jan. 2019.

BETONI, F.; ZANARDO, V. P. S.; CENI, G. C. Avaliação de utilização de dietas da moda por pacientes de um ambulatório de especialidades em nutrição e suas implicações no metabolismo. **ConScientia e Saúde**. v. 9, n. 1, p. 430- 440, 2010.

BONITO, J. A dieta mediterrânea na prevenção de doenças da contemporaneidade: uma revisão bibliográfica. **REBES**. v. 6, n. 1, p. 27-36, 2016.

BRANDÃO, V. de L.; NASCIMENTO FILHO, I. D. do; OGAWA, W. N. Emagrecer: dietas da moda versus reeducação alimentar. **Rev. Cereus**. v. 6, n. 2, p.154-160, 2014.

BRASIL. Arquivo Nacional. **Resolução nº466, de dezembro de 2012**. Diário oficial da união, Brasília, n. 1, p.59, seção1, jun. 2013. Disponível em: [http://conselho.saude.gov.br/ultimas\\_noticias/2013/06\\_jun\\_14\\_publicada\\_resolucao.html](http://conselho.saude.gov.br/ultimas_noticias/2013/06_jun_14_publicada_resolucao.html) Acesso: 22. Jan. 2019.

BRASIL. Ministério da Saúde. **IMC de adultos**. 2017. Disponível em: <http://www.saude.gov.br/component/content/article/804-imc/40509-imc-em-adultos> Acesso em: 28. Jun. 2019.

BRASIL. Ministério da Saúde. **IMC de crianças e adolescentes**. 2017. Disponível em: <http://www.saude.gov.br/artigos/804-imc/40510-imc-em-criancas-e-adolescentes> Acesso em: 28. Jun. 2019.

BRAZ, M. S. P.; RODRIGUES, G. E. S.; QUEIROZ, V. G. S. Dietas da Moda: utilização no público feminino e análise em relação as Leis de Pedro Escudero. **CONEXÃO FAMETRO 2017: ARTE E CONHECIMENTO**. p. 01-06, 2017. Disponível em: <https://www.doity.com.br/media/doity/submissoes/artigo-8c096c4437b79c21d90ae2ffed9b68cb138a1df4-arquivo.pdf> Acesso em: 16. Jan. 2019.

CABRAL, A. B. G.; PAVAM, C. A.; COSTA, J. A. S.; SANTOS, R. T. **Dietas da Moda**: qual mal podem causar a saúde humana. Juiz de Fora. 25 p. 2010. Monografia/Graduação. Curso de Nutrição. UNIVERSIDADE FEDERAL DE JUIZ DE FORA – UFJF.

CAMOLAS, J.; GREGÓRIO, M. J.; SOUSA, S. M. de; GRAÇA, P. **Obesidade**: otimização da abordagem terapêutica no serviço nacional de saúde. p. 68, 2017. Disponível em: [https://nutrimento.pt/activeapp/wp-content/uploads/2017/10/Obesidade\\_otimizacao-da-abordagem-terapeutica-no-servi%C3%A7o-nacional-de-saude.pdf](https://nutrimento.pt/activeapp/wp-content/uploads/2017/10/Obesidade_otimizacao-da-abordagem-terapeutica-no-servi%C3%A7o-nacional-de-saude.pdf) Acesso em: 09. Mar. 2019.

CORDEIRO, R.; SALLES, M. B.; AZEVEDO, B. M. Benefícios e Malefícios da Dieta Low Carb. **Revista Saúde em Foco**. n 9, p. 714-722, 2017.

D' ADAMO, P. **A dieta do tipo sanguíneo**: saúde, vida longa e peso ideal de acordo com seu tipo de sangue. Rio de Janeiro: Elsevier, 2005.

DUKAN, P. **O método ilustrado**: Eu não consigo emagrecer. 7. ed. São Paulo: Best Seller, 2013.

FALCATO, J; GRAÇAS, P. A evolução Etimológica e Cultural do Termo “Dieta”. **Rev Nutricias**. p. 12-15, 2015. Disponível em: [http://www.academia.edu/34655582/A\\_Evolu%C3%A7%C3%A3o\\_Etimol%C3%B3gica\\_e\\_Cultural\\_do\\_Termo\\_Dieta](http://www.academia.edu/34655582/A_Evolu%C3%A7%C3%A3o_Etimol%C3%B3gica_e_Cultural_do_Termo_Dieta) Acesso em: 21. Jan. 2019.

GIL, A. C. **Métodos e técnicas de pesquisa social**. 6. ed. - São Paulo: Atlas, 2008.

GRAÇA, P.; MATEUS, M. P.; LIMA, R. M. O Conceito de Dieta Mediterrânea e a Promoção da Alimentação Saudável nas Escolas Portuguesas. **Revista Nutricias**. n. 19, p. 6-9, 2013. Disponível em: <http://www.scielo.mec.pt/pdf/nut/n19/n19a02.pdf> Acesso em: 09. Mar. 2019.

IBGE. **Infográficos**: dados gerais do município – Matipó /MG aproximadamente 2018. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Disponível em: <http://cidades.ibge.gov.br/xtras/perfil.php?lang=&codmun=314090&search=minas-gerais|matipo>. Acesso em: 22. Jan. 2019.

MACIEL, M. C. O.; URBANETTO, J. S.; ROCHA, P. S.; DUTRA, R. C. Variação do peso de estudantes durante a graduação em enfermagem. **ANAIS do I Congresso Internacional de pesquisa em Enfermagem e Saúde**. 803 p., 2017. Disponível em: <https://wp.ufpel.edu.br/cipes/files/2017/11/Anais-do-I-CIPES-4.pdf> Acesso em: 20. Jan. 2019.

MARANGONI; J. F.; MANIGLIA, F. P. Análise da composição nutricional de dietas da moda publicadas em revistas femininas. **RASBRAN** . v. 8, n. 1, p. 31-36, 2017.

MATIAS, M. O. **Dietas da Moda**: os Riscos Nutricionais que podem comprometer a Homeostase. Vitória, p.88, 2014. Monografia/Graduação. Curso de Nutrição. FACULDADE CATÓLICA SALESIANA DO ESPÍRITO SANTO– FCSES.

MOURA, L. R. de. **Dieta de baixo carboidrato**: uma revisão de literatura. João Pessoa, 2015, p.39. Monografia/Graduação. Curso de Nutrição. UNIVERSIDADE FEDERAL DA Paraíba - UFPB. Disponível em: <https://repositorio.ufpb.br/jspui/bitstream/123456789/962/1/LRM22062015.pdf> Acesso: 25. Fev. 2019.

NUNES, M. J. C.; AMEMIYA, D. A.; SILVA, C. V. A. As consequências das Dietas da Moda para sua saúde. Goiânia, p.10, 2014. Disponível em: <http://www.sgc.goias.gov.br/upload/arquivos/2016-07/consequencias-da-dietas-da-moda.pdf> Acesso em: 25. Fev. 2019.

RODRIGUES, S. B.; BUENO, M. B. Prática de dietas para perda de peso por estudantes de nutrição de uma instituição de ensino particular de Jundiá. **J Health Sci Inst.** v. 36, n.1, p. 49-52, 2018.

SANTOS, I. M. S. **Adesão à Dieta Mediterrânea numa amostra de Estudantes Universitários.** Faculdade de ciências da nutrição e alimentação. Porto, p. 26, 2017. Disponível em: <https://repositorio-aberto.up.pt/bitstream/10216/106780/2/207184.pdf> Acesso: 25. Fev. 2019.

SANTOS, D. M.; SICHUERIB, R. Índice de massa corporal e indicadores antropométricos de adiposidade em idosos. **Revista de Saúde Pública.** v. 39, n. 2, p. 163-168, 2005.

SILVA, N. C. S.; VIANA, A. R.; NUNES, L. R. A.; SOUZA, A. F.; DIAS, S. P. Análise da Utilização de Medicamentos Emagrecedores Dispensados em Farmácias de Manipulação de Ipatinga-Mg. **ÚNICA.** v. 3, n. 3, p.01-08 , 2017. Disponível em: <http://co.unicaen.com.br:89/periodicos/index.php/UNICA/article/view/55> Acesso em: 22. Jul. 2019.

VIANA, D. S. O. **Análise nutricional das dietas da moda.** Brasília. 2014. 29p. Monografia/Graduação. Curso de Nutrição, CENTRO UNIVERSITÁRIO DE BRASÍLIA – UniCEUB. Disponível em: <http://repositorio.uniceub.br/bitstream/235/7175/1/Daniela%20%20Viana.pdf> Acesso em: 16. Jan. 2019.

VIGGIANO, C. E. Dietas da moda. **Revista Brasileira de Ciências da Saúde.** Ano III, n. 12, p. 55-56, 2007.

WILHELM, F.F., OLIVEIRA, R.B., COUTINHO, V.F. Composição nutricional de dietas para emagrecimento publicadas em revistas não científicas: comparação com as recomendações dietéticas atuais de macronutrientes. **Nutrire.** v. 39, n.2, p.179-186, 2014.

WITT, J. S. G. Z.; SCHNEIDER, A. P. Nutrição Estética: valorização do corpo e da beleza através do cuidado nutricional. **Ciência & Saúde Coletiva.** v. 9, n. 16, p. 3909-3916, 2011.

XAVIER, S. A. C. **Dietas pobres em hidratos de carbono na perda de peso corporal.** Porto. 2017.30 p. Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto – U. PORTO. Disponível em: <https://repositorio-aberto.up.pt/bitstream/10216/106786/2/207185.pdf> Acesso em: 08. Mar. 2019.