

**UNIVERSIDADE DE TAUBATÉ**  
**GABRIELA VOLPI MAGLUF MATTOS RIBEIRO**

**DIETAS RESTRITIVAS E AS CONSEQUÊNCIAS NO  
COMPORTAMENTO ALIMENTAR NAS MULHERES ADOLESCENTES  
E ADULTAS**

**TAUBATÉ**

**2023**

**UNIVERSIDADE DE TAUBATÉ**  
**GABRIELA VOLPI MAGLUF MATTOS RIBEIRO**

**DIETAS RESTRITIVAS E AS CONSEQUÊNCIAS NO  
COMPORTAMENTO ALIMENTAR NAS MULHERES ADOLESCENTES  
E ADULTAS**

Trabalho de Graduação apresentada para a  
obtenção do Certificado de Graduação pelo  
Curso de Nutrição do Departamento de  
Enfermagem e Nutrição da Universidade de  
Taubaté:

Orientador: Professora Ms. Aline Liz de Faria

**TAUBATÉ**

**2023**

**Sistema Integrado de Bibliotecas – SIBi/UNITAU**

**Biblioteca Setorial de Biociências**

Ribeiro, Gabriela Volpi Magluf Mattos  
R484d Dietas restritivas e as consequências no comportamento alimentar nas mulheres adolescentes e adultas / Gabriela Volpi Magluf Mattos Ribeiro. -- 2023.  
32 f. : il.

Monografia (graduação) – Universidade de Taubaté,  
Departamento de Nutrição, 2023.

Orientação: Profa. Ma. Aline Liz de Faria, Departamento de Nutrição.

1. Dietas restritivas. 2. Comportamento alimentar. 3. Mulheres e adolescentes. I. Universidade de Taubaté. Departamento de Enfermagem e Nutrição. Curso de Nutrição. II. Título.

CDD- 613.2

**GABRIELA VOLPI MAGLUF MATTOS RIBEIRO**

**DIETAS RESTRITIVAS E AS CONSEQUÊNCIAS NO  
COMPORTAMENTO ALIMENTAR NAS MULHERES ADOLESCENTES  
E ADOLESCENTES**

Trabalho de Graduação apresentada para a obtenção do  
Certificado de Graduação pelo Curso de Nutrição do  
Departamento de Enfermagem e Nutrição da  
Universidade de Taubaté: Área de concentração:  
Nutrição Orientador: Professora Ms. Aline Liz de Faria

Data: \_\_\_\_\_

Resultado: \_\_\_\_\_

**BANCA EXAMINADORA**

Prof. \_\_\_\_\_ Universidade de Taubaté

Assinatura: \_\_\_\_\_

Prof. \_\_\_\_\_ Universidade de Taubaté

Assinatura: \_\_\_\_\_

Prof. \_\_\_\_\_ Universidade de Taubaté

Assinatura: \_\_\_\_\_

Prof. \_\_\_\_\_ Universidade de Taubaté

Assinatura: \_\_\_\_\_

Prof. \_\_\_\_\_ Universidade de Taubaté

Assinatura: \_\_\_\_\_

## **AGRADECIMENTOS**

Agradeço primeiro a Deus por ter me mantido na trilha certa durante este projeto de pesquisa com saúde e forças para chegar até o final.

Para a minha família, quero expressar minha profunda gratidão pelo apoio inabalável que vocês me deram ao longo deste desafiador percurso da minha graduação. Sem o amor, paciência e encorajamento de vocês, este feito não teria sido possível. Obrigado por acreditarem em mim. Eu amo vocês!

Para os meus professores, agradeço a todos os meus professores por compartilharem seu conhecimento, orientação e experiência comigo durante este processo de aprendizado. Suas lições foram inestimáveis e me ajudaram a crescer academicamente e pessoalmente.

Para os meus amigos, minha jornada acadêmica foi mais brilhante com vocês ao meu lado. Obrigado por todas as vezes que me apoiaram, me ouviram desabafar e me incentivaram a persistir.

“Always believe in your ability and in your goals. This is the only way you will be able to reach them!”

- Mohamed Salah

## RESUMO

Considerando as dietas restritivas e as consequências no comportamento alimentar em mulheres adultas e adolescentes, o presente trabalho tem como objetivo avaliar as consequências das dietas restritivas no comportamento alimentar em mulheres. Para tanto, este estudo trata-se de uma revisão bibliográfica de artigos científicos e revistas científicas publicados entre 2013 e 2023, com foco em dietas restritivas e comportamento alimentar em mulheres e adolescentes. A pesquisa foi realizada utilizando o Google Academic Data, Research, Society and Development e o Brazilian Journal of Development. Foram selecionados 11 artigos. Diante das pesquisas obtidas no decorrer do trabalho, conclui-se que as mulheres, influenciadas pelas normas sociais e pela busca do corpo ideal, muitas vezes seguem dietas pouco saudáveis, acarretando consequências emocionais, psicológicas e físicas. Estas dietas são muitas vezes deficientes em nutrientes essenciais e não promovem uma alimentação saudável, aumentando o risco de distúrbios alimentares e problemas de saúde como diabetes e ansiedade.

Palavras-chave: dietas restritivas; comportamento alimentar em mulheres e adolescentes.

## **ABSTRACT**

Considering restrictive diets and the consequences on eating behavior in adult and adolescent women, the present work aims to evaluate the consequences of restrictive diets on eating behavior in women. To this end, this study is a bibliographical review of scientific articles and scientific journals published between 2013 and 2023, focusing on restrictive diets and eating behavior in women and adolescents. The research was carried out using Google Academic Data, Research, Society and Development and the Brazilian Journal of Development. 11 articles were selected. In view of the research obtained during the work, it is concluded that women, influenced by social norms and the search for the ideal body, often follow unhealthy diets, causing emotional, psychological and physical consequences. These diets are often deficient in essential nutrients and do not promote healthy eating, increasing the risk of eating disorders and health problems such as diabetes and anxiety.

Keywords: restrictive diets; eating behavior in women and adolescents.



## LISTA DE FIGURA

Figura 1 – Fluxograma da aplicação da metodologia .....	17
---	----

## LISTA DE QUADROS

Quadro 1 – artigos coletados para executar o trabalho de graduação.....	19
---	----

## SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO.....	12
2. OBJETIVOS.....	13
2.1    Objetivos Gerais.....	13
2.2    Objetivos específicos .....	13
3. REFERENCIAL TEÓRICO.....	14
3.1    Dieta restritivas .....	14
3.1.1    Efeito metabólico no organismo.....	15
3.1.2    Efeitos da compulsão alimentar nas mulheres adultas e adolescentes.	16
4. METODOLOGIA .....	18
4.1    Tipos de estudo.....	18
4.2    Procedimentos de coleta de dados .....	18
5. RESULTADOS .....	20
6. DISCUSSÕES .....	28
6.1    Dietas Restritivas .....	28
6.2    Efeito Metabólico no Organismo .....	29
6.3    Efeitos da Compulsão Alimentar nas Mulheres.....	29
CONCLUSÃO.....	31
REFERÊNCIAS.....	32

## 1. INTRODUÇÃO

O presente estudo tem como foco principal estudar as consequências do comportamento alimentar das mulheres, identificar o motivo pelas buscas das dietas restritivas e relatar o efeito das restrições alimentares no comportamento alimentar. A motivação para a escolha deste tema foi de observar que as mulheres em geral procuram dietas restritivas, com o objetivo de “efeitos milagrosos”, na perda de peso.

Assim, entender como as dietas restritivas influenciam no comportamento alimentar pode auxiliar na identificação de fatores preventivos e contribuir com a promoção de uma alimentação saudável, que respeite as necessidades nutricionais de cada indivíduo.

Visando abordar esta problemática, no que diz respeito a uma insatisfação corporal em algumas mulheres, as dietas restritivas são um transtorno para a saúde destas, modificando seu comportamento alimentar e desenvolvendo hábitos não saudáveis. A alternância constante entre dietas restritivas e sem base científica, como são as dietas da moda, é um fator precursor para o desenvolvimento de hábitos característicos de transtornos alimentares Lima et al<sup>8</sup>. (2015)

Segundo Silva et al<sup>5</sup>. (2020), as dietas restritivas são controles alimentares de curto prazo, para obtenção de um corpo que é aceito pela sociedade, que restringem alguma fonte de alimento e não consideram as necessidades nutricionais do indivíduo.

Os autores Quaioti et al<sup>4</sup>. (2019), o comportamento alimentar corresponde a aspectos relacionados à cultura, à sociedade, mas além disso, corresponde à experiência com o alimento, como, com o quê, com quem, onde, como comemos e o ato de se alimentar em si. A capacidade de controlar a ingestão alimentar também se relaciona ao comportamento alimentar.

## **2. OBJETIVOS**

### **2.1 Objetivos Gerais**

Avaliar as consequências das dietas restritivas no comportamento alimentar nas mulheres.

### **2.2 Objetivos específicos**

- Identificar o motivo pelas buscas das dietas restritivas;
- Relatar o efeito das restrições alimentares no comportamento alimentar.

### 3. REFERENCIAL TEÓRICO

#### 3.1 Dieta restritivas

De acordo com Falcato & Graças<sup>1</sup> (2015), a palavra “dieta” se origina do grego *díaita* e tem o sentido de “modo de vida” ou “mudança do estilo de vida”. Através do significado, entende-se que é um comportamento que se expande ao longo do tempo, resulta um acúmulo de ações formando uma repetição sistemática, e nomeando-se como modo de vida ou estilo de vida. Infelizmente, hoje em dia, as mídias adquiriram a palavra dieta como restrição alimentar e com objetivo de perda de peso.

Segundo Rodrigues<sup>9</sup> (2019), destaca-se que o público-alvo que mais aflige-se com o padrão de beleza, são as mulheres adultas, pois são estas que possuem uma insatisfação corporal devido à influência das redes sociais. As mulheres são convencidas de que não possuem um corpo ideal, modelo imposto pela sociedade. Assim, resultando em uma procura de métodos não saudáveis, com o objetivo da perda de peso rápida. Tais métodos são: dietas altamente restritivas, chás emagrecedores, medicamentos que inibem o apetite, entre outros. Estes métodos, conseqüentemente, desencadeiam problemas emocionais, psicológicos e físicos.

Bem como nos assegura Jacob<sup>9</sup> (2014), as causas da alteração no comportamento alimentar, com intuito da promoção da cultura do corpo ideal, são influenciadas pelas redes sociais. Destaca-se que as mulheres são os principais alvos das exigências sociais, para conquista de um corpo padrão, e que, porventura, não se adequam às realidades genéticas particulares dos seus corpos.

Além disso, para Alvarenga et al<sup>9</sup>. (2015), a promoção do corpo ideal é composta de ideias falsas, relacionadas com a alimentação e a nutrição, que prejudicam a conexão do ser humano com a comida, causando riscos à saúde da população.

Nesse sentido, Rodrigues<sup>9</sup> (2019), destaca que as mulheres adquirem mais transtorno alimentar devido a insatisfação corporal e na influência das redes sociais, na obtenção de um corpo ideal.

### 3.1.1 Efeito metabólico no organismo

De antemão, segundo Alverenga et al<sup>4</sup>. (2019), as dietas restritivas causam a falta da percepção da saciedade, à vista disso, ocorre uma fome descontrolada. A restrição alimentar alavanca um descontrole e quando o indivíduo se alimenta, conseqüentemente, tem um ganho de peso. Deve-se ter atenção na ingestão alimentar e que o indivíduo se certifique que está conforme às regras da dieta.

Do mesmo modo para Braga et al<sup>3</sup>. (2019), as dietas restritivas modificam a percepção da fome, da saciedade e da estruturação hormonal e podem desencadear um desequilíbrio hormonal ao longo do tempo. Tais dietas restritivas, como por exemplo a dieta em restrição de carboidrato, permitem que a gliconeogênese leve a uma diminuição das reservas de glicogênio muscular e hepático. Isto resulta numa perda de peso irreal, pois perde-se somente água e, após uma dieta adequada e prescrita, está água é reabsorvida. Em seguida às restrições, é desenvolvida uma fome descontrolada e que resulta um ganho de peso ou efeito rebote.

Para Blomain<sup>4</sup> (2013), o ganho de peso é causado pelas mudanças nos metabolismos energético e dos nutrientes, na fisiologia do intestino e no ajuste das neuroendócrinas. Além disso, Montani<sup>4</sup> (2015) informa que as várias tentativas de perda de peso, e o efeito sanfona, são de pessoas obesas e sobrepeso. Essas pessoas têm mais chance de adquirir risco de transtorno alimentar, ansiedade, depressão, diabetes tipo 2, hipertensão, câncer e fraturas e resulta no aumento da mortalidade.

Contudo Cabral et al<sup>1</sup>. (2010) expõe que as dietas restritivas transferem a perda imediata de peso, mas não são suficientes, devido ao alto índice de gorduras, déficit de nutrientes, menor valor energético e o efeito sanfona. Em relação à perda de peso, dietas muito restritivas são inadequadas por promoverem menor perda de tecido adiposo e maior perda de água e eletrólitos Betoni et al<sup>1</sup>. (2010)

Além disso, Zarychta et al<sup>4</sup>. (2018) justifica que as dietas restritivas são o reflexo do comportamento imposto pela sociedade, modificando a quantidade e a qualidade dos alimentos consumidos, com fundamento das regras alimentares com objetivo da perda de peso corporal, essas dietas são restrições de macronutrientes e

de calorias. Para Soihet & Silva <sup>1</sup> (2019), as dietas restritivas não consideram as leis de uma alimentação saudável, pois possuem calorias e nutrientes inadequados para as necessidades do indivíduo.

### **3.1.2 Fatores da compulsão alimentar nas mulheres adolescentes e adultas**

De acordo com Vaz & Bennemann <sup>9</sup> (2014) o comportamento alimentar é conjunto de ações aliado com a alimentação, este comportamento é caracterizado a partir da escolha do consumo e de todas as circunstâncias no processo. Estas escolhas que o indivíduo adquire são consequências de informações relacionadas com fatores externos (sabor, textura, familiaridade. etc.) e fisiológicas (hormônios, ações de neurotransmissores, taxa metabólica, etc). O estado fisiológico, psicológico e do ambiente no qual o indivíduo habita são fatores que exercem grande influência no comportamento alimentar do ser humano Alvarenga et al<sup>9</sup>. (2015)

A Compulsão Alimentar vem acompanhada de questões emocionais como ansiedade e depressão, associadas a problemas com o peso. A prática da restrição alimentar traz efeitos negativos para a saúde mental do indivíduo e desencadeia prejuízos na alimentação e nutrição do organismo, levando a comportamentos compulsivos, como um mecanismo de compensação ao sofrimento causado pela restrição alimentar e posteriormente o desenvolvimento de compulsão alimentar SILVA et al<sup>5</sup>. (2020)

As dietas restritivas provocam sérios desequilíbrios nos hormônios responsáveis pela regulação do balanço energético causando diversas desordens no organismo, ansiedade, nervosismo, obsessão por comida, aumento da fome, diminuição da saciedade, sentimentos de angústia e culpa, depressão, e perda de controle na ingestão alimentar. A Bulimia, Anorexia e Compulsão Alimentar são os principais transtornos alimentares que estão relacionados a práticas restritivas de alimentos autoimposta e preocupações exageradas com o peso Meireles <sup>5</sup>(2018).

Sobretudo os autores Ferreira et al<sup>10</sup>. (2022) , destacam a importância das necessidades nutricionais de cada indivíduo, pois cada pessoa tem a suas necessidades de nutrientes, preservando o estado de homeostase, isto é, permanecer as funções metabólicas adequadas e manter a pessoa saudável. As dietas da moda,



dificultam o estado de homeostase, conseqüentemente resulta deterioração na saúde por falta de equilíbrio metabólico.

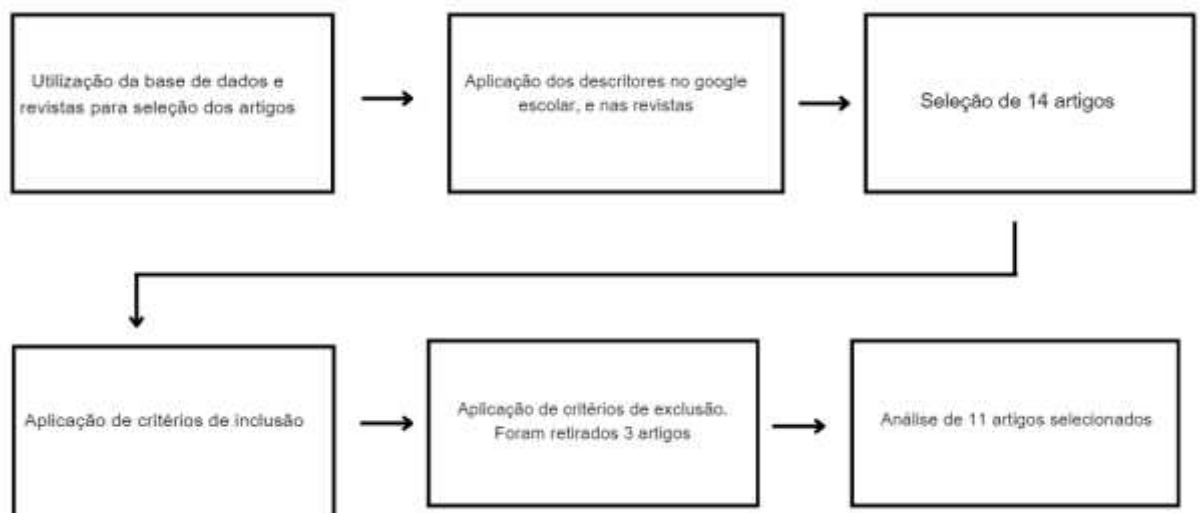
## 4. METODOLOGIA

### 4.1 Tipos de estudo

O presente trabalho trata-se de uma revisão bibliográfica.

### 4.2 Procedimentos de coleta de dados

**Figura 1** – Fluxograma da aplicação da metodologia



Fonte: Aatoria (2023)

Na seleção, foi executado uma procura em artigos científicos e revistas científicas, na íntegra, em língua portuguesa e inglesa na qual subsidiaram o referido estudo, publicado entre 2013 a 2023, na base de dado do Google acadêmico, e duas revistas Research, Society and Development e Brazilian Journal of Development.

Quanto os descritores foram utilizados: Dietas restritivas. Comportamento alimentar. Saúde da mulher. Tal como, a mesma coisa com os descritores na língua inglesa: Restrictive diets. Eating behavior. Woman.

O período de coleta de dados sucedeu entre agosto e novembro de 2023. Os critérios para inclusão dos artigos foram artigos publicados nos últimos dez anos que abordam sobre dietas restritivas e as consequências no comportamento alimentar nas mulheres e adolescentes publicados em dados de pesquisa. Os critérios de exclusão

foram artigos que não abordaram o tema e aqueles que não havia mulheres na amostra.

De acordo com os descritores referenciado, foram selecionados onze (11) artigos nas bases de dados da seguinte forma: sete (8) artigos na base google acadêmico, dois (2) artigos na base de Research, Society and Development e somente um (1) artigos que se encontrava na base Brazilian Journal of Development.

## 5. RESULTADOS

Diante das pesquisas efetuadas, a tabela a seguir apresenta os 11 artigos selecionados deste documento, incluindo seus títulos e autores:

**Quadro 1 – artigos coletados para executar o trabalho de graduação**

Nome dos autores	Título do artigo	Ano	Objetivo	Metodologia	Resultados
Comelli P	ADESÃO A DIETAS DA MODA POR MULHERES ADULTAS	2022	O objetivo desta pesquisa foi avaliar a adesão a dietas da moda por mulheres adultas brasileiras. Foi caracterizada como observacional, descritiva, transversal e quantitativa.	A coleta de dados ocorreu on-line, por meio de questionário que abordou conhecimento e implementação de dietas da moda. Os dados coletados referiram-se ao perfil demográfico e socioeconômico das mulheres, com variáveis que incluíram: idade, estado em que moram, estado civil, se têm filhos, com quem moram e escolaridade.	Das 158 avaliadas, 71% já realizaram dieta da moda; 49% realizaram por um período maior ou igual a um mês; 63% obtiveram o resultado esperado. Embora 93% tenham objetivado a perda de peso, 75% voltaram a ganhar peso com facilidade após a dieta.
Silva BL dos S, Rocha M da S, Silva DD da, Torres BLPM, Santos M das DC dos, Moura ACC, et al.	A influência da mídia sobre o comportamento alimentar: fazendo refletir a adoção de dietas restritivas	2020	O objetivo foi verificar as inadequações nutricionais das dietas de restrição	Trata-se de uma revisão narrativa realizada por meio das bases de dados SciELO e Capes. Os	Após a pesquisa, 30 artigos foram selecionados. Verificou-se que as dietas veiculadas pela

			alimentar que são propagadas pela mídia.	descritores utilizados foram: "dietas da moda", "mídias audiovisuais", "magreza".	mídia apresentavam em média 1.328,93±710,17 quilocalorias. Observou-se que em 14 dietas o valor calórico era inferior a 1200 kcal e em 16 dietas era superior a 1200 quilocalorias. Como estas dietas não são calculadas individualmente pode-se considerá-las inadequadas.
<b>Nome dos autores</b>	<b>Título do artigo</b>	<b>Ano</b>	<b>Objetivo</b>	<b>Metodologia</b>	<b>Resultados</b>
Veras LL, Macêdo PC, Barros LP da S	ANÁLISE DA PRÁTICA DE DIETAS DA MODA E SEUS EFEITOS ADVERSOS NA NUTRIÇÃO E SAÚDE DA MULHER: UMA REVISÃO DA LITERATURA	2021	Este trabalho tem como objetivo geral descrever a relação entre dietas da moda e seus efeitos adversos na nutrição e saúde da mulher.	O presente trabalho acadêmico se trata de uma pesquisa exploratória identificada por revisão de literatura, sendo utilizado conteúdo disponível em bases de dados indexadas na Biblioteca Virtual de Saúde (BVS), além de artigos acadêmicos, manuais e resoluções de Nutrição (disponíveis em meio eletrônico/virtual), que problematizam o tema em questão.	Sendo assim, descreve as principais dietas da moda, análise da distorção de imagem corporal frente ao universo da mídia como exposição de um padrão de corpo perfeito e pesquisa a importância da avaliação nutricional para o bem-estar da saúde.

<b>Nome dos autores</b>	<b>Título do artigo</b>	<b>Ano</b>	<b>Objetivo</b>	<b>Metodologia</b>	<b>Resultados</b>
Fochesatto A	COMPORTAMENTO ALIMENTAR E PERCEPÇÃO DA IMAGEM CORPORAL DE ADULTOS QUE BUSCAM EMAGRECIMENTO POR MEIO DE DIETA	2020	Desta forma, o objetivo deste trabalho foi avaliar o comportamento alimentar e a percepção da imagem corporal de adultos que se submetem a dieta para perda de peso.	Trata-se de um estudo transversal, com adultos participantes de um programa privado de perda de peso. Foram avaliados dados antropométricos, história de tentativas de perda de peso por meio de dietas, comportamento alimentar por meio do Questionário de Três Fatores Alimentares (TFEQ), Escala de Atitudes Alimentares Transtornadas (EAAT) e Escala de Compulsão Alimentar (ECAP), além de insatisfação com a imagem corporal usando o Body Shape Questionnaire (BSQ), antes do início do programa.	A amostra (n=20) foi constituída por adultos jovens (30 ± 8,8 anos), em sua maioria mulheres (75%) e com excesso de peso (65% IMC > 25kg/m <sup>2</sup> ). Mais de 50% da amostra apresentou comportamento alimentar disfuncional, sendo este maior em indivíduos casados ou naqueles que tinham tentado fazer dietas restritivas anteriormente e não conseguiram segui-la (p<0,05). Apenas 17% da amostra não apresentou insatisfação com sua imagem corporal, sendo que os demais pontuaram para algum grau de insatisfação.
<b>Nome dos autores</b>	<b>Título do artigo</b>	<b>Ano</b>	<b>Objetivo</b>	<b>Metodologia</b>	<b>Resultados</b>
De C, Andrade A, Bezerra R, Prudência A,	Dietas restritivas e o risco para o	2021	Com isso o presente trabalho tem	Constitui se de revisão de uma literatura	Apesar da necessidade de mais estudos e

Magnavita A, Souza L, et al.	desenvolvimento de compulsão alimentar em adolescentes		como objetivo apontar os riscos da restrição e a Compulsão Alimentar que vem aumentando sua incidência na população mais jovem.	realizada através de busca em bases de dados eletrônicos de artigos científicos no período entre 2011 a 2021. A análise dos resultados destaca uma significativa relação das práticas de dietas restritivas no surgimento da Compulsão Alimentar, com maior prevalência de casos em adolescentes, do sexo feminino e com maior distribuição de gordura corporal	resultados concretos, ainda assim é importante salientar a importância da educação nutricional no ambiente familiar e a observação de possíveis gatilhos como a insatisfação como o próprio corpo e mudanças nos hábitos alimentares na fase da adolescência.
<b>Nome dos autores</b>	<b>Título do artigo</b>	<b>Ano</b>	<b>Objetivo</b>	<b>Metodologia</b>	<b>Resultados</b>
Soihet J, Silva AD	Efeitos psicológicos e metabólicos da restrição alimentar no transtorno de compulsão alimentar.	2019	Analisar as consequências da restrição alimentar a fim de conscientizar a população e diminuir o número crescente de indivíduos com excessiva preocupação em relação a alimentação.	Estudo foi realizado por meio de revisão em livros acadêmicos e artigos originais e de revisão, na língua inglesa e portuguesa, publicados desde o ano de 1988 até 2019, na base de dados Scielo e Pubmed.	Foi realizada uma revisão em publicações dos últimos 30 anos. Entende-se que a obsessão pela magreza, os comportamentos alimentares inadequados, a restrição autoimposta e a distorção da imagem corporal são prejudiciais à saúde e, muitas vezes, são decorrentes das

Nome dos autores	Título do artigo	Ano	Objetivo	Metodologia	Resultados
Guimarães TJ, Perez A, Dunker KLL	Impacto de práticas parentais de peso e dieta na imagem corporal de adolescentes do sexo feminino	2020	Avaliar as práticas parentais de peso e alimentação e sua relação com a insatisfação da imagem corporal em adolescentes.	As análises referem-se aos dados de base de um ensaio clínico randomizado previamente realizado com 270 adolescentes do sexo feminino de escolas públicas de São Paulo que participaram do Programa New Moves Brasil durante os anos de 2014 e 2015. Dados antropométricos, nível econômico, insatisfação com a imagem corporal, autoestima e práticas parentais sobre a ótica das adolescentes quanto à alimentação e corpo foram coletados.	Adolescentes que estavam acima do peso tinha média/baixa autoestima, sofriam provocações relativas ao peso e faziam menos refeições em família tiveram associação com a insatisfação com a imagem corporal. Na análise de regressão, somente o comentário sobre o peso da filha foi considerado como um fator de risco, e esse deixa de existir quando há o convívio de ambos os pais com as filhas. Em relação à influência do pai, no modelo de convivência familiar, ele pode ser tanto um modelo



					positivo, na influência de escolhas saudáveis, quanto negativo, ao fazer provocações sobre peso e o incentivar fazer dietas.
<b>Nome dos autores</b>	<b>Título do artigo</b>	<b>Ano</b>	<b>Objetivo</b>	<b>Metodologia</b>	<b>Resultados</b>
Faria AL, Almeida SG de, Ramos TM	Impactos e consequências das dietas da moda e da suplementação no comportamento alimentar	2021	Discutir os impactos e consequências das dietas restritivas e suplementos que são utilizados sem a prescrição de um profissional habilitado.	Esse trabalho trata-se de uma revisão bibliográfica, onde foram acessadas as seguintes bases de dados: Pubmed, Google Acadêmico e SciELO.	A importância da orientação adequada de um profissional nutricionista em relação ao plano alimentar de um paciente é primordial para evitar prejuízos à saúde mental e física ocasionadas por restrições alimentares. Destaca-se também o uso correto de suplementos alimentares prescritos por um profissional nutricionista e a individualidade de cada um deles para o organismo de cada paciente, e assim evitando prejudicar a saúde com o uso incorreto

Nunes LB, Mascarenhas EL, Souza PJR de, Santos AC de CP	IMPACTO DAS REDES SOCIAIS NO COMPORTAMENTO ALIMENTAR DE MULHERES ADULTAS: REVISÃO DE LITERATURA	2022	O objetivo foi evidenciar a influência das redes sociais no comportamento alimentar de mulheres adultas.	O presente estudo trata-se de uma revisão bibliográfica que teve como base uma abordagem qualitativa e descritiva, onde foram selecionados 24 artigos/ livros de até 10 anos anteriores à revisão.	O culto ao corpo perfeito propagado nas redes sociais, podem acabar de duas maneiras: insatisfação corporal e restrição alimentar, que são fatores de risco para o desenvolvimento de transtornos alimentares.
<b>Nome dos autores</b>	<b>Título do artigo</b>	<b>Ano</b>	<b>Objetivo</b>	<b>Metodologia</b>	<b>Resultados</b>
WD, Souza FMGA de, Veloso FJR, Corrêa PDS, Cruz AFP da, Hott KPS	INFLUENCIADORES DIGITAIS NA AUTOESTIMA E HÁBITOS ALIMENTARES DE MULHERES ADULTAS	2023	Objetivou identificar as consequências desencadeadas pelos influenciadores digitais na autoestima de mulheres adultas	Foi realizada uma pesquisa descritiva, quantitativa e transversal.	Compuseram a amostra 135 mulheres com idade igual ou superior a 18 anos, todas usuárias de redes sociais e seguidoras de influenciadores digitais. Na avaliação da autoestima foi utilizada a Escala de Autoestima de Rosenberg, como também um questionário semiestruturado com perguntas sobre tipos de dieta, quais perfis costumam seguir e tempo nas redes sociais.

Nome dos autores	Título do artigo	Ano	Objetivo	Metodologia	Resultados
Silva CF da, Silva ER da, Costa FN	Os principais riscos das dietas da moda e a importância de uma orientação nutricional adequada	2022	O objetivo do presente artigo é apresentar os riscos associados as dietas da moda e a importância do acompanhamento do profissional nutricionista durante e após o processo de emagrecimento	A metodologia aplicada neste trabalho é a revisão integrativa da literatura, que teve por base as seguintes plataformas de pesquisa: LILACS, SciELO, Pubmed e Google Acadêmico.	Foram aplicados critérios de inclusão que delimitaram o período das publicações analisadas (2017-2022), as metodologias de pesquisas aceitas (bibliográficas, revisões e estudos de caso). Após essas delimitações, foi possível discutir 12 artigos que apresentam a relevância da orientação nutricional adequada durante e após o processo de emagrecimento, bem como os malefícios de iniciar e prosseguir uma dieta da moda por conta própria.

Fontes: Autores (2023)

## 6. DISCUSSÃO

### 6.1 Dietas Restritivas

Segundo Betoni et al<sup>8</sup> . (2010), as "Dietas da Moda" são regimes temporários amplamente adotados por alguns indivíduos, populares por prometerem resultados rápidos, mas carecem de embasamento científico sólido. Para Nogueira et al<sup>8</sup> . (2016) atualmente, a exposição de dietas, planos alimentares semanais e relatos de emagrecimento está em constante crescimento, oferecendo supostos métodos para alcançar a perda de peso.

De acordo com Souza et al<sup>10</sup> . (2022). Esses tipos de dietas estão ligados a um maior risco de distúrbios alimentares e outros impactos psicológicos, como aumento da depressão e ansiedade. Seguir uma dieta restritiva influencia os padrões alimentares, resultando em sentimentos de decepção, compulsão e autocondenação, levando as pessoas a experimentarem consequências psicológicas negativas em relação à autoestima, cognição, bem-estar e emoções.

Segundo Nogueira et al<sup>8</sup> . (2016), o estudo destaca que a Dieta Atkins, Dieta do tipo sanguíneo, Dieta da sopa, Dieta da Lua, Método Dukan e Dieta detox são consideradas dietas da moda, porém mostram-se ineficazes a longo prazo. Apenas 15,4% dos participantes conseguiram manter a perda de peso por mais de um ano. Surpreendentemente, apesar disso, a maioria dos participantes avaliou positivamente os resultados dessas dietas, possivelmente indicando que os efeitos de curto prazo são satisfatórios para o público-alvo do estudo.

O problema central com essas dietas está na ausência de orientação personalizada em nutrição, visto que cada metabolismo é único e requer planos alimentares adaptados às suas especificidades. Isso ressalta a relevância do acompanhamento de um nutricionista para um emagrecimento saudável, enfatizando também a importância de promover uma mudança nos hábitos alimentares dentro do contexto familiar. Moura<sup>5</sup> (2015).

## 6.2 Efeito Metabólico no Organismo

Para Almeida <sup>1</sup> (2017), a abordagem da Dieta Low Carb sugere aumentar a ingestão de proteínas e gorduras, enquanto reduz a quantidade de carboidratos consumidos. Segundo o Karvela et al<sup>1</sup> . (2012), a redução de carboidratos diminui a liberação de insulina, levando o corpo a usar os estoques de gordura como fonte primária de energia, e ocorrendo uma perda de peso. De acordo com Santana & Melo. <sup>1</sup> (2020), muitos consideram essa dieta uma tendência passageira, já que, embora possa levar a perda de peso inicial, não promove mudanças duradouras nos hábitos alimentares. Isso pode resultar no reganho de peso a longo prazo.

Como aponta Fernandes <sup>3</sup> (2021), Dentro das tendências de dietas, as mais prevalentes em estudos incluem: o jejum intermitente, caracterizado pela alternância entre períodos de alimentação e jejum; a dieta paleolítica, que preconiza baixos níveis de carboidratos com baixo índice glicêmico; e a dieta da lua, que se baseia na teoria de influência lunar sobre os fluidos corporais, levando as pessoas a consumirem principalmente sucos, sopas e líquidos durante 24 horas em quatro dias.

A pesquisa de Hayward et al<sup>1</sup> . (2014) indica que o jejum intermitente isolado pode não ser tão eficaz para reduzir a gordura corporal. No entanto, quando combinado com exercícios de resistência, é possível preservar a massa muscular e/ou diminuir a gordura corporal, o que resulta em melhorias na composição do corpo.

Nas palavras de Fernandes <sup>3</sup> (2021), no caso da dieta da lua, embora haja menos pesquisa, especula-se sobre possíveis benefícios na purificação do organismo, baseando-se na influência do ciclo lunar nos líquidos corporais.

## 6.3 Fatores da Compulsão Alimentar nas mulheres adolescentes e adultas

Para Rodrigues <sup>9</sup> (2019), as mulheres enfrentam uma maior probabilidade de desenvolver transtornos alimentares devido à sua luta contra a insatisfação com a imagem corporal, resultado das pressões sociais e do ideal de beleza promovido pelas plataformas de mídia.

De acordo com Rezende <sup>9</sup> (2019), a autoimagem corporal refere-se à interpretação pessoal do próprio corpo, incluindo altura, forma, percepção e emoções associadas. Para Magalhães et al<sup>9</sup> (2017), essa autoimagem é um processo contínuo,

iniciando na infância e sendo influenciada pelo ambiente familiar, círculo social e presença nas redes online. Nas palavras de Amaral et al.,<sup>9</sup> (2019) O modelo biopsicossocial teoriza que a ênfase na busca pelo corpo ideal, promovido nas mídias sociais, pode levar a dois desfechos: insatisfação com a imagem corporal e práticas de restrição alimentar, ambos sendo fatores de risco para o desenvolvimento de distúrbios alimentares.

Devido à pressão social que valoriza o corpo magro como o ideal, muitas mulheres buscam seguir dietas da moda, mesmo cientes dos potenciais riscos à saúde Carvalho et al<sup>1</sup> . (2018). Marangoni & Maniglia <sup>1</sup> (2017), acredita que a prática das dietas restritivas resulta em uma série de consequências negativas tanto a nível psicológico quanto metabólico, aumentando também o risco de transtornos alimentares. Pessoas que seguem essas dietas frequentemente consomem grandes quantidades de um determinado alimento após longos períodos de restrição alimentar, o que pode levar a problemas emocionais como ansiedade, depressão e transtornos alimentares e impactando negativamente a relação das mulheres com a comida, levando a ciclos de restrição e compulsão.

## CONCLUSÃO

Este estudo teve como objetivo geral identificar o motivo pelas buscas das dietas restritivas e relatar o efeito das restrições alimentares no comportamento alimentar.

O principal resultado mostrou que as mulheres, influenciadas por padrões sociais e pela busca do corpo ideal nas redes sociais, recorrem a métodos pouco saudáveis, o que acarreta consequências emocionais, psicológicas e físicas.

Além disso, essas dietas costumam ser deficientes em nutrientes essenciais e não promovem uma alimentação saudável, o que pode aumentar o risco de transtornos alimentares e problemas de saúde, como diabetes e ansiedade.

Perante o exposto, conclui-se que a falta de conhecimento sobre alimentação entre as mulheres adultas e adolescentes, com objetivo de perda de peso, é a consequência de um comportamento alimentar devido a restrição de algum macronutrientes. É importante que o governo efetue medidas cabíveis, com intuito de fornecer informações sobre as consequências das dietas restritivas na saúde, em relação aos indivíduos e à sociedade como um todo, além de promover um estilo de vida mais saudável.

## REFERÊNCIAS

1. Comelli PCF. Adesão a dietas da moda por mulheres adultas. 2022. 9f [Trabalho de conclusão de curso em nutrição]. Santa Catarina: UNISUL, 2022[citado em 22 de nov de 2023]. Disponível em:<  
<https://repositorio.animaeducacao.com.br/handle/ANIMA/26792>.
2. Silva BLS, et al. A Influência Da Mídia Sobre O Comportamento Alimentar: Fazendo Refletir A Adoção De Dietas Restritivas. Braz J Dev [internet] 2020[citado em 22 de nov de 2023]; 6(10): 1-9. Disponível em:<  
<https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BRJD/article/view/17897/14497>.
3. Veras LL, Macêdo PC, Barros LPS. Análise da prática de dietas da moda e seus efeitos adversos na nutrição e saúde da mulher: uma revisão da literatura. 2021. 19f. [Trabalho de conclusão de curso em nutrição]. Recife: FPS, 2021[citado em 22 de nov de 2023]. Disponível em:<<https://tcc.fps.edu.br/jspui/handle/fpsrepo/1184>.
4. Fochesatto A. Comportamento alimentar e percepção da imagem corporal de adultos que buscam emagrecimento por meio de dieta. Lumeufrgsbr [internet]. 2020[citado em 22 de nov de 2023];1(1): 1-65. Disponível em:<<https://lume.ufrgs.br/handle/10183/218979>.
5. Andrade CA, Bezerra RA, Magnavita APA, Silva LSGR. Dietas restritivas e o risco para o desenvolvimento de compulsão alimentar em adolescentes. Braz J Dev[internet]. 2021[citado em 22 de nov de 2023]; 15(5):1-11. Disponível em:<  
<https://www.brazilianjournals.com/index.php/BRJD/article/download/30119/2372>.
6. Soihet J, Silva AD. Efeitos psicológicos e metabólicos da restrição alimentar no transtorno de compulsão alimentar. Nutrição Brasil[internet]. 2019[citado em 22 de nov de 2023];18(1): 1-8. Disponível em:<<https://convergenceseditorial.com.br/index.php/nutricaoobrasil/article/view/2563/4970>.
7. Guimarães TJ, Perez A, Dunker KLL. Impacto de práticas parentais de peso e dieta na imagem corporal de adolescentes do sexo feminino. Jornal Brasileiro de Psiquiatria. 2020[citado em 22 de nov de 2023]; 69(1):1–7. Disponível em:<  
<https://www.scielo.br/j/jbpsiq/a/sbqX85Nv8BqYqYChstLxSLd/?lang=pt>.
8. Faria AL, Almeida SG, Ramos TM. Impactos e consequências das dietas da moda e da suplementação no comportamento alimentar. Research, Society and Development[internet]. 2021[citado em 22 de nov de 2023];10(10): 1-13. Disponível em:< file:///C:/Users/Cliente/Downloads/19089-Article-234228-1-10-20210815.pdf.
9. Nunes LB, Mascarenhas EL, Souza PJR, Santos ACCP. Impacto Das Redes Sociais No Comportamento Alimentar De Mulheres Adultas: Revisão De Literatura. REASE [internet]. 2022[citado em 22 de nov de 2023]; 8(5): 1-11. Disponível em:< file:///C:/Users/Cliente/Downloads/FLUXO-+IMPACTO+DAS+REDES+SOCIAIS+NO+COMPORTAMENTO+ALIMENTAR+DE+MULHERES+ADULTAS.pdf.



10. Silva CF, Silva ER, Costa FN. Os principais riscos das dietas da moda e a importância de uma orientação nutricional adequada. *Research, Society and Development*. 2022[citado em 22 de nov de 2023]; 11(15): 1-8. Disponível em:<file:///C:/Users/Cliente/Downloads/37317-Article-410738-1-10-20221120.pdf .

11. Soares WD, Souza FMGA, Veloso FJR, Corrêa PDS, Cruz AFP, Hott KPS. Influenciadores digitais na autoestima e hábitos alimentares de mulheres adultas. *RBNE*[internet]. 2023[citado em 22 de nov de 2023];17(103):1-7. Disponível em:<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/2101 .