

**INFLUÊNCIA DAS REDES SOCIAIS E DIETAS DA MODA EM ADULTOS:
UM ESTUDO DESCRITIVO**Ana Carolina Brasil e Bernardes¹, Gabriela Campioni Vilela¹, Mayara Cintra Faria Machado¹**RESUMO**

Introdução: a obesidade é caracterizada pelo alto índice de gordura corporal, já o sobrepeso quer dizer que a pessoa apresenta um peso há mais do que é recomendado para sua idade, sexo ou tamanho. A internet facilitou a busca por dietas, porém a maioria não apresenta embasamento científico e algumas pessoas começam a dieta apenas por acreditar que a perda de peso será fácil e rápida. Dentre as dietas da moda, as mais procuradas são as cetogênicas, low carb, da sopa e jejum intermitente, por apresentarem baixos teores de carboidratos e calorias. Objetivo: avaliar os impactos na saúde das dietas da moda realizadas por indivíduos sem acompanhamento de um profissional. Materiais e Métodos: a pesquisa é do tipo qualitativa e quantitativa e inicialmente foi realizada uma leitura de artigos científicos e revistas com referência ao tema, com a finalidade de aprimorar os conhecimentos e elaborar a pesquisa de campo com o intuito de obter informações sobre quais dietas são as mais pesquisadas e utilizadas. Resultados e discussão: a amostra foi composta por 127 pessoas, sendo que 92 seguiram alguma dieta da moda, onde prevaleceu o sexo feminino. Houve resultados nas dietas seguidas, porém, não foi mantido por muito tempo. Conclusão: fica evidente a importância das redes sociais como meio de divulgação de informações sobre saúde, entretanto, há uma preocupação relevante, pois, seguir qualquer dieta sem acompanhamento adequado aumenta o risco de danos à saúde.

Palavras-chave: Obesidade. Sobrepeso. Dietas da moda. Redes sociais. Internet.

ABSTRACT

Social network influence and fashionable diet in adults: a descriptive study

Introduction: Obesity is characterized by a high body fat index, while overweight means that the person has a weight higher than recommended for his/her age, gender, or size. The Internet has facilitated the search for diets, but most of them have no scientific basis, and some people start a diet just because they believe that weight loss will be easy and fast. Among the trendy diets, the most popular are the ketogenic, low carb, soup, and intermittent fasting diets, because they are low in carbohydrates and calories. Objective: To evaluate the health impacts of fad diets performed by individuals without professional monitoring. Materials and Methods: The research is qualitative and quantitative, and initially a reading of scientific articles and magazines with reference to the theme was carried out, in order to improve knowledge and prepare the field research in order to obtain information about which diets are the most researched and used. Results and discussion: the sample was made up of 127 people, 92 of whom followed some fashionable diet, where the female gender prevailed. There were results in the diets followed, but they were not maintained for a long time. Conclusion: It is evident the importance of social networks as a means of disseminating health information, however, there is a relevant concern, because following any diet without proper monitoring increases the risk of health damage.

Key words: Obesity. Overweight. Trendy Diets. Social networking. Internet.

E-mail dos autores:
carolbrasil@univas.edu.br
gabscampioni@gmail.com
mayara.cintra@hotmail.com

1 - Universidade do Vale do Sapucaí (UNIVAS),
Pouso Alegre-MG, Brasil.

INTRODUÇÃO

A obesidade e o sobrepeso são problemas de saúde que atinge diversas pessoas, de diferentes países, sexo e idade.

A obesidade é entendida como o excesso de gordura corporal, isto é, a junção do consumo de alimentos ricos em gordura e a falta de atividade física ocasiona em um desequilíbrio energético do organismo.

O sobrepeso quer dizer que uma pessoa apresenta um peso há mais do que o recomendado para sua idade, sexo ou estatura.

O número de pessoas que apresentam estes problemas de saúde só aumenta, e com isso pode ocorrer uma série de consequências para a saúde. Segundo a Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade e da Síndrome Metabólica (ABESO), em 2019 o Brasil apresentou um aumento de 26,8% no número de pessoas obesas, e que esse índice apresenta uma maior relevância entre as mulheres (Betoni, Zanardo, Ceni, 2010; Farias, Fortes, Fazzio, 2014; ABESO, 2020).

A palavra dieta se origina do grego diaita, que representava uma forma do estilo de vida das pessoas. No dicionário português, o significado de dieta é a ingestão de alimentos habitual de um indivíduo, seja na forma sólida ou líquida.

A dieta também pode ser entendida como forma de prescrição médica para um tratamento específico de alguma doença.

De modo geral, entende-se que dieta é a privação parcial ou total da ingestão de certos alimentos, que vão variar de acordo com a restrição imposta ou o resultado que a pessoa espera obter (Alvarenga e colaboradores, 2018).

Os planos alimentares que circulam na internet não respeitam a individualidade de cada organismo, esquecendo que existem diversas intolerâncias, alergias, distúrbios e transtornos alimentares, o que se não for levado a sério pode causar grandes consequências para o organismo e ao estilo de vida dos indivíduos (Farias, Fortes, Fazzio, 2014).

O metabolismo é diretamente afetado pelas dietas da moda, pois, elas são perigosas e restritivas e utilizam apenas um grupo alimentar, onde os indivíduos seguem dietas em curto prazo. Os adeptos a esses tipos de dietas normalmente apresentam efeito “sanfona”, pois, muitas vezes voltam ao peso inicial ou muitas vezes superam o peso anterior

devido a ingestão calórica maior. A fraqueza, cansaço, perda de massa muscular, desidratação, doenças cardiovasculares, nível de colesterol alto ou baixo, entre outras doenças, são algumas das complicações que dietas sem acompanhamento podem causar (Pereira, 2019).

A busca pelo corpo perfeito ditado pela sociedade, atrai muitas pessoas obesas ou com sobrepeso para buscas na internet por dietas que prometem emagrecimento rápido.

Uma grande aliada para facilitar essas buscas é a internet, que a grande maioria oferece dietas populares, dietas para algumas doenças específicas e ainda alguns que fornecem depoimentos de pessoas que já usaram essa “ferramenta”, tabelas de calorias e receitas (Farias, Fortes, Fazzio, 2014).

A internet contribui de forma significativa para as buscas online, independente do assunto, e a procura por dietas milagrosas não poderia ser descartada, o que causa grande preocupação, pois, a grande maioria, senão todas, não apresentam qualquer embasamento científico sobre sua eficácia e não deixam explícito suas consequências quando feita sem o acompanhamento de um profissional adequado, no caso um nutricionista (Farias, Fortes, Fazzio, 2014).

Na grande maioria, as pessoas buscam por dietas devido as pressões psicológicas que são impostas a elas, seja pela sociedade ou por elas mesmas por se sentirem fora do padrão “normal” que é imposto por muitos (Pereira, 2019).

Pessoas que utilizam a internet como influenciadores digitais muitas vezes promovem propagandas de dietas milagrosas, o que contribui para uma adesão maior de indivíduos que querem emagrecer de forma rápida.

Vale ressaltar que essas dietas apresentam uma taxa baixíssima de calorias, causando um déficit de nutrientes necessário para o organismo, podendo causar sérios problemas à saúde (Silva e colaboradores, 2019).

Quando se relaciona mídia social e nutrição, muitas vezes essa combinação é feita de forma equivocada e sem embasamento científico.

Os hábitos alimentares sofrem vários fatores externos e um grande exemplo são as redes sociais, pois apresentam um número

significativo de usuários ativos que indicam várias sugestões alimentares.

Existem pessoas que apresentam uma quantidade de seguidores absurdamente alta, o que são chamados de influenciadores digitais, no qual possuem uma capacidade de persuasão muito forte, transferindo para seus seguidores um reconhecimento, confiança e respeito sobretudo que são mostrados.

Neste contexto, empresas utilizam esses influencers como meio para atingir um número grande de pessoas, a fim de anunciar seus produtos ou serviços (Almeida e colaboradores, 2018).

Ao analisar algumas redes sociais, pode perceber que os números de páginas e postagens sobre o assunto fitness é muito grande.

Existem inúmeros perfis de blogueiras incentivando uma vida mais 'saudável', porém muitas dessas pessoas não possuem uma qualificação e formação adequada de nutrição para promover dicas e notícias sobre alimentação.

As blogueiras possuem grande poder sobre as pessoas, pois uma forma de atrair mais seguidores é postando, por exemplo, fotos de seus corpos magros, atendendo uma demanda que a sociedade impõe como padrão (Jacob, 2014).

Essas imagens, provocam nas pessoas a ideia de que é possível obter o mesmo resultado se comprometendo a seguir o mesmo método adotado pelas influencers e sem ter qualquer embasamento começam uma alimentação indicada por elas (Jacob, 2014).

Segundo o Google Trends® o número de pesquisas relacionadas às dietas para "perder barriga rápida" aumentou cerca de 250% entre janeiro e fevereiro de 2021, o que é bastante preocupante, pois nenhuma apresenta um acompanhamento com um profissional capacitado.

A pesquisa foi iniciada com leituras e interpretações de artigos científicos e revistas com referência ao tema, com a finalidade de aprimorar os conhecimentos e elaborar a pesquisa de campo, através de um formulário online que foi disponibilizado para os participantes que atenderam aos critérios de inclusão, que é essencial para obter o objetivo.

O objetivo deste trabalho é avaliar os impactos na saúde das dietas da moda realizadas por indivíduos sem acompanhamento adequado de um profissional.

E em paralelo apontar quais dietas da moda são mais procuradas na internet, relatar as consequências delas para o emagrecimento, assimilar se as dietas da moda são eficazes para perda de peso e compreender a importância de um profissional nutricionista.

MATERIAIS E MÉTODOS

Para o desenvolvimento desta pesquisa foram utilizados os seguintes instrumentos de pesquisa: Google Trends® para pesquisar as dietas que são mais procuradas pelas pessoas na internet, Instagram®, Facebook® e WhatsApp® para enviar o formulário e Google Formulário que foi utilizado para elaboração de um questionário com garantia total de sigilo dos entrevistados.

Participaram do estudo 145 pessoas, porém, dois indivíduos foram excluídos por não concordarem com o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), 16 foram excluídos por terem idade inferior a 20 anos e superior a 40 anos e 35 por não terem realizado dietas da moda, permanecendo 92 participantes da pesquisa.

Após os participantes lerem e concordarem com o Termo de consentimento livre e esclarecido (TCLE) eles receberam o link com o questionário previamente explicado pelo pesquisador.

Por se tratar de um formulário online, o envio do questionário não obedeceu a um horário padrão, pois foi encaminhado de acordo com a disponibilidade do participante.

Os procedimentos da pesquisa obedeceram às seguintes etapas:

1ª ETAPA: Os indivíduos receberam o formulário contendo todas as informações e esclarecimentos necessários para participação da pesquisa.

2ª ETAPA: Os participantes que concordaram com o TCLE tiveram acesso ao questionário.

3ª ETAPA: Ao finalizar o preenchimento do questionário, ele foi enviado automaticamente para o pesquisador, onde foram analisados todos os resultados obtidos.

Os dados foram tabulados no Microsoft Excel 365 e submetidos à análise estatística, foram utilizadas medidas de tendência central para variáveis quantitativas e frequência absoluta e relativa para variáveis categóricas.

Para participar da pesquisa, o indivíduo teve que ler e concordar com o TCLE, onde constava de forma esclarecida o objetivo, riscos e que todas as informações fornecidas seriam

mantidas em total sigilo e anonimato e ele também poderia desistir e exigir uma cópia do formulário online a qualquer momento.

Foram adotados os seguintes critérios para inclusão na pesquisa: pessoas de ambos os sexos, com idades entre 20 e 40 anos (faixa de idade escolhida por apresentarem maior adesão há alguma dieta), qualquer nível de escolaridade, com acesso direto a internet e que assinam o TCLE. Pessoas que tenham idade inferior a 20 anos e superior a 40 anos e que não tenham acesso direto à internet e que não quiserem assinar o TCLE.

Este estudo apresentou riscos mínimos ao participante, sendo eles possíveis sensações de desconforto durante a leitura do TCLE, do questionário e fadiga durante os preenchimentos dos campos do formulário. Como benefício, a pesquisa trouxe conhecimento sobre qual o comportamento dos indivíduos, frente às mídias sociais.

O formulário obedeceu às normas e diretrizes da resolução 466/12 CNS e somente foi iniciado e enviado para os participantes após a aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade do Vale do Sapucaí (UNIVÁS), com o número do parecer 4.993.600.

Portanto, assim que os participantes concordaram com o termo, elas tiveram acesso ao questionário através de redes sociais como,

Instagram®, Facebook® e WhatsApp® e caso não concordassem, o indivíduo poderia sair da pesquisa sem qualquer prejuízo.

A coleta de dados foi realizada em meio virtual, através das redes sociais Whatsapp®, Facebook® e Instagram®. A amostra foi composta por 92 pessoas de ambos os sexos, com faixa etária entre 20 e 40 anos.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A amostra foi composta por 92 pessoas, sendo o número (n) do sexo feminino 73, o que corresponde 79,3%, com idade média de 20 a 30 anos (n=69, 75%), sendo, a escolaridade da maioria superior ou cursando (n=61, 66,30%), (Tabela 1).

Quanto à patologia, observou-se que a maioria não tinha nenhuma patologia, entretanto, a obesidade teve um n=13, 14,13% da amostra. Já referente a atividade física verificou-se que n=47, 51,08% praticam algum esporte (Tabela 2).

Observou-se que 72,44% em relação a amostra total já havia seguido alguma dieta (n=92), quanto ao tipo de dieta, foi verificado que n=54, 58,70% seguiram alguma que viram nas redes sociais. Referente ao resultado que a dieta trouxe, foi constatado que n=57, 61,95% obtiveram o resultado esperado (Tabela 3).

Tabela 1 - Classificação dos participantes por faixa etária, sexo e escolaridade.

Variável	Critérios	Número(n)	(%)
Sexo	Feminino	73	79,35%
	Masculino	19	20,65%
Idade	20 - 30	69	75%
	30 - 40	23	25%
Escolaridade	Fundamental completo	4	4,35%
	Médio incompleto e completo	27	29,35%
	Superior cursando e incompleto	61	66,30%

Tabela 2 - Classificação dos participantes por patologia e atividade física.

Variável	Critérios	Número (n)	(%)
Patologia ¹	Nenhuma	66	71,74%
	Obesidade	13	14,13%
	Hipertensão	8	8,70%
	Hiperlipidemia	6	6,52%
	Outros	7	7,61%
Atividade física	Sim	47	51,09%
	Não	45	48,91%

Legenda: 1 - Os participantes da pesquisa tiveram a opção de marcar mais de uma opção no questionário.

Tabela 3 - Classificação dos participantes pelas dietas seguidas.

Variável	Critérios	Número (n)	(%)
Fez alguma dieta ¹	Sim	92	72,44%
	Não	35	27,56%
Tipo de dieta ²	Dieta cetogênica	5	5,43%
	Low carb	33	35,87%
	Dieta da sopa	14	15,22%
	Alguma que vi nas redes sociais	54	58,70%
	Alguma que vi em revista	7	7,61%
	Segui de uma blogueira/influencer digital	18	19,57%
	Jejum intermitente	30	32,61%
Resultado da dieta	Outras	10	10,87%
	Sim	57	61,96%
	Não	35	38,04%

Legenda: 1 - Estão incluídos todos os participantes que aceitaram participar da pesquisa; **2** - Os participantes da pesquisa tiveram a opção de marcar mais de uma opção no questionário.

Em relação à perda de peso, houve um n=67, 72,82%. Já referente a quantidade em quilogramas perdidos, obteve um n=56, 60,86% de pessoas que perderam até 5kg.

O período para perda de peso esperada, ocorreu em até 3 meses após início da dieta, n=61, 66,30%. No que diz respeito ao

tempo em que o indivíduo manteve o peso, foi constatado que este durou no máximo até 3 meses, n=44, 47,82% (Tabela 4).

Quanto aos possíveis sintomas que o indivíduo apresentou ao adotar alguma dieta, a fraqueza apresentou maior relevância, com n=54, 58,70% (Tabela 5).

Tabela 4 - Classificação dos participantes pelos resultados obtidos das dietas.

Variável	Critérios	Número (n)	(%)
Perda de peso	Sim	67	72,83%
	Não	25	27,17%
Quantos quilos (kg) perdidos	Nenhum	14	15,22%
	Até 5kg	56	60,87%
	Entre 5 e 10kg	13	14,13%
	Maior que 10kg	9	9,78%
Quanto tempo para perda de peso	Não perdeu	13	14,13%
	Até 3 meses	61	66,30%
	Entre 3 e 6 meses	14	15,22%
	Mais que 6 meses	4	4,35%
Quanto tempo manteve o peso perdido	Não perdeu	14	15,22%
	Até 3 meses	44	47,83%
	Entre 3 e 6 meses	9	9,78%
	Mais de 6 meses	25	27,17%

Tabela 5 - Classificação dos participantes pelos sintomas apresentados.

Variável	Critérios	Número (n)	(%)
Sintomas ¹	Nenhum	20	21,74%
	Fraqueza	54	58,70%
	Irritabilidade	37	40,22%
	Unhas fracas	19	20,65%
	Tontura	28	30,43%
	Queda de cabelo	20	21,74%
	Dor de cabeça	40	43,48%
	Enjoo	21	22,83%
	Outros	5	5,43%

Legenda: 1 - Os participantes da pesquisa tiveram a opção de marcar mais de uma opção no questionário.

Com o padrão imposto pela sociedade, onde o público-alvo são as mulheres, milhares de pessoas são induzidas ao emagrecimento para a busca da “beleza ideal”.

Diversas mulheres caem na armadilha das dietas e adotam práticas que consideram mais rápidas para perda de peso sem pensar na saúde (Machado e colaboradores 2021).

Segundo Araújo, Fortes e Fazzio (2013) que avaliaram 45 indivíduos com sobrepeso e obesidade, o número total que relatou já ter realizado a prática de dietas da moda

foram de 29 indivíduos (64%), sendo todos do sexo feminino (Araújo, Fortes, Fazzio, 2013).

Relatado também no estudo de Rodrigues e Ferreira (2021) onde avaliaram 54 indivíduos que afirmaram já terem realizado

alguma dieta da moda, observou-se que a maioria dos participantes são mulheres, correspondendo a um total de 48 pessoas (88,9%) (Rodrigues, Ferreira, 2021).

Os dois estudos citados vão de encontro com o estudo realizado pelos autores deste artigo, onde a maior parte das pessoas que relataram já ter seguido alguma dieta da moda são do sexo feminino, correspondendo a 73 indivíduos (79%), com isso, é possível afirmar que as mulheres são mais influenciadas pelas mídias sociais em busca do corpo perfeito e por isso buscam por restrições na alimentação sem nenhum embasamento científico.

De acordo com o estudo de Magalhães, Bernardes e Tiengo (2017), que avaliaram a influência de blogueiras fitness no consumo alimentar da população, com uma amostra de

120 indivíduos, a faixa etária entre 15 e 20 anos que utilizam as redes sociais para dicas de alimentação corresponde a 25, ou seja, resultando em um percentual de 20,8% dos indivíduos entrevistados.

Comparado ao estudo de Rodrigues e Ferreira (2021), que avaliaram o impacto das dietas da moda na adesão a futuros planos alimentares, foi possível analisar que dos 54 indivíduos que afirmaram já terem realizado dietas da moda, 47 indivíduos (87%) são de faixa etária menor que 30 anos.

No presente estudo, dos 92 participantes, 69 (75%) possuem faixa etária entre 20 a 30 anos, portanto ficou entendido que os indivíduos que buscam por dietas ditas como da moda para perda de peso são adultos com idade inferior a 30 anos.

Quanto às patologias, também no estudo de Araújo, Fortes e Fazzio (2013) onde foi analisado o uso de dietas da moda por indivíduos com excesso de peso, o número de participantes que realizam a prática de dietas da moda fora de 29 pessoas (64%), entre eles 62% relataram não possuir nenhuma doença, ainda assim 14% relataram ter hipertensão arterial sistêmica.

Quanto ao estudo de Rosa, Soder e Benetti (2021), que avaliaram a associação entre o estado nutricional e adesão a dietas da moda de frequentadores de academias de ginástica, onde obteve 60 entrevistados, 12 indivíduos (20%) relataram seguir dietas da moda e sobre as patologias, os pesquisados que seguiram dietas da moda 8 (67%) referiram não apresentar nenhuma doença, porém em relação a obesidade, a proporção foi maior para o grupo que realizou dietas da moda 16,33%.

No presente estudo observou-se que a maioria dos pesquisados relataram não possuir nenhuma patologia, entretanto a obesidade teve um percentual 14,13% do total da amostra, desta forma de acordo com os estudos citados a busca por dietas da moda estão mais relacionadas a insatisfações estéticas do que preocupações com a saúde.

Em relação ao tipo de dieta já seguida, no estudo de Rodrigues e Ferreira (2021), com amostra de 54 indivíduos, a dieta mais seguida foi jejum intermitente, o que corresponde a 37 pessoas (33,6%) e que vai de encontro com o estudo de Silva, Lopes e Soares (2020) que avaliaram as consequências das dietas da moda em frequentadores das academias de ginástica com amostra de 180 pessoas, sendo que 42 indivíduos (23,3%) também seguiram

jejum intermitente (Rodrigues, Ferreira, 2021; Silva, Lopes, Soares, 2020). No presente estudo, 54 pessoas (58,7%) apontaram ter seguido alguma que viram nas redes sociais.

Por terem uma redução drástica de calorias e nutrientes, as dietas restritivas geralmente são adotadas por pequenos períodos.

A redução de peso muitas vezes é de massa muscular, água e eletrólitos, onde há pouca perda de gordura, sendo assim a perda de peso não se mantém por muito tempo (Klack, Carvalho, 2008).

De acordo com o estudo de Nogueira e colaboradores, (2016) que avaliaram as dietas da moda consumidas por desportistas de um clube e academia de São Paulo, onde a amostra foi de 100 pessoas, observou-se que 30 (57,6%) tiveram um bom resultado sobre as dietas da moda, em questão do tempo em que se mantiveram no peso, 18 indivíduos (34,6%) conseguiram manter de 1 a 3 meses.

Já em outro estudo, Almeida e colaboradores, (2019) que avaliaram a adesão a dietas da moda por alunos de uma academia de musculação no município de Bauru, sendo a amostra de 130 pessoas, o resultado sobre os indivíduos que já fizeram alguma dieta da moda também foi bom, sendo 49 pessoas (37,6%), mas em comparação ao tempo de permanência do peso, pode-se notar que 26 indivíduos (20%) conseguiram manter por mais de 3 a 6 meses.

Os primeiros autores citados, corroboram o presente estudo, sendo que 61 pessoas, (66,3%) mantiveram o peso por até 3 meses enquanto os outros autores também citados acima vão contra, onde prevaleceu que a manutenção do peso foi de 3 a 6 meses.

Dos sintomas apresentados, ao seguir alguma dieta da moda, um estudo de Betoni, Zanardo e Ceni (2010), que avaliaram a utilização de dietas da moda por pacientes de um ambulatório de especialidades em nutrição e suas implicações no metabolismo, com amostra de 40 pessoas, 63,6% relataram sentir fraqueza, seguido de irritabilidade (54,4%), o que afirma o presente estudo, onde 54 pessoas (58,7%) sentiram fraqueza e 37 indivíduos (40,2%) irritabilidade.

CONCLUSÃO

Ao findar-se o trabalho, verificou-se que dietas da moda podem ser altamente prejudiciais aos indivíduos que as seguem.

Paralelo a isso, dietas restritivas, sem evidências científicas, tendem a não respeitar a individualidade metabólica, além de não respeitar possíveis intercorrências, como gatilhos para transtornos alimentares, possíveis deficiências nutricionais e desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT).

É de extrema importância o acompanhamento do profissional nutricionista, onde os planos alimentares por eles oferecidos respeitam a individualidade e fornecem um emagrecimento seguro baseado em estudos científicos.

Ressalta-se também que ocorreu a perda de peso, porém não foi mantido o mesmo por muito tempo, confirmando a hipótese de que as dietas com calorias baixas não são eficazes, pois geram o efeito sanfona, onde o indivíduo consegue emagrecer, mas não consegue manter por muito tempo, às vezes retornando ao peso anterior ou até mesmo ganhando mais peso do que havia perdido.

Ao analisarmos questões referentes a indivíduos que seguem dietas da moda, verificou-se que sintomas como fraqueza foram amplamente relatados pelos participantes, corroborando com as hipóteses levantadas neste trabalho.

Com isso, conclui-se que fazer qualquer tipo de dieta sem o acompanhamento de um profissional pode resultar na perda de peso inadequada e com possíveis danos à saúde.

REFERENCIAS

1-ABESO. Os últimos números da obesidade no Brasil, de vinte e um de outubro de 2020. São Paulo. 2020.

2-Almeida, M. I. S.; Coelho, R. L. F.; Camilo-Junior, C. G.; Godoy, R. M. F. Quem lidera sua opinião? Influência dos formadores de opinião digitais no engajamento. Revista de Administração Contemporânea. Vol. 22. Num. 1. 2018. p. 115-137.

3-Almeida, T. F.; Souza, C. T.; Souza, D. T.; Ferron, A. J. T.; Ferron, F. V. F. Adesão às dietas da moda por alunos de uma academia de musculação no município de Bauru. Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento. São Paulo. Vol. 13. Num. 81. 2019. p. 790-798.

4-Alvarenga, M.; Figueiredo, M.; Timerman, F.; Antonaccio, C.; Nutrição Comportamental. Manole. 2018. p. 624.

5-Araújo, L. M. P.; Fortes, R. C.; Fazzio, D. M. G. Análise do uso de dietas da moda por indivíduos com excesso de peso. Revista J Health Sci Inst. Brasília. 2013. p. 388-391.

6-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. Revista ConScientiae Saúde. Vol. 3. Num. 9. 2010. p. 430-440.

7-Farias, S. J. S. S.; Fortes, R. C.; Fazzio, D. M. G. Análise da composição nutricional de dietas da moda divulgadas por revistas não científicas. Revista Nutrire. 2014. p. 196-202.

8-Jacob, H. Redes sociais, mulheres e corpo: um estudo da linguagem fitness na rede social Instagram. Revista Comunicare. São Paulo. Vol. 14. Num. 1. 2014. p. 89-105.

9-Klack, K.; Carvalho, J. F. A Importância da Intervenção Nutricional na Redução do Peso Corpóreo. em Pacientes com Síndrome do Anticorpo Antifosfolípide. Revista Brasileira de Reumatologia. Vol. 48. Num. 3. 2008. p. 134-140.

10-Machado, V. A.; Patriani, G. P.; Barros, J. P.; Cintra, I. G.; Chaud, D. M. A. Perfil de adultos residentes na cidade de São Paulo que seguem ou já seguiram dietas de emagrecimento. Revista Vita et Sanitas. Vol. 15. Num. 1. 2021.

11-Magalhães, L. M. M.; Bernardes, A. C. B.; Tiengo, A. A Influência de blogueiras fitness no consumo alimentar da população. Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento. Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento. São Paulo. Vol. 11. Num. 68. 2017. p. 685-692.

12-Nogueira, L. R.; Mello, A. V.; Spinelli, M. G. N.; Morimoto, J. M. Dietas da moda consumidas por desportistas de um clube e academias em São Paulo. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva. São Paulo. Vol. 10. Num. 59. 2016. p. 554-561.

13-Pereira, C. Dietas da moda: influência em mulheres entre vinte a cinquenta anos em uma

unidade básica de saúde da cidade de Lages-SC. Centro Universitário FACVEST-UNIFACVEST. Lages-SC. 2019.

14-Rodrigues, F. R.; Ferreira, P. A. Impacto das dietas da moda na adesão a futuros planos alimentares por universitários do Distrito Federal. Recent Advances in Nutritional Sciences. Vol. 2. Num 1. 2021. p. 1-6.

15-Rosa, R. P.; Soder, T. F.; Beneditti, F. Associação entre estado nutricional e adesão a dietas da moda de frequentadores de academias de ginástica. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva. São Paulo. Vol. 15. Num. 90. 2021. p. 49-60.

16-Silva, K. C. R.; Lopes, M. P. R.; Soares, W. D. Consequências das dietas da moda em frequentadores das academias de ginástica. Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento. São Paulo. Vol. 14. Num. 91. 2020. p. 1376-1382.

17-Silva, R. V.; Falcão, I. F.; Souza, W. S.; Santos, T. O. C. G. Índice de qualidade da dieta e presença de fatores de risco para DCNTs em colaboradores de uma UAN. Revista da Associação Brasileira de Nutrição. São Paulo. Vol. 10. Num. 2. 2019. p. 09 -17.

Recebido para publicação em 21/09/2022
Aceito em 04/11/2022