

**UNIVERSIDADE FEDERAL DE PERNAMBUCO  
CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE  
DEPARTAMENTO DE NUTRIÇÃO  
CURSO DE GRADUAÇÃO EM NUTRIÇÃO**

**Ilana Máira Silva Carvalho**

**PRÁTICA DE DIETAS RESTRITIVAS POR USUÁRIOS DO RESTAURANTE  
UNIVERSITÁRIO DA UFRPE**

**RECIFE-PE  
2023**

**ILANA MAÍRA SILVA CARVALHO**

**PRÁTICA DE DIETAS RESTRITIVAS POR USUÁRIOS DO RESTAURANTE  
UNIVERSITÁRIO DA UFRPE**

Trabalho de conclusão de curso  
apresentado ao curso de Graduação  
em Nutrição da Universidade Federal  
de Pernambuco, como requisito para  
obtenção do título de Nutricionista.

Orientador (a): Prof Dra. Raquel Araújo de Santana  
Coorientador (a): Prof Dra. Karina Correia da Silveira

**RECIFE-PE  
2023**

Ficha de identificação da obra elaborada pelo autor,  
através do programa de geração automática do SIB/UFPE

Carvalho, Ilana Maíra Silva .

Prática de dietas restritivas por usuários do restaurante universitário da  
UFRPE / Ilana Maíra Silva Carvalho. - Recife, 2023.

51 : il., tab.

Orientador(a): Raquel Araújo de Santana

Cooorientador(a): Karina Correia da Silveira

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) - Universidade Federal de  
Pernambuco, Centro de Ciências da Saúde, Nutrição - Bacharelado, 2023.

Inclui referências, apêndices, anexos.

1. Dietas restritivas. 2. Perda de peso. 3. Insatisfação corporal. 4. Estudantes  
universitários. I. Santana, Raquel Araújo de . (Orientação). II. Silveira, Karina  
Correia da. (Coorientação). III. Título.

610 CDD (22.ed.)

ILANA MAÍRA SILVA CARVALHO

**PRÁTICA DE DIETAS RESTRITIVAS POR USUÁRIOS DO RESTAURANTE  
UNIVERSITÁRIO DA UFRPE**

Trabalho de conclusão de curso  
apresentado ao curso de Graduação  
em Nutrição da Universidade Federal  
de Pernambuco, como requisito para  
obtenção do título de Nutricionista.

Aprovado em: 12/04/2023.

**BANCA EXAMINADORA**

---

Prof.<sup>a</sup> Dra. Karina Correia da Silveira (Coorientador)  
Universidade Federal de Pernambuco-UFPE

---

Prof.<sup>a</sup> Dra. Viviane Lansky Xavier de Souza Leão (Examinador Um)  
Universidade Federal de Pernambuco-UFPE

---

Prof.<sup>a</sup> Dra. Ana Paula Rocha de Melo (Examinador Dois)  
Universidade Federal de Pernambuco-UFPE

## **AGRADECIMENTOS**

Agradeço primeiramente a Deus, por nunca me deixar desistir; à minha família por me apoiar e acreditar em mim. Em especial, agradeço à minha mãe, por sempre estar comigo, tanto nos momentos felizes, quanto nos mais difíceis e desafiadores.

Ao meu irmão Petros, minha irmã Júlia e minha cunhada Denise, por toda dedicação e por me fazerem rir nos momentos de estresse.

Agradeço também aos meus avós, ao meu tio Paulo e minha tia Isa, por todo carinho e consideração.

Às minhas amigas Dominique, Marília e Maria Beatriz, que conheci durante a graduação e com certeza foram um suporte para mim durante a faculdade, sempre estiveram ao meu lado, compartilhando momentos bons e ruins.

À minha Orientadora, professora Raquel, e coorientadora, professora Karina, pela disponibilidade, atenção, confiança e apoio necessários para elaboração desse projeto.

Ao Fernando, que me auxiliou e orientou em alguns pontos, já nos momentos finais do trabalho.

Aos meus colegas de turma, que pude conhecer e conviver nesses quatro anos, certamente aprendi com cada um deles.

Por fim, agradeço a todo corpo docente da universidade pela dedicação e ensinamentos passados durante a graduação.

## RESUMO

Em decorrência dos perigos para a saúde associados ao excesso de peso e por razões estéticas, muitas pessoas recorrem a dietas restritivas para emagrecimento. No entanto, constantemente a sua adesão é temporária, o que pode fazer com que o indivíduo ganhe peso novamente e inicie um novo ciclo de dietas inadequadas, trazendo potenciais riscos à saúde. Sendo assim, o objetivo deste trabalho foi avaliar a frequência com que os estudantes usuários do Restaurante Universitário da UFRPE, realizam dietas restritivas para controle de peso. Tratou-se de um estudo transversal analítico descritivo com estudantes de idade igual ou superior a 18 anos, aplicando-se um questionário semi estruturado de forma presencial, com 16 questões, a respeito da prática dessas dietas. Foram incluídos na amostra 132 estudantes, com média de idade de 26 anos. Os resultados demonstraram que apesar de 53,03% dos participantes estarem eutróficos, 64,19% não se consideram com o peso ideal, percebendo-se abaixo do peso, com sobrepeso ou obesidade. Além disso, 62,1% referiram não sentirem-se satisfeitos com seu peso corporal e 52,27% declararam já terem realizado dietas restritivas para perda de peso. As estratégias que mais se destacaram foram o jejum intermitente e a dieta Low Carb, porém 87,3% dos estudantes afirmaram que a perda de peso nem sempre se mantém em longo prazo. Também foi relatado pelos estudantes a presença de alguns sinais e sintomas de deficiências nutricionais como fraqueza, cansaço e tontura ao levantar. Com relação a fonte de busca dessas dietas, a internet foi o local de maior destaque. Sendo assim, percebe-se que as dietas restritivas não são a melhor estratégia para quem busca perder peso, pois seus resultados na maioria das vezes não são duradouros e podem trazer consequências danosas à saúde. A partir daí, nota-se o papel importante que o nutricionista desempenha na desconstrução de hábitos e práticas alimentares não saudáveis e incentivos a uma alimentação consciente e equilibrada.

**Palavras-chave:** Dietas restritivas. Perda de peso. Insatisfação corporal. Estudantes universitários.

## ABSTRACT

As a result of the health dangers associated with being overweight and for aesthetic reasons, many people resort to restrictive diets to lose weight. However, their adherence is often temporary, which can cause the individual to gain weight again and start a new cycle of inadequate diets, bringing potential health risks. Therefore, the objective of this work was to evaluate the frequency with which the students who use the University Restaurant of UFRPE, carry out restrictive diets for weight control. This was a descriptive analytical cross-sectional study with students aged 18 years or over, applying a semi-structured questionnaire in person, with 16 questions, regarding the practice of these diets. A total of 132 students were included in the sample, with a mean age of 26 years. The results showed that although 53.03% of the participants were eutrophic, 64.19% did not consider themselves with the ideal weight, perceiving themselves as underweight, overweight or obese. In addition, 62.1% reported not feeling satisfied with their body weight and 52.27% stated that they had already taken restrictive diets for weight loss. The ones that stood out the most were intermittent fasting and the Low Carb diet, but 87.3% of the students stated that weight loss is not always maintained in the long term. Students also reported the presence of some signs and symptoms of nutritional deficiencies such as weakness, tiredness and dizziness when standing up. Regarding the search source for these diets, the internet was the most prominent place. Therefore, it is clear that restrictive diets are not the best strategy for those seeking to lose weight, as their results are often not long-lasting and can have harmful consequences for health. From there, one can see the important role that the nutritionist plays in deconstructing unhealthy eating habits and practices and encouraging conscious and balanced eating.

**Keywords:** Restrictive diets. Weight loss. Body dissatisfaction. University students

## SUMÁRIO

<b>1</b>	<b>INTRODUÇÃO</b>	<b>8</b>
<b>2</b>	<b>REFERENCIAL TEÓRICO</b>	<b>11</b>
2.1	Dietas restritivas	11
2.2	Alterações metabólicas	15
2.3	Estudantes universitários	17
<b>3</b>	<b>OBJETIVOS</b>	<b>20</b>
3.1	Objetivo geral	20
3.2	Objetivos específicos	20
<b>4</b>	<b>METODOLOGIA</b>	<b>21</b>
4.1	Tipo de estudo	21
4.2	Período e local da pesquisa	21
4.3	Participantes da pesquisa	21
4.4	Critérios de inclusão	21
4.5	Instrumento de coleta de dados	21
4.6	Análise e interpretação dos dados	22
<b>5</b>	<b>RESULTADOS</b>	<b>23</b>
5.1	Caracterização dos participantes e avaliação do estado nutricional	23
5.2	Análise do nível de percepção e satisfação da imagem corporal	23
5.3	Prática de dietas restritivas	24
<b>6</b>	<b>DISCUSSÃO</b>	<b>29</b>
<b>7</b>	<b>CONSIDERAÇÕES FINAIS</b>	<b>35</b>
	<b>REFERÊNCIAS</b>	<b>36</b>
	<b>APÊNDICE A- Termo de consentimento livre e esclarecido (TCLE)</b>	<b>44</b>
	<b>ANEXO A- Questionário</b>	<b>45</b>
	<b>ANEXO B- Comitê de Ética em Pesquisa (CEP)</b>	<b>48</b>

## 1 INTRODUÇÃO

A obesidade é uma doença crônica que tem afetado milhares de pessoas no mundo e os seus índices crescem com o passar dos anos. Segundo a Abeso (Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade e Síndrome Metabólica), houve um aumento de 72% da obesidade nos últimos treze anos, saindo de 11,8% em 2006 para 20,3% em 2019. Ainda segundo a Abeso, em 2025, a estimativa é de que 2,3 bilhões de adultos ao redor do mundo estejam acima do peso, sendo 700 milhões de indivíduos com obesidade.

Em vista dos perigos para a saúde associados ao excesso de peso e por razões estéticas, muitas pessoas, especialmente os jovens, recorrem a dietas “extremas” para alcançar uma redução rápida de peso (FRANZO e DAVES, 2019). No entanto, essas dietas muitas vezes não são uma escolha saudável e podem em longo prazo fazer com o indivíduo ganhe peso novamente e inicie um novo ciclo de dietas restritivas, causando um desequilíbrio no seu organismo e maior risco do desenvolvimento de transtornos alimentares (FARIA; DE ALMEIDA; RAMOS, 2021).

De acordo com Alvarenga *et al.*(2016), as dietas restritivas, na maioria da vezes, não funcionam para promoção da perda de peso em longo prazo, além disso, têm o potencial de trazer inúmeras consequências clínicas, físicas e psicológicas, prejudiciais à saúde. Andrade *et al.* (2021) relatam que essas dietas levam a vários desequilíbrios hormonais que consequentemente acarretam na desregulação do balanço energético, causando diversas desordens no organismo, como aumento da fome, diminuição da saciedade, obsessão por comida, sentimento de angústia e culpa, e perda do controle da ingestão alimentar.

O conceito de dietas restritivas é entendido como aquelas que incentivam a redução calórica ou de macronutrientes e grupamentos alimentares, como, por exemplo, contando calorias, deixando de consumir carboidratos ou gorduras (JOB e OLIVEIRA, 2019). Dentre estas dietas, cabe destacar a low carb, cetogênica, jejum intermitente e dieta do paleolítico, tendo em vista que são bastante conhecidas e divulgadas atualmente.

Porém, ao fazer dieta, o indivíduo pode perder o controle dos sinais de fome e saciedade emitidos pelo organismo e passa a se alimentar de acordo com as normas e regras externas (SOIHET SILVA, 2019). Blomain *et al.*(2013), referem a existência de vários mecanismos compensatórios, como vias neuroendócrinas, metabolismo de nutrientes e fisiologia intestinal, pelos quais o corpo pode se opor a uma nova perda de peso, e essa compensação é capaz de resultar no retorno do peso à linha de base da obesidade.

Ademais, há evidências de oscilação de peso e o surgimento de vários fatores de risco metabólicos e cardiovasculares associados, com a frequente realização de dietas, principalmente para os indivíduos que eram eutróficos (MONTANI; SCHUTZ; DULLOO, 2015). Apesar de tudo isso, segundo Alvarenga *et al.*(2016), é comum as pessoas afirmarem que a primeira dieta que fizeram funcionou muito bem, e isso faz com que as levem a pensar que esse é o modelo ideal a ser seguido para o emagrecimento. Porém, ao longo do tempo, as tentativas tornam-se mais difíceis e complicadas, e passam a não funcionar, já que não se consegue mais perder nem manter o peso, e o indivíduo acaba desenvolvendo uma sensação de culpa e fracasso.

Devido a enorme popularidade dessas dietas, que com frequência são divulgadas e estimuladas pela mídia, elas são constantemente alvo de polêmica e divergência no meio científico (DA SILVA LIMA *et al.*, 2015). Segundo Eder e Coelho (2017), na procura por uma maneira fácil de emagrecer, muitas pessoas recorrem a dietas “famosas” pelos resultados rápidos. No entanto, a sua avaliação qualitativa muitas vezes não é conhecida, além disso, é necessário um acompanhamento e uma análise mais detalhada dos seus efeitos em longo prazo.

Considerando os estudantes universitários um público que utiliza bastante as mídias sociais, isso faz com que eles sejam vulneráveis às informações que lá são divulgadas. Além disso, pela sua rotina conturbada, esse meio acaba tornando-se uma fonte de informação mais rápida e fácil, principalmente no que diz respeito à alimentação.

Dessa forma, o presente estudo visa avaliar a frequência com que os estudantes usuários do Restaurante Universitário realizam dietas restritivas

para perda de peso, na perspectiva de ampliar as discussões sobre o tema, para que se estimule a realização de intervenções no âmbito da educação alimentar e nutricional, a fim conscientizar e orientar essa população sobre hábitos alimentares saudáveis, promover a saúde e melhorar a qualidade de vida das pessoas.

## 2 REFERENCIAL TEÓRICO

### 2.1 Dietas restritivas

O termo dieta é entendido como um padrão alimentar, que abrange hábitos, crenças e as condições socioeconômicas, devendo-se atender a todas as recomendações de nutrientes, específicos de cada indivíduo. Segundo Ferreira *et al.*(2022), uma alimentação saudável engloba uma série de aspectos qualitativos e quantitativos que precisam ser respeitados pelo profissional que prescreve um planejamento dietético.

Ademais, é importante buscar o adequado fornecimento energético, a oferta equilibrada de macronutrientes (proteínas, carboidratos e lipídeos) e a garantia do aporte suficiente de micronutrientes, que são as vitaminas e minerais (FERREIRA; *et al.*, 2022).

Designa-se dieta normal, aquela que cumpre as quatro leis da alimentação (Quantidade, Qualidade, Harmonia e Adequação), permitindo manutenção, reparo, realização de processos vitais, crescimento ou desenvolvimento. Além disso, leva em consideração a idade, estágio de desenvolvimento, preferências de paladar e os hábitos alimentares de cada pessoa (ALVES, 2010).

Uma alimentação saudável baseia-se nos aspectos biológicos e sociais do indivíduo, como também deve estar de acordo com as especificidades de cada pessoa, considerando sua cultura alimentar, dimensões de gênero, raça e etnia; ser acessível e harmônica em quantidade e qualidade, respeitando os princípios da variedade, equilíbrio, moderação e prazer (Guia Alimentar para população Brasileira, 2014).

De acordo com Moreira e colaboradores (2012), as recomendações de macronutrientes para indivíduos adultos e idosos, de ambos os sexos, seguindo uma dieta normal, são: RDA (Ingestão dietética recomendada), 0,8 g/kg/dia para proteína, lipídios não devem exceder 30% da ingestão calórica total e carboidratos devem corresponder a mais de metade das calorias totais; DRIs (Ingestão dietética de referência), 0,8 g de proteína/kg/dia (RDA), para carboidratos foi 130 g/dia (RDA). Valores de AMDR (Faixa aceitável de

distribuição de macronutrientes) estabelecidos: 10 a 35% de proteínas, 20 a 35% de lipídios e 45 a 65 % de carboidratos.

Conforme Maniglia e Marangoni (2017), um modelo de alimentação equilibrada deve obedecer aos quatro pilares da nutrição para que não provoque deficiências nutricionais e por consequência, danos à saúde. Porém, dietas muito restritivas dificilmente atingem requerimentos nutricionais específicos das fases da vida e não promovem hábitos saudáveis, uma vez que são realizadas sem quantificação de macro e micronutrientes e com valor energético reduzido, ferindo as leis de quantidade e qualidade.

Está incluso no conceito de dietas restritivas: jejuar, restringir grupos alimentares considerados “engordativos”, contar calorias, consumir apenas alimentos diets e/ou lights e todas as dietas da moda (ALVARENGA *et al.*, 2016).

Atualmente, na dieta ocidental, sabe-se que a maioria das calorias da nossa alimentação é proveniente dos carboidratos. A dieta low carb ou baixo carboidrato baseia-se na redução das quantidades de carboidratos, de forma que esse macronutriente não seja mais o predominante na alimentação, priorizando-se a produção de energia para o organismo através do consumo de proteínas e gorduras (CORDEIRO; SALLES; AZEVEDO, 2017).

Nesta dieta, as quantidades de carboidratos podem ser menores que 200, 100 ou 50 gramas por dia, mas também existem outras variações. De maneira geral, o intuito na perda de peso é aumentar a oxidação de gorduras, priorizando-as como fonte energética, e preservar a massa magra corporal (CORDEIRO; SALLES; AZEVEDO, 2017).

Apesar de alguns estudos demonstrarem melhora de parâmetros bioquímicos e metabólicos, como HbA1c (hemoglobina glicada), HDL (lipoproteína de alta densidade), triglicérido e controle da pressão arterial com a prática da dieta low carb, a maioria das pesquisas não fez uma análise a longo prazo (DE MATOS, 2020).

Além disso, Xavier (2017) menciona o surgimento de efeitos adversos com a restrição de carboidratos, como o aparecimento de dores de cabeça, diarreias, estados de fraqueza e câibras musculares. Verifica-se também possível aumento do LDL (lipoproteína de baixa densidade) e os riscos de uma

restrição no consumo em fibras alimentares e excesso em proteínas de origem animal e colesterol.

Dessa forma, De Matos (2020), alerta que não existe consenso dentro da comunidade científica a respeito dos riscos e benefícios da Low Carb. Alguns trabalhos mostram vários benefícios e possível adaptação desta dieta como base alimentar da população, já outros chamam atenção para seus efeitos inconclusivos em longo prazo e os riscos para a saúde.

Existe também a dieta cetogênica, que é um tipo de dieta Low Carb, porém com maior restrição de carboidratos, sendo uma abordagem dietética rica em gordura, adequada em proteína e com níveis insuficientes de carboidrato para as demandas metabólicas (até 20g/dia ou 5% da ingestão calórica diária), forçando o organismo a utilizar gordura como fonte primária de energia (CAVALCANTI, 2019).

Esse tipo de dieta estimula a “Cetose fisiológica”, que se caracteriza pelo aumento de corpos cetônicos no sangue. Existem vários protocolos, que são definidos de acordo com o objetivo a ser alcançado por cada paciente e o método utilizado pelo profissional que prescreve a dieta (SABRY e SAMPAIO, 2010).

Sendo assim, a dieta cetogênica propõe perda de peso e percentual de gordura, que é motivada pela redução de energia ingerida (déficit calórico) e da redução radical de carboidratos, fundamentando-se na inibição da liberação de insulina, aumentando a oxidação de gorduras (lipólise). Esse protocolo pode ser de grande utilidade para o tratamento de algumas doenças neurológicas, como a epilepsia (SOARES *et al.*, 2020).

No entanto, segundo De Araújo *et al.*(2022), no decorrer dessa dieta, o indivíduo pode apresentar algumas reações como náuseas, vômitos, fraqueza, hipotensão ortostática, dores de cabeça, constipação, carências nutricionais e elevação das taxas de triglicérides. Além disso, a sua prática prolongada pode sobrecarregar os rins, fígado e vesícula biliar.

Outra estratégia também bastante discutida é a dieta do Paleolítico, que é baseada na forma como o homem das cavernas se alimentava na era paleolítica. Existem vários métodos de sua aplicação, segundo Menezes e colaboradores (2019), ela conta com baixas quantidades de alimentos com alto índice glicêmico e inclui apenas alimentos não processados.

De acordo com Metzgar (2011) e Furfuro (2020), estão presentes nesta dieta principalmente carne magra, frutos do mar, frutas, vegetais e nozes, além disso, ela possui níveis mais altos de proteína e uma contribuição menor de calorias de carboidratos e gorduras, comparado-a com a dieta americana. A dieta paleolítica está associada a uma redução na proporção de ácidos graxos n-6 para n-3, aumento do consumo de esteróis vegetais e fibra dietética, como também a exclusão de cereais e derivados, laticínios, alimentos processados, açúcar e sal.

Alguns indivíduos apoiam essa dieta como um padrão alimentar saudável, principalmente para prevenir e tratar as afecções que desequilibram o metabolismo. Porém, outros estudos mostram que ela pode promover também um aumento do risco de desenvolvimento de deficiências de vitaminas (tiamina, riboflavina e folato) e minerais (ferro, iodo, cálcio), devido às restrições específicas inerentes a essa dieta (FURFURO, 2020).

Em consequência dessas carências nutricionais, devido às exclusões alimentares e a desproporção dos macronutrientes, há também os riscos relacionados com o desenvolvimento de doença renal crônica, osteoporose e déficit de iodo, comparativamente com outras dietas saudáveis (FERREIRA, 2018). Dessa forma, é necessário que sejam desenvolvidos estudos direcionados para comprovar sua maior efetividade.

Outra estratégia muito utilizada como forma de emagrecimento é o jejum intermitente. Este método baseia-se na redução calórica para perda de peso, consistindo em uma restrição total ou parcial na ingestão de energia por um período de um a três dias por semana, ou uma restrição completa na ingestão de energia por 24 horas (LIMA *et al.*, 2019). O jejum intermitente possui vários protocolos, mas, em geral, essa restrição é de cerca de 50 a 100% da ingestão energética diária (LIMA *et al.*, 2019).

Segundo um estudo realizado por Braga, Freitas e Coletro (2019), foi encontrado deficiências de minerais com a prática do Jejum Intermitente, como sódio, magnésio, zinco, manganês, potássio e cobre, devido à ausência de ingestão alimentar em longo prazo, como em casos em que o indivíduo faz apenas duas refeições em um intervalo de 24 horas.

## 2.2 Alterações metabólicas resultantes da prática de dietas restritivas

São cada vez mais comuns os estudos que investigam os efeitos metabólicos da realização de dietas restritivas para perda de peso. A literatura relata que tal prática acarreta diversas modificações e adaptações fisiológicas. De acordo com Braga, Freitas e Coletro (2019): “O organismo interpreta a redução do peso como uma ameaça à sobrevivência, visto que ele foi programado para estocar energia com o intuito de usá-la futuramente”.

Segundo Costa e Cunha (2022), dietas inadequadas, que não levam em consideração adequações dietéticas para o equilíbrio e bom funcionamento do organismo são a principal causa dos ciclos de perda e ganho de peso. Além disso, diversos mecanismos, como alterações no metabolismo energético e na composição corporal, aumento da eficiência calórica, o efeito sanfona, distúrbios neuroendócrinos e episódios de descontrole alimentar, explicam o motivo da falha das dietas (ALVARENGA *et al.*, 2016).

Dessa maneira, a perda de peso é acompanhada por uma desaceleração da taxa metabólica de repouso (RMR), que muitas vezes é maior que o esperado. Este fenômeno é chamado "Adaptação metabólica" ou "termogênese adaptativa" e atua de forma contrária a perda de peso, além disso, acredita-se que contribua para a sua recuperação, pois age como uma forma de diminuir o gasto de energia (FOTHERGILL *et al.*, 2016).

Sendo assim, a realização de dietas restritivas pode até funcionar em um primeiro momento, favorecendo o emagrecimento, uma vez que, de acordo com Junior (2013), no início da dieta, a deficiência energética causa um estresse ao organismo e há demora na resposta fisiológica para essa nova condição, o que pode fazer com que o indivíduo perca peso.

No entanto, após poucas semanas, ocorre uma adaptação dos mecanismos de manutenção dos estoques de energia, mantendo-se ativos e tornando-se mais eficientes, gerando uma “resistência” à perda adicional de peso corporal (JUNIOR, 2013).

Ademais, sabe-se que o peso também é regulado por um complexo sistema neuroendócrino, que coordena a ingestão alimentar e o gasto energético. Fazem parte desse sistema vários hormônios, neurônios e órgãos

que interagem entre si, a fim de garantir a homeostase energética. (ALVAREZ; SOARES; TEIXEIRA, 2016).

Segundo uma pesquisa realizada por Sumithran e colaboradores (2011), em que 50 pacientes com sobrepeso e obesidade foram submetidos a um programa de emagrecimento, na qual foi prescrita uma dieta de muito baixo teor calórico por 10 semanas; a perda de peso levou a alterações nos níveis circulantes dos hormônios que controlam o apetite, e consequentemente, significativo aumento da fome.

Além disso, após um ano da realização do programa, os níveis circulantes desses hormônios não reverteram para os níveis registrados antes da perda de peso. Tal fato pode colaborar com o reganho após um determinado período (SUMITHRAN, 2011).

Um estudo realizado por Fothergill *et al.*(2016), que avaliou 14 dos 16 participantes, após seis anos do final do programa “The Biggest Loser”, identificou-se um reganho de peso significativo na maioria dos participantes. Ademais, os que obtiveram uma maior perda no final da competição, também experimentaram maior desaceleração da taxa metabólica de repouso naquele momento.

Os indivíduos que fazem dieta, raramente têm sucesso na manutenção do peso perdido em longo prazo, em vez disso, o recuperam e tendem a realizar outra dieta. Tal fato pode ser entendido como um padrão de dieta “ioiô”, denominado “weight-cycling” e refere-se ao ciclo repetitivo de perda e recuperação do peso (MONTANI; SCHUTZ; DULLOO, 2015).

Existem preocupações sobre as consequências adversas para a saúde desse ciclo, pois têm acarretado em aumento do risco de transtornos alimentares e outros distúrbios, como ansiedade e depressão, além do desenvolvimento de algumas morbidades, a exemplo da obesidade, diabetes mellitus tipo 2 e hipertensão (MONTANI; SCHUTZ; DULLOO, 2015).

Pietiläinen *et al.*(2012), realizou um estudo longitudinal com 4.129 gêmeos idênticos, avaliando peso, altura e episódios de perda de peso, durante os 16, 17, 18 e 25 anos desses gêmeos e identificou que aqueles com episódios de perda de peso intencional tiveram mais chances de ficarem com sobrepeso, comparado com os que não tiveram estes episódios. Isso sugere

que a realização de práticas frequentes para controle de peso aumenta a susceptibilidade ao reganho.

Segundo Lolas-Stepker (2014), quando está fazendo dieta, a pessoa se submete a uma norma externa (heteronomia), a fim de alcançar um resultado, renunciando à sua decisão autônoma e confiando em regras e princípios às vezes desagradáveis, punitivo ou contrário a suas tendências espontâneas.

Dessa forma, ao fazer uma dieta restritiva, o indivíduo ignora os seus sinais de fome e isso também pode resultar na perda dos sinais de saciedade, fazendo com que não se saiba quando começar a comer, nem quando parar, o que posteriormente pode gerar descontrole e compulsões (Alvarenga *et al.*, 2016). Sendo assim, de acordo com Sophie Deram (2018): “As dietas restritivas podem até funcionar no começo, mas em longo prazo, acabam contribuindo para que a pessoa volte a ganhar peso e virar vítima do efeito sanfona”.

### **2.3 Estudantes Universitários**

Ao ingressar na universidade, o estudante tende a modificar seus hábitos alimentares em função de novos comportamentos e relações sociais que se estabelecem nessa nova fase da sua vida (BARBOSA, 2019). Além disso, muitos acabam sobrecarregando-se com as exigências curriculares e extracurriculares, o que afeta a qualidade do sono, da alimentação e outros aspectos, comprometendo sua saúde (MUNIZ e GARRIDO, 2021).

No que se refere a alimentação, Lima; Carneiro e Fonseca (2021), relataram que a carência de tempo na rotina conturbada, a falta de recursos financeiros e a falta de disciplina e organização são as principais causas da adoção de hábitos alimentares inadequados pelos estudantes.

Em uma pesquisa qualitativa realizada por Muniz e Garrido (2021), em que foram analisadas as mudanças nos hábitos de vida dos estudantes ao ingressarem na universidade, foi visto que quase todos eles referiram alteração na alimentação, sendo as principais, relacionadas à ausência na regularidade

para se alimentar, no número de refeições diárias e na qualidade dos alimentos consumidos.

Além disso, existe uma forte influência das mídias sociais na rotina desses estudantes. Em um trabalho realizado por Silva (2018), avaliou-se a interferência da mídia no comportamento alimentar e insatisfação corporal de 128 universitários, e foi visto que 30,5% apresentou distorção da imagem corporal, 26,6% encontravam-se insatisfeitos com seu corpo e 48,8% mostrou alta internalização dos padrões socioculturais na imagem corporal.

Em outro estudo, em que aplicou-se um questionário para avaliar o nível de influência das redes sociais no comportamento alimentar dos universitários, observou-se que 70,7% dos estudantes tiveram pelo menos um hábito alimentar modificado com a utilização das redes sociais e 61,6% afirmou piora da imagem corporal com a utilização frequente das mesmas (BENATTO, 2018).

Os Restaurantes Universitários são locais que têm por finalidade a oferta de refeições de qualidade e em quantidade adequada, ao corpo discente, docente e técnico administrativo da Universidade (SILVA *et al.*, 2019). Sendo assim, o RU acaba tornando-se uma alternativa para os estudantes, até mesmo por fornecer uma alimentação de baixo custo.

De acordo com Ramos (2018), o Restaurante Universitário da UFRPE funciona nos horários de almoço e jantar, de segunda a sexta-feira, e faz parte do programa de assistência estudantil da universidade, e é vinculado à PróReitoria de Gestão Estudantil e Inclusão (PROGESTI).

Em uma pesquisa feita por Souza (2019), com o objetivo de identificar o motivo da mudança de hábitos alimentares pelos universitários que utilizam o RU da UFRPE, observou-se que 70% dos entrevistados utilizam o serviço dietético, na busca por uma alimentação saudável.

Pereira (2016) avaliou os hábitos e as influências sobre as escolhas alimentares dos estudantes que utilizam o RU da Universidade Federal do Rio Grande e observou que 67,41% tomam café da manhã, 98,52% almoça e 88,64% jantam no local. No entanto, foi verificada a presença de hábitos alimentares inadequados e que alguns estudantes apresentam insatisfação corporal, e conseqüentemente, o desejo de perder peso.

Sendo assim, percebe-se que os estudantes universitários são um público que merece mais atenção, para que se estimule hábitos alimentares mais duradoura. De acordo com Pereira (2016), torna-se necessário a promoção de espaços que promovam discussões sobre educação alimentar e nutricional.

### **3 OBJETIVOS**

#### **3.1 Objetivo geral:**

Avaliar a frequência com que os estudantes usuários do Restaurante Universitário da UFRPE realizam dietas restritivas para controle de peso.

#### **3.2 Objetivos específicos:**

- Verificar se os estudantes estão satisfeitos com seu peso corporal.
- Analisar quais tipos de dietas são mais praticadas por esses estudantes.
- Investigar a fonte de informações onde estes estudantes buscam dietas para emagrecimento.
- Identificar se a perda de peso se mantém em longo prazo

## **4 METODOLOGIA**

### **4.1 Tipo de estudo**

Estudo do tipo transversal analítico descritivo, semi-quantitativo.

### **4.2 Período e local da pesquisa**

A coleta de dados foi realizada em dezembro de 2022, durante três dias consecutivos, no Restaurante Universitário da UFRPE, que está localizado no Prédio Central - R. Prof. Cláudio Selva - Dois Irmãos, Recife - PE, 52171-900.

### **4.3 Participantes da pesquisa**

Estudantes com idade igual ou superior a 18 anos, usuários do restaurante universitário da UFRPE, que se dispuseram como voluntários e assinaram o TCLE (Termo de Consentimento Livre e Esclarecido). A pesquisa foi aprovada pelo comitê de ética em pesquisa da UFPE, sob o número de protocolo CAAE: 57909022.0.0000.520

### **4.4 Critérios de Inclusão**

Puderam participar do estudo todos os alunos, que fossem usuários do restaurante universitário da UFRPE e tivessem idade igual ou superior a 18 anos.

### **4.4 Instrumento de coleta de dados**

A coleta de dados foi feita aplicando-se um questionário de forma presencial, elaborado por Apetito e colaboradores (2010) e adaptado para o objetivo desta pesquisa (Anexo A). Consiste em um questionário semiestruturado, composto por 16 questões, em que se buscou verificar a frequência do uso de dietas de emagrecimento, suas fontes de orientação, identificar se a perda de peso se mantém por pelo menos seis meses ou mais, bem como analisar quais tipos de dietas são mais praticadas por esses estudantes e informações sobre peso e altura, referidos pelos participantes, para cálculo de IMC.

#### **4.5 Análise e interpretação dos dados**

Os dados obtidos com a pesquisa foram digitalizados em planilhas no Excel, analisados e descritos por meio de frequência, apresentados na forma de figuras e tabelas.

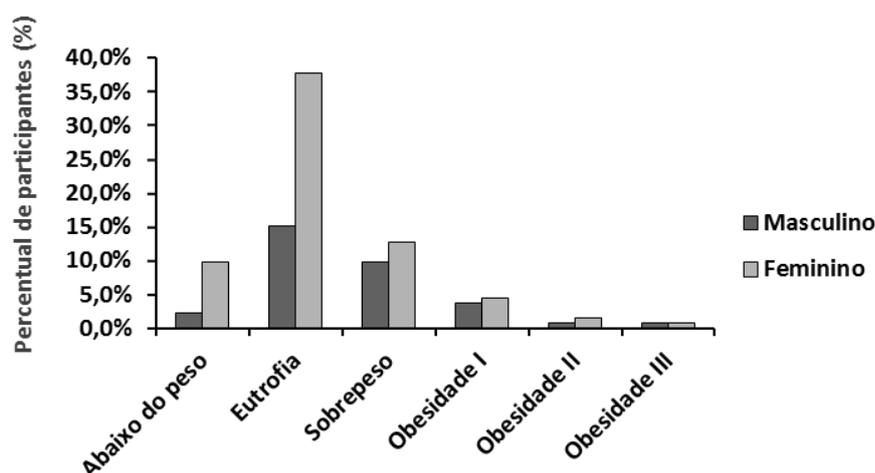
## 5 RESULTADOS

### 5.1 Caracterização dos participantes e avaliação do Estado Nutricional

Participaram desta pesquisa 132 estudantes, maiores de 18 anos, usuários do restaurante universitário da UFRPE. Sendo 32,6% (n=43) do gênero masculino e 67,4% (n=89) do gênero feminino, com uma média de idade de 26 anos.

Em relação ao estado nutricional dos participantes, para o cálculo do Índice de Massa Corporal (IMC), observa-se na figura 1, que a maioria apresentava eutrofia (53,03%).

Figura 1: Distribuição dos estudantes segundo a classificação do estado nutricional e gênero. Recife, 2023.



Fonte: elaborado pela autora (2023).

### 5.2 Análise do nível de percepção e satisfação da imagem corporal

No que se refere às informações apresentadas pelos estudantes quanto à percepção de imagem corporal, pode-se observar que apesar de 53,03% dos participantes estarem em eutrofia, apenas 35,6% consideram-se com peso ideal. Por outro lado, 64,19% dos estudantes perceberam-se abaixo do peso, com sobrepeso ou obesidade, enquanto que, de acordo com o IMC, somente 46,97% estavam fora da faixa de eutrofia (Figura 2).

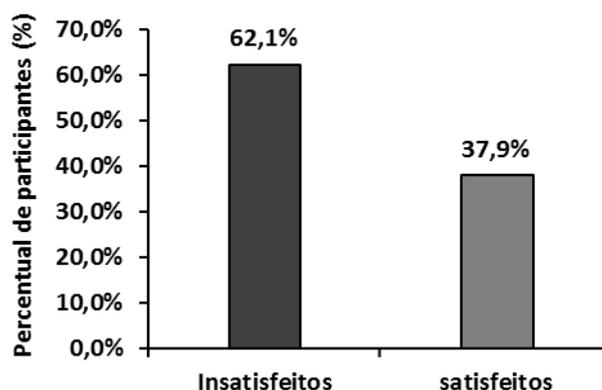
Tabela 1: Classificação do estado nutricional e percepção da imagem corporal dos estudantes. Recife, 2023

	Classificação (IMC)	Percepção da imagem corporal
<b>Abaixo do peso</b>	<b>12,12%</b>	<b>28,8%</b>
<b>Peso adequado/ Eutróficos</b>	<b>53,03%</b>	<b>35,6%</b>
<b>Sobrepeso</b>	<b>22,73%</b>	<b>31,8%</b>
<b>Obesidade</b>	<b>12,12%</b>	<b>3,7%</b>

Fonte: elaborado pela autora (2023).

Já em relação ao nível de satisfação corporal, verifica-se, conforme a figura 2, que grande parte deles não estavam satisfeitos com seu peso atual.

Figura 2: Nível de satisfação corporal dos estudantes, Recife 2023.

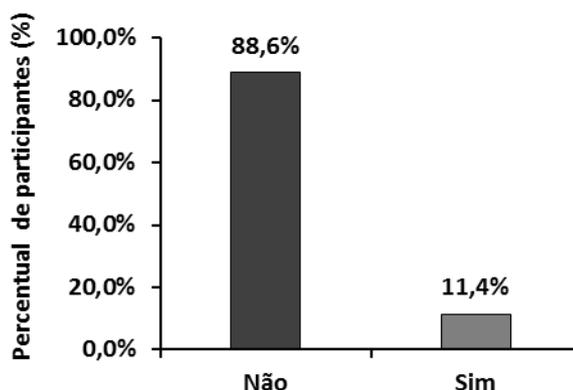


Fonte: elaborado pela autora (2023).

### 5.3 Prática de dietas restritivas

A maioria dos estudantes relatou que não estava fazendo dieta para perda de peso no dia em que a pesquisa foi realizada (Figura 3).

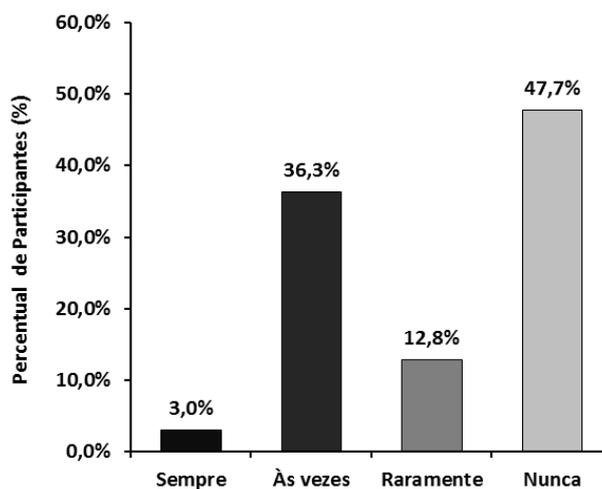
Figura 3: Distribuição dos estudantes que estão fazendo dieta para perda de peso atualmente, Recife (2023).



Fonte: elaborado pela autora (2023).

Porém, 52,27% dos alunos declararam que já fizeram alguma dieta para perda de peso anteriormente, destes: 3,0% sempre; 36,3% às vezes e 12,8% raramente (Figura 4).

Figura 4: Distribuição dos estudantes conforme a frequência da prática de dietas para perda de peso, Recife (2023).

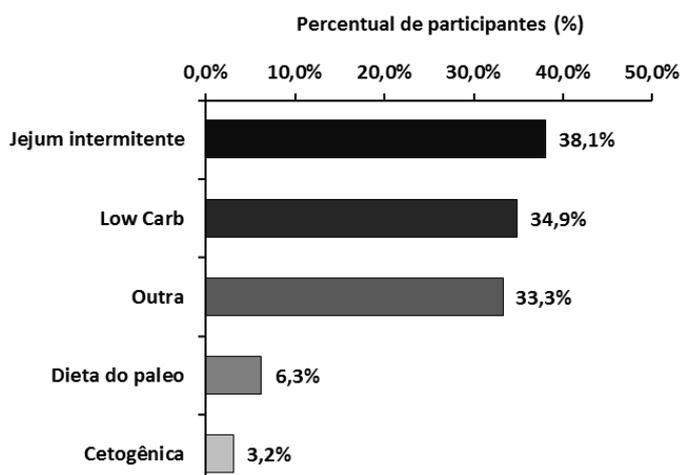


Fonte: elaborado pela autora (2023).

Apesar de um grande número de estudantes já terem feito algum tipo de dieta, somente 37,7% afirmaram que já realizaram acompanhamento com o nutricionista, sendo o período que mais se destacou foi de três meses a um ano. Dos que já receberam orientação nutricional, 68,3% responderam que obtiveram resultados.

Quanto aos tipos de dietas restritivas para perda de peso, pode-se observar na figura 5 que a estratégia que mais se destacou foi o jejum intermitente, e em segundo lugar ficou a dieta Low carb .

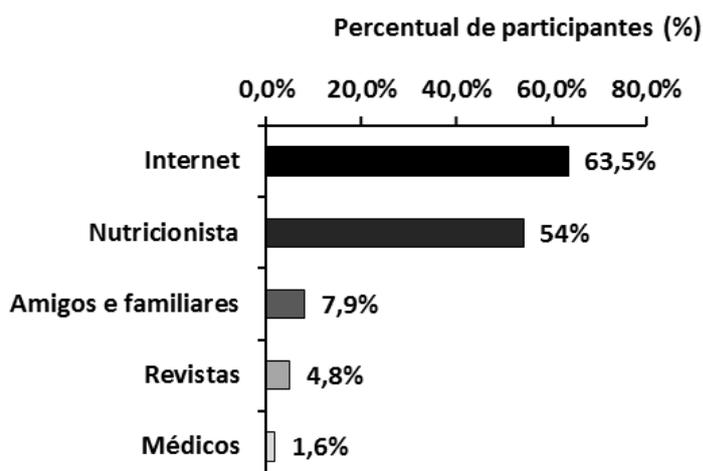
Figura 5: Tipos de dietas restritivas mais praticadas pelos estudantes, Recife (2023).



Fonte: elaborado pela autora (2023).

Em relação à fonte onde são buscadas essas dietas, a maioria dos estudantes afirmou que procurava na internet (Figura 6).

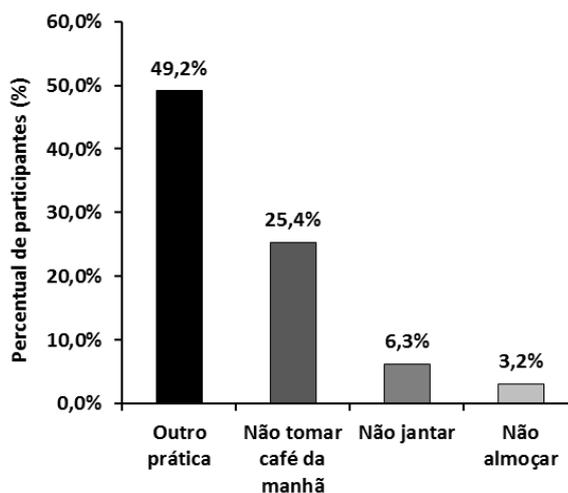
Figura 6: Fontes de busca das dietas restritivas para perda de peso, Recife (2023).



Fonte: elaborado pela autora (2023).

Além disso, 31,75% dos alunos relataram ficarem longos períodos sem se alimentar quando estão de dieta. Sendo assim, uma das práticas que mais se destacou foi a não realização do café da manhã. (Figura 7).

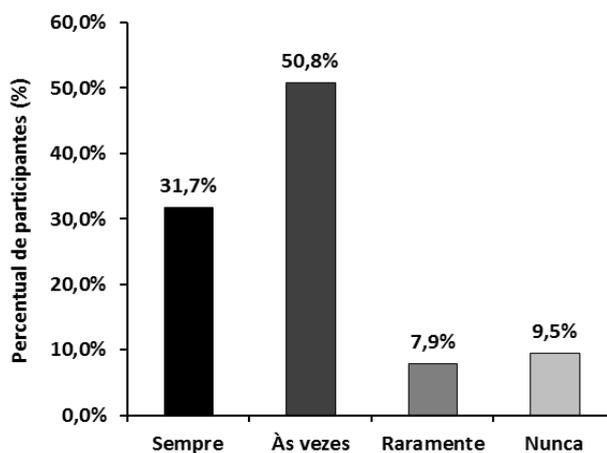
Figura 7: Práticas relativas à restrição alimentar, Recife (2023).



Fonte: elaborado pela autora (2023).

Quando questionados se conseguem o resultado desejado após o término da dieta, 31,7% responderam que sempre perdem peso (Figura 8).

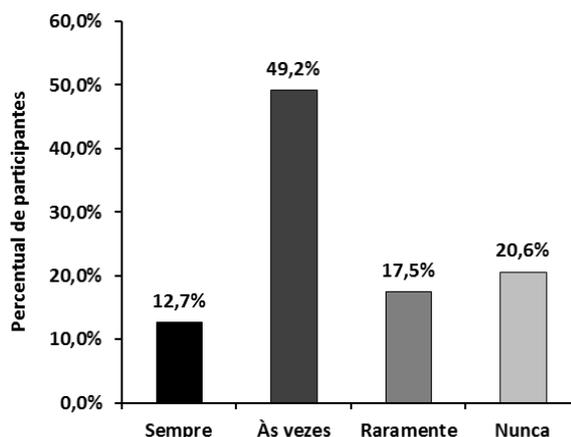
Figura 8: Quantificação da perda de peso após término das dietas, Recife 2023).



Fonte: elaborado pela autora (2023).

No entanto, conforme a figura 9, somente 12,7% dos estudantes declararam que a perda de peso sempre se mantém. Dos demais, 87,3% responderam que às vezes, raramente ou nunca conseguem manter o resultado em longo prazo.

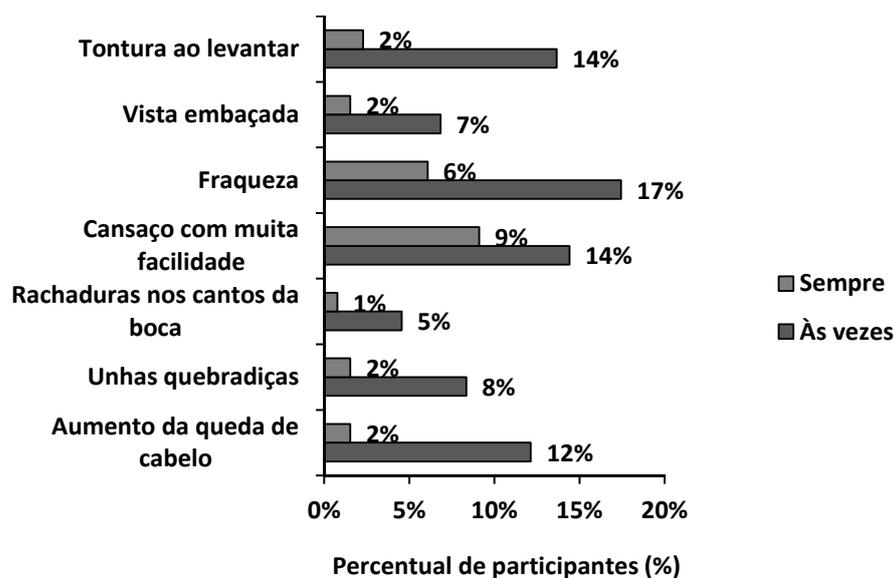
Figura 9: Resultados em longo prazo, após o término da dieta, Recife (2023).



Fonte: elaborado pela autora (2023).

Além disso, alguns estudantes relataram sintomas e/ou sinais de deficiência nutricional quando estão fazendo dietas restritivas, como aumento da queda de cabelo, unhas quebradiças, fissuras no canto da boca, cansaço com muita facilidade, fraqueza, visão embaçada e tontura ao levantar (Figura 10).

Figura 10: Quantificação dos estudantes com sinais e sintomas de deficiência nutricional quando estão fazendo dietas restritivas para perda de peso, Recife (2023).



Fonte: elaborado pela autora (2023).

Em relação ao uso de medicamentos para emagrecer, 92,2% dos estudantes afirmaram nunca terem feito uso.

## 6 DISCUSSÃO

De acordo com De Carvalho (2019), a ideia de imagem corporal engloba a maneira como as pessoas percebem seu próprio corpo, considerando os sentimentos atrelados às características dele, abrangendo processos fisiológicos, cognitivos, psicológicos, emocionais e sociais em constante troca mútua.

Sendo assim, no presente estudo, pôde-se observar que grande parte dos estudantes não está satisfeito com sua imagem corporal. De maneira semelhante ocorreu em uma pesquisa feita por Silva *et al.*(2019), em que verificou-se que mais da metade dos estudantes que frequentavam o restaurante de uma universidade pública no Estado do Mato Grosso do Sul estavam insatisfeitos com sua imagem corporal, considerando uma amostra com 348 participantes.

Na revisão integrativa feita por Gama (2021), foi analisada a predominância de insatisfação corporal em alunos de graduação de universidades brasileiras, e identificou-se uma prevalência global de 30,2% de estudantes não satisfeitos com seu corpo. Segundo Souza e Alvarenga (2016), este é um fenômeno comum entre universitários e alguns fatores como exposição à mídia, sobretudo às redes sociais, e a baixa autoestima podem estar associados.

Com relação à percepção da imagem corporal, apesar de grande parte dos participantes desta pesquisa considerarem que estão fora do peso ideal, fazendo-se uma análise do IMC, conforme o gráfico 1, percebe-se que a maioria está em eutrofia. Isso mostra que, embora esses estudantes estejam com peso adequado, muitos não se sentem com o corpo ideal em relação aos padrões de beleza atuais. Tal fato pode ser reflexo da constante propagação, principalmente através da mídia, de padrões corporais de beleza, que atualmente compreende um corpo magro e delicadamente esculpido (SILVIA; JAPUR; PENAFORTE, 2019). Por isso, muitas pessoas utilizam métodos inadequados para alcançar esse corpo tido como perfeito.

Segundo Silva e Almeida (2022), para que os indivíduos se sintam dentro do padrão visto como adequado, frequentemente recorrem a dietas sem acompanhamento nutricional, em grande parte incentivada por indústrias de emagrecimento e mídias sociais. No estudo em questão, ainda que apenas 11,4% dos estudantes tinham afirmado que estavam fazendo dieta para perda de peso no

dia da pesquisa, 53,1% relataram que já realizaram algum tipo de dieta restritiva anteriormente.

Atualmente parece está ocorrendo uma possível substituição do termo “fazer dieta” para a expressão “reeducação alimentar”, que tem uma conotação mais saudável, equilibrada e natural, através da adoção de novos hábitos alimentares, em que se pode comer de tudo, sem privações e sacrifícios, respeitando crenças, valores e aspectos sociais de cada pessoa. (WOLFGRAMM *et al.*, 2021). Porém, é importante verificar se o indivíduo de fato está fazendo uma reeducação alimentar ou é apenas outra estratégia não saudável para perda de peso, feita sem orientação nutricional.

Em relação aos tipos de dietas mais praticadas pelos estudantes da presente pesquisa, em primeiro lugar ficou o jejum intermitente e em segundo lugar a dieta low carb. De Abreu *et al* (2013), realizaram um estudo observacional descritivo a respeito de dietas genéricas anunciadas pela imprensa leiga e foi possível perceber que 44,1% delas estavam com a quantidade de carboidratos abaixo do recomendado.

De acordo com Freire e Araújo (2017), dietas muito restritas em carboidratos possuem efeitos negativos em relação à sensação de saciedade e induzem menor liberação e circulação da insulina no sangue. Apesar de muitas pessoas restringirem o consumo desse nutriente com o objetivo de emagrecimento, uma alimentação em quantidade e qualidade adequadas de carboidrato, contribui para a manutenção do peso corporal e da saúde (ABREU *et al.*, 2013).

Já em relação ao jejum intermitente, segundo Gomes e colaboradores (2021), tem sido uma das estratégias mais discutidas no momento, como também vem sendo amplamente divulgado pela mídia. Esses fatores podem ter contribuído para o aumento dessa prática. No entanto, de acordo com Soihet e Silva (2019), alguns estudos já demonstram que a vontade de comer durante um período de restrição alimentar acaba gerando um apetite exagerado quando o acesso ao alimento é permitido e isso levará à uma ingestão alimentar excessiva posteriormente.

No presente estudo, 31,75% dos estudantes relataram adotar estratégias como ficarem longos períodos sem se alimentar, pulando refeições, quando estão fazendo dieta. Estas atitudes podem ser bastante perigosas para a saúde, uma vez que comportamentos alimentares inadequados são fatores de risco para o

desenvolvimento de transtornos alimentares. Além disso, pode desencadear o aparecimento de sinais e sintomas como cefaleia, tontura e fraqueza, além de fome a toda hora (DA SILVA; ORDOÑEZ; FERNANDES, 2020).

Nesta pesquisa, todos os estudantes que já fizeram ou estão fazendo dieta para perda de peso, relataram um ou mais sinais e sintomas de deficiência nutricional, como aumento da queda de cabelo, unhas quebradiças, fissuras no canto da boca, vista embaçada, tontura ao se levantar, cansaço com muita facilidade e fraqueza. Sendo esses dois últimos, os sintomas de maior frequência.

Em uma pesquisa feita por da Silva, Ordoñez e Fernandes (2020), em que fez-se uma análise da prática de dietas da moda sem acompanhamento profissional entre universitárias em uma faculdade comunitária de Foz do Iguaçu/PR; em uma amostra com 133 estudantes, 61,5% relataram fraqueza, 50,8% fome a toda hora e tontura, seguido de outros sintomas apresentados.

Em outro estudo que avaliou a prática de dietas para perda de peso por alunas do curso de nutrição de uma universidade particular de Jundiaí, foi constatado que os sintomas mais relatados pelas universitárias que realizaram dietas foram irritabilidade, fraqueza e queda de cabelo (RODRIGUES e BUENO, 2018).

Já na pesquisa feita por de Almeida e da Silva (2021), em que se investigou a insatisfação corporal e a influência da mídia e dietas da moda, as mais praticadas pelos participantes foram a low carb seguida pelo jejum intermitente. Além disso, o sintoma mais referido foi fraqueza, seguida pela dor de cabeça e irritabilidade.

Dessa forma, pode-se observar que é comum a presença de sinais e sintomas de deficiência nutricional diante da prática de dietas restritivas, principalmente se não há uma orientação do nutricionista. Quando uma dieta não oferece as quantidades necessárias tanto de macro quanto de micronutrientes, isso pode trazer sérias consequências ao funcionamento dos órgãos, sistemas e processos metabólicos do corpo humano (FARIAS *et al.*, 2014).

Por isso, é importante a busca pelo nutricionista quando se tem o objetivo de realizar alguma mudança alimentar, pois este é o profissional capacitado para implementar uma reeducação alimentar, como também para construir novos hábitos e auxiliar na melhora da qualidade de vida da população para atenuar agravos ocasionados por maus hábitos alimentares ou patologias de outra etiologia (MOURA *et al.*, 2022).

Em relação às fontes onde os estudantes buscam as dietas, 54% (gráfico 6) relataram que consultaram o nutricionista, porém, em um outro momento, quando foram questionados se já tinham sido acompanhados por esse profissional, apenas 37,7% responderam positivamente. Essa diferença pode ter ocorrido, pois alguns estudantes podem não ter de fato recebido uma orientação nutricional individualizada, mas sim buscado essas dietas em sites/aplicativos de nutrição ou até mesmo nas redes sociais dos nutricionistas.

Ainda assim, 65,35% dos participantes afirmaram, de fato, que procuram as dietas para emagrecimento na internet. Em um estudo que analisou as tendências de buscas de usuários brasileiros sobre estratégias para perda de peso na internet entre março/2020 a agosto/2021, os resultados revelaram que a procura por temas relacionados à perda de peso foi expressiva durante os 17 meses pesquisados. Ademais, estratégias de emagrecimento com maior popularidade foram dieta e jejum (GOMES *et al.*, 2021).

Outro estudo realizado por Quirino e Portugal (2022) em que se fez uma análise de alguns cardápios das dietas mais pesquisadas pelos usuários da internet, verificou-se que elas são restritivas em relação à oferta diária de energia, sendo essa restrição de 396,6 a 1326,58 kcal. Além disso, estimulam uma grande diminuição de carboidratos e o alto consumo de proteínas, o qual é acompanhado da alta ingestão de lipídios. Em relação aos micronutrientes, a análise dos cardápios mostrou insuficiência na oferta diária das vitaminas A, C, D, E, e ferro.

Segundo Di Renzo *et al.*(2020), a internet pode ser uma fonte útil de informações de saúde e auxiliar tanto pacientes quanto profissionais na tomada de decisões clínicas. No entanto, a qualidade do conteúdo é extremamente variável, pois não há padrões obrigatórios para revisão dos sites, tendo o potencial de fornecer informações erradas para indivíduos que buscam autocuidado.

Além disso, a falta de personalização e individualidade dessas dietas, principalmente quando são retiradas de algum site ou em redes sociais, acaba gerando um plano alimentar prescrito sem nenhuma avaliação ou anamnese no paciente. Dessa forma, seus hábitos alimentares não são levados em consideração, nem as taxas metabólicas basais do indivíduo conseguem ser calculadas individualmente para prescrição. Tudo isso compromete a efetividade dessas dietas (FARIA ; ALMEIDA; RAMOS, 2021).

No que se refere ao resultado imediato das dietas, neste estudo, 31,7% dos estudantes afirmaram que sempre conseguem perder peso. Por outro lado, quando questionados se a perda de peso se mantém, somente 12,7% responderam que sempre conseguem manter o peso após o término da dieta.

Em uma pesquisa feita por Backers e Neto (2022), em que uma amostra com 102 adultos responderam um questionário eletrônico a respeito do seguimento de dietas restritivas e o seu efeito na manutenção do peso corporal; os resultados demonstraram que 83,3% dos estudantes conseguiram atingir seu objetivo, porém ao cessarem a dieta, 62,7% relataram voltar a alimentar de forma habitual e 76,5% não conseguiu manter os resultados alcançados.

De acordo com a Abeso (Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade e da Síndrome Metabólica), quando as pessoas aderem a métodos para emagrecer difíceis de sustentar em longo prazo, como, por exemplo, as dietas que excluem grupos alimentares do cardápio; ocorrem várias alterações no organismo que podem levar ao reganho de peso e desencadear o efeito sanfona.

Essa ciclagem de peso pode trazer efeitos nocivos à saúde, como maior acúmulo de gordura visceral, e isso tem potencial de levar ao aumento do estado inflamatório do organismo e maior risco do desenvolvimento de comorbidades, como o diabetes tipo 2 (CUNHA E COSTA, 2022). Além disso, o ciclo de perder e ganhar peso, muitas vezes reduz a motivação da pessoa em manter uma alimentação saudável e pode favorecer a adoção de hábitos prejudiciais à saúde (ABESO, 2021).

Nessa pesquisa, foi possível observar que dos 37,7% dos estudantes que afirmaram ter feito acompanhamento com nutricionista, grande parte deles obtiveram o resultado esperado. A partir daí percebe-se o quão importante é a atuação desse profissional para quem busca realizar alguma mudança na sua alimentação.

No que se refere ao uso de medicamentos para emagrecer, segundo Lima e Júnior (2020), é algo bastante perigoso, podendo trazer consequências irreparáveis ao organismo, causar dependência, descontrole metabólico, fomentar ou iniciar um distúrbio alimentar e até levar à morte. No presente estudo, apenas cinco estudantes afirmaram já terem feito uso. De acordo com Di Renzo e colaboradores (2020), os brasileiros possuem maior interesse por dieta e jejum do que por remédios para emagrecer.

Diante do exposto, entende-se que a adoção de dietas restritivas para a perda de peso é algo que deve ser desestimulado. Sendo assim, de acordo com

Alvarenga e colaboradores (2016), as pessoas deveriam modificar seus comportamentos, mudando hábitos e buscando um estilo de vida que promova saúde física e mental, de forma a deixá-las em paz com seu corpo e sua alimentação, isso é capaz de garantir a manutenção efetiva de um peso saudável.

Ademais, faz-se necessário que os profissionais de saúde, sobretudo os nutricionistas, desenvolvam habilidades no momento do atendimento que foquem não somente nos nutrientes e no que se come, mas que busquem também entender como e o porquê daqueles hábitos alimentares do paciente, além de uma abordagem de alimentação não restritiva. Tudo isso, mostra-se mais efetivo para obtenção de resultados consolidados e duradouros (NETO e BACKES, 2022).

## 7 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Diante dos dados obtidos com a pesquisa, foi possível inferir que a maioria dos estudantes encontra-se em eutrofia, porém, muitos não estão satisfeitos com o seu peso corporal. Dessa forma, grande parte já recorreu a dietas restritivas, que prometem um rápido emagrecimento, no entanto, a perda e manutenção do peso nem sempre foram duradouras.

As dietas restritivas que mais se destacaram nessa pesquisa foram o jejum intermitente e a dieta low carb, que são realmente estratégias muito populares para perda de peso atualmente, sendo a internet o local de maior busca. Porém, percebeu-se em alguns estudantes que já realizaram ou realizam essas dietas, a presença de sinais e sintomas de deficiências nutricionais, como fraqueza, cansaço e tontura ao levantar.

Sendo assim, percebe-se que as dietas restritivas não são a melhor estratégia para quem busca perder peso, tendo o nutricionista um papel importante na desconstrução de hábitos e práticas alimentares prejudiciais à saúde, principalmente as que são feitas por pessoas que buscam o emagrecimento. Portanto, esse profissional deve orientar e auxiliar a população a adotar hábitos alimentares saudáveis, baseada em uma alimentação consciente e equilibrada, e desmistificar algumas crenças que fazem certo terrorismo a determinados alimentos, enquanto outros são milagrosos.

Todavia, há enormes desafios para o nutricionista, principalmente em uma sociedade que tem acesso a informação de forma rápida, prática e gratuita na internet, e conseqüentemente, as pessoas tendem a tirar suas dúvidas e resolver seus problemas por esse meio. Porém, a internet pode ser um ambiente de divulgação de informações duvidosas, sem nenhum embasamento científico, o que pode ser bastante perigoso para a saúde.

## REFERÊNCIAS

ABESO (Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade e da Síndrome Metabólica). Mapa da Obesidade, 2019. Disponível em: <<https://abeso.org.br/obesidade-e-sindrome-metabolica/mapa-da-obesidade/>> Acesso em 22 de novembro de 2021.

ALVARENGA, Marle et al. **Nutrição comportamental**. Editora Manole, 2016.

ALVAREZ-LEITE, Jacqueline Isaura; SOARES, Fabíola Lacerda Pires; TEIXEIRA, Lílian Gonçalves; "Controle Neuroendócrino da Saciedade", p. 389 -410. In: **Sistema Digestório: Integração Básico-Clínica**. São Paulo: Blucher, 2016.

ANDRADE, Cháritas de Almeida et al. Dietas restritivas e o risco para o desenvolvimento de compulsão alimentar em adolescentes. **Brazilian Journal of Development**, v. 7, n. 5, p. 50918-50928, 2021. Disponível em: <<https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BRJD/article/view/30119>> Acesso em 12 de fevereiro de 2023.

Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade e Síndrome Metabólica (Abeso). Efeito sanfona: os riscos à saúde e como evitar o perde e ganha de peso; 2021. Disponível em: <<https://abeso.org.br/efeito-sanfona-os-riscos-a-saude-e-como-evitar-o-perde-e-ganha-de-peso/>> Acesso em 13 de fevereiro de 2023.

ALVES, L.H. Nutrição nos ciclos da vida. Brasília- DF: AVM Instituto, WPOS, 2010.

BARBOSA, Bruna Carolina Rafael. **Práticas alimentares dos estudantes universitários da área da saúde de acordo com as recomendações do guia alimentar para a população brasileira**. 2019. 66 f. Trabalho de conclusão de curso (graduação em nutrição)- Escola de Nutrição da Universidade Federal de Ouro Preto. Ouro Preto, 2019. Disponível em: <<https://monografias.ufop.br/handle/35400000/2431>> Acesso em: 23 de março de 2013.

BENATTO, Ana Sofia Gameiro Lopes de Castro. **A influência das redes sociais no comportamento alimentar dos universitários**. 2018. 20 f. Trabalho de conclusão de curso. Centro Universitário de Brasília. Brasília, 2018. Disponível em: <<https://repositorio.uniceub.br/jspui/bitstream/prefix/13296/1/21553959.pdf>> Acesso em 26 de março de 2023.

BRAGA, Daiane Cristina de Assis; COLETRO, Hillary Nascimento; FREITAS, Maria Tereza de. Nutritional composition of fad diets published on websites and blogs. **Revista de Nutrição**, v. 32, 2019. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/rn/a/VqBgb4bFx9dJz4z3BPs43wC/?lang=en>> Acesso em 20 de fevereiro de 2023.

BLOMAIN, Erik Scott et al. Mechanisms of weight regain following weight loss. **International Scholarly Research Notices**, v. 2013, 2013. Disponível em: <<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24533218/>> Acesso em 22 de novembro de 2021.

CAVALCANTI, Adriano. Dieta cetogênica: como colocar em prática. Edição Única. **Revista Brasileira de Nutrição Funcional**; 2019. Disponível em: <<https://www.vponline.com.br/portal/noticia/pdf/1abbe95a4073913f5e17fdaa9fe0fe17.pdf>> Acesso em 06 de dezembro de 2023.

CORDEIRO, Renata; SALLES, Marina Baldasso; AZEVEDO, Bruna Marcacini. Benefícios e malefícios da dieta low carb. **Revista Saúde em Foco**, v. 9, p. 714-722, 2017. Disponível em: <[https://portal.unisepe.com.br/unifia/wp-content/uploads/sites/10001/2018/06/080\\_beneficios.pdf](https://portal.unisepe.com.br/unifia/wp-content/uploads/sites/10001/2018/06/080_beneficios.pdf)> Acesso em 03 de dezembro de 2021.

CUNHA, Letícia Leite; COSTA, Stefane Netto. **Ciclagem de peso: o que é e quais são os desafios**. 2022. 21 f. Trabalho de conclusão de curso. São Bernardo do Campo. São Paulo, 2022. Disponível em: <<https://repositorio.animaeducacao.com.br/handle/ANIMA/29614>> Acesso em 03 de dezembro de 2021.

DA SILVA LIMA, Ana Valéria et al. Teor calórico e de macronutrientes de dietas veiculadas em revistas femininas não científicas impressas. **Revista Interdisciplinar**, v. 8, n. 4, p. 136-143, 2015. Disponível em: <<https://silo.tips/download/issn-teor-calorico-e-de-macronutrientes-de-dietas-veiculadas-lima-a-v-s-et-al-pe>> Acesso em 12 de março de 2023.

DA SILVA, Emanuely *et al.*, Significado do restaurante Universitário para os comensais. **IV Encontro de Iniciação Acadêmica**. Fortaleza, 2019. Disponível em <<http://periodicos.ufc.br/eu/article/view/55672>> Acesso em 21 de março de 2023.

DA SILVA. Pamela Camila Gomes; ORDOÑEZ, Ana Manuela; FERNANDES, Isabel. **Verificação de dietas restritivas sem acompanhamento nutricional em universitárias de uma faculdade particular de Foz do Iguaçu/PR por meio de questionário**. 2020. 15 f. Trabalho de conclusão de curso. Centro Universitário Uni América. Foz do Iguaçu, 2020. Disponível em: <<https://pleiade.uniamerica.br/index.php/bibliotecadigital/article/view/588>> Acesso em 10 de fevereiro de 2023.

DE ABREU, Edeli Simioni et al. Parâmetros nutricionais de dietas anunciadas na imprensa leiga destinada ao público masculino e feminino. **Ciência & Saúde**, v. 6, n. 3, p. 206-213, 2013. Disponível em: <<https://revistaseletronicas.pucrs.br/ojs/index.php/faenfi/article/view/1347>> Acesso em 10 de fevereiro de 2023.

DE ALMEIDA, Ana Luiza Preard; DA SILVA, Sandra Tavares. Insatisfação Corporal e Influência da Mídia e Dietas da Moda. **Revista Interdisciplinar Pensamento Científico**, v. 7, n. 2, 2021. Disponível em: <<http://reinpeconline.com.br/index.php/reinpec/article/view/813/597>> Acesso em 20 de fevereiro de 2023.

DE ARAÚJO, Francisca Jéssica Santos et al. Dietas da moda e suas consequências: uma revisão de literatura Fad diets and their consequences: a literature review. **Brazilian Journal of Health Review**, v. 5, n. 4, p. 12708-12727, 2022. Disponível em: <<https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BJHR/article/view/50263>> Acesso em 10 de fevereiro de 2023.

DE CARVALHO, Mateus Barros *et al.*. Percepção da imagem corporal e comportamento alimentar: estudo com acadêmicos de centro universitário. **Rev. Simbio-Logias**, V. 11, Nr. 15, 2019. Disponível em : <[https://www.ibb.unesp.br/Home/ensino/departamentos/educacao/percepcao\\_da\\_imagem\\_corporal.pdf](https://www.ibb.unesp.br/Home/ensino/departamentos/educacao/percepcao_da_imagem_corporal.pdf)> Acesso em 10 de fevereiro de 2023

DE MATOS, Dálvio Freitas. Vantagens e desafios da dieta low carb para a saúde e controle de peso: uma revisão. **Revista de Nutrição e Vigilância em Saúde-NUTRIVISA-(Journal of Nutrition and Health Surveillance)**, v. 7, n. 1, p. 1-10, 2020. Disponível em: <<https://revistas.uece.br/index.php/nutrivisa/article/view/9630>> Acesso em 05 de fevereiro de 2023.

DERAM, Sophie. Pare de insistir em dietas restritivas. Elas não funcionam! **Nutrição com ciência e consciência**, 2018. Disponível em:<<https://sophiederam.com/br/projeto-verao/diga-nao-as-dietas-restritivas/>> Acesso em 25 de novembro de 2021

DE MENEZES, Ehrika Vanessa Almeida et al. Influence of Paleolithic diet on anthropometric markers in chronic diseases: systematic review and meta-analysis. **Nutrition journal**, v. 18, n. 1, p. 1-12, 2019. Disponível em:<<https://nutritionj.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12937-019-0457-z>> Acesso em 10 de fevereiro de 2023.

DI RENZO, Laura *et al.* Eating habits and lifestyle changes during COVID-19 lockdown: an Italian survey. **Journal of translational medicine**, 2020. Disponível em: <<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32513197/>> Acesso em 20 de fevereiro de 2023.

EDER, Paula; COELHO, Juliana Gabriela Passinato. Dietas e seus malefícios. **Mostra Interativa da Produção Estudantil em Educação Científica e Tecnológica**, 2017. Disponível em: <<https://publicacoeseventos.unijui.edu.br/index.php/moeducitec/article/view/8504>> Acesso em 10 de fevereiro de 2023.

FANZO, Jessica; DAVIS, Claire. Can diets be healthy, sustainable, and equitable? **Current obesity reports**, v. 8, n. 4, p. 495-503, 2019. Disponível em: <<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31654336/>> Acesso em 22 de novembro de 2021.

FARIA, Alceu Luiz; DE ALMEIDA, Simone Gonçalves; RAMOS, Theo Moraes. Impactos e consequências das dietas da moda e da suplementação no comportamento alimentar. **Research, Society and Development**, v. 10, n. 10, p. e441101019089-e441101019089, 2021. Disponível em: <<https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/19089>> Acesso em 23 de fevereiro de 2023.

FARIAS, Samara Jasieli Salvino Silva et al. Análise da composição nutricional de dietas da moda divulgadas por revistas não científicas. **Nutrire Rev. Soc. Bras. Aliment. Nutr**, p. 196-202, 2014. Disponível em: <<https://docs.bvsalud.org/biblioref/2017/05/322132/artigo.pdf>> Acesso em 14 de fevereiro de 2023.

FERREIRA, Ana Sofia Luís. A Dieta do Paleolítico: Uma Revisão da Evidência dos Seus Riscos e Benefícios. **PQDT-Global**, 2018. Disponível em: <<https://repositorio.ul.pt/bitstream/10451/41836/1/AnaSofiaFerreira.pdf>> Acesso em 20 de fevereiro de 2023.

FERREIRA, Karla Daniela et al. Dietas da moda: os riscos nutricionais que podem comprometer a saúde da mulher. **Revista Liberum accessum**, v. 14, n. 2, p. 116-125, 2022. Disponível em: <<http://revista.liberumaccessum.com.br/index.php/RLA/article/view/170>> Acesso em 10 de fevereiro de 2023.

FURFURO, Taynah Lara. **Consequências metabólicas das dietas paleolítica e vegetariana/vegan**. 2020. Trabalho de Conclusão de Curso. [sn]. Disponível: <[https://bdigital.ufp.pt/bitstream/10284/9667/1/TC\\_34905.pdf](https://bdigital.ufp.pt/bitstream/10284/9667/1/TC_34905.pdf)> Acesso em 10 de fevereiro de 2023.

FOTHERGILL, Erin et al. Persistent metabolic adaptation 6 years after “The Biggest Loser” competition. **Obesity**, v. 24, n. 8, p. 1612-1619, 2016. Disponível em: <<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27136388/>> Acesso em 22 de novembro de 2021.

FREIRE, Ana Cláudia Silva Araújo; ARAÚJO, Letícia Bezerra. Composição nutricional de dietas de detoxificação divulgadas em revistas e em mídia digital não científicas. **RBNE-Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v. 11, n. 65, p. 536-543, 2017. Disponível em: <<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/793>> Acesso em 10 de fevereiro de 2023.

GOMES, Miria Torres et al. “Dr. Google, preciso perder peso” – Pesquisas de brasileiros na internet associadas à perda de peso durante a pandemia do COVID-19: uma análise retrospectiva dos dados do Google Trends. **Research, Society and Development**, v. 10, n. 14, p. e49101421647-e49101421647, 2021. Disponível em: <<https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/21647>> Acesso em 20 de fevereiro de 2023.

Guia alimentar para a população brasileira / ministério da saúde, secretaria de atenção à saúde, departamento de atenção Básica. – 2. ed. – Brasília : ministério da saúde, 2014. Disponível em: <[https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia\\_alimentar\\_para\\_a\\_pop\\_brasileira\\_miolo\\_internet.pdf](https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_para_a_pop_brasileira_miolo_internet.pdf)> Acesso em 12 de março de 2023.

JOB, Alessandra Rocha; DE OLIVEIRA SOARES, Ana Cristina. Percepção dos acadêmicos de Nutrição sobre a efetividade a longo prazo dos métodos de dietas restritivas para a perda e o controle de peso. **RBONE-Revista Brasileira De Obesidade, Nutrição E Emagrecimento**, v. 13, n. 78, p. 291-298, 2019. Disponível em: <<http://www.rbone.com.br/index.php/rbone/article/view/941>> Acesso em 22 de novembro de 2021.

JUNIOR, Jair Rodrigues Garcia. Obesidade e a natureza parabólica da curva de perda de peso: um padrão impositivo. **RBONE-Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, v. 7, n. 38, 2013. Disponível: <<http://www.rbone.com.br/index.php/rbone/article/view/300>> Acesso em 22 de novembro de 2023.

LIMA, Carla Laíne Silva et al. Jejum intermitente no emagrecimento: uma revisão sistemática. **RBNE-Revista Brasileira De Nutrição Esportiva**, v. 13, n. 79, p. 426-436, 2019. Disponível em: <<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/1377>> Acesso em 20 de fevereiro de 2023.

LIMA, Felipe Bonadio de; CARNEIRO, João Henrique; FONSECA, Odin. **Jano: hábitos alimentares do estudante universitário**. 2021. 113 f. Trabalho de conclusão de curso. Pontifícia Universidade Católica de Campinas, 2021. Disponível em: <<https://repositorio.sis.puc-campinas.edu.br/handle/123456789/16680>> Acesso em: 21 de março de 2023.

LIMA, Rafaela Ribeiro; JÚNIOR, Paulo Cilas Morais Lyra. **A influência da mídia sobre os medicamentos para emagrecer**. 2020. 37 f. Trabalho de conclusão de curso. Faculdade de Educação e meio ambiente. Roraima, 2020. Disponível em: <<http://repositorio.faema.edu.br:8000/jspui/handle/123456789/2838>.> Acesso em 13 de fevereiro de 2023.

LOLAS-STEPKE, Fernando. Ética y conducta alimentaria: la obesidad y sus desafíos. **O Mundo da Saúde, São Paulo [Ensayo en internet]**, p. 349-354, 2014. Disponível em: <[http://www.saocamilo-sp.br/pdf/mundo\\_saude/155565/A12.pdf](http://www.saocamilo-sp.br/pdf/mundo_saude/155565/A12.pdf)> Acesso em 25 de novembro de 2021.

MARANGONI, Jhennifer Sienna; MANIGLIA, Fabíola Pansani. Análise da composição nutricional de dietas da moda publicadas em revistas femininas. **Revista da Associação Brasileira de Nutrição-RASBRAN**, v. 8, n. 1, p. 31-36, 2017. Disponível em: <<https://www.rasbran.com.br/rasbran/article/view/565>> Acesso em 03 de dezembro de 2021.

METZGAR, Matthew et al. The feasibility of a Paleolithic diet for low-income consumers. **Nutrition research**, v. 31, n. 6, p. 444-451, 2011. Disponível: <<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21745626/>> Acesso em 10 de fevereiro de 2023.

MONTANI, J.-P.; SCHUTZ, Yves; DULLOO, Abdul G. Dieting and weight cycling as risk factors for cardiometabolic diseases: who is really at risk?. **Obesity Reviews**, v. 16, p. 7-18, 2015. Disponível em: <<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25614199/>> Acesso em 22 de novembro de 2022.

MOREIRA, Ana Paula Boroni et al. C. Evolução e interpretação das recomendações nutricionais para os macronutrientes. **Rev Bras Nutr Clin**, v. 27, n. 1, p. 51-9, 2012. Disponível em: <<http://www.braspen.com.br/home/wp-content/uploads/2016/12/08-Evolu%C3%A7%C3%A3o-e-interpreta%C3%A7%C3%A3o-das-recomenda%C3%A7%C3%B5es.pdf>> Acesso em 24 de novembro de 2021.

MOURA, Carlos Anderson Silva et al. Os perigos das dietas milagrosas sem acompanhamento do profissional nutricionista. **RECIMA21-Revista Científica Multidisciplinar-ISSN 2675-6218**, v. 3, n. 2, p. e321106-e321106, 2022. Disponível em: <<https://www.recima21.com.br/index.php/recima21/article/view/1106/887>> Acesso em 13 de fevereiro de 2023.

MUNIZ, Gustavo de Barros Araújo; GARRIDO, Edleusa Nery. Mudanças de hábitos e saúde dos estudantes após ingresso na universidade. **Revista Psicologia, Diversidade e Saúde**, v. 10, n. 2, p. 235-245, 2021. Disponível em<<https://journals.bahiana.edu.br/index.php/psicologia/article/view/3443>> Acesso em 23 de março de 2023.

NETO, Gabriela Magnus; BACKES, Vanessa. Manutenção do Peso Corporal Após Realização de Dietas Restritivas. **Epitaya E-books**, v. 1, n. 25, p. 25-37, 2022. Disponível em: <<https://portal.epitaya.com.br/index.php/ebooks/article/view/577>> Acesso em 13 de fevereiro de 2023.

PEREIRA, Eliana de Freitas. Hábitos alimentares de estudantes usuários dos restaurantes universitários da FURG: uma análise fundamental no processo educacional. **Projeto de dissertação de mestrado**. Rio Grande, 2016. Disponível em<<https://sistemas.furg.br/sistemas/sab/arquivos/bdtd/0000011389.pdf>> Acesso em: 21 de março de 2023.

PIETILÄINEN, K. H. et al. Does dieting make you fat? A twin study. **International Journal of Obesity**, v. 36, n. 3, p. 456-464, 2012. Disponível em: <<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21829159/>> Acesso em 25 de novembro de 2021.

RAMOS, Manoel Carlos Freire. **Relatório de Estágio Supervisionado Obrigatório-ESO**. 2018. Trabalho de Conclusão de Curso. Brasil. Disponível em <<https://repository.ufrpe.br/handle/123456789/914>> Acesso em: 21 de março de 2023

QUIRINO, Ester Gonçalves; PORTUGAL, Mariana Ribeiro Costa. Análise nutricional de dietas buscadas na internet e potenciais impactos na saúde. **DEMETRA: Alimentação, Nutrição & Saúde**, v. 17, p. 62345, 2022. Disponível em: <<https://www.e-publicacoes.uerj.br/index.php/demetra/article/view/62345>> Acesso em 23 de fevereiro de 2023.

RAMOS, Manoel Carlos Freire. **Relatório de Estágio Supervisionado Obrigatório-ESO**. 2018. 44 f. Trabalho de Conclusão de Curso. Universidade Federal Rural de Pernambuco. Recife, 2018. Disponível em <[https://repository.ufrpe.br/bitstream/123456789/914/1/tcc\\_eso\\_manoelcarlosfreirera mos.pdf](https://repository.ufrpe.br/bitstream/123456789/914/1/tcc_eso_manoelcarlosfreirera mos.pdf)> Acesso em: 26 de março de 2023.

RODRIGUES, Solange Bispo; BUENO, Milena Baptista. Prática de dietas para perda de peso por estudantes de nutrição de uma instituição de ensino particular de Jundiá. **Sinais**, v. 9, n. 67, p. 6-45; 2018. Disponível em: <[https://repositorio.unip.br/wp-content/uploads/2020/12/V36\\_n1\\_2018\\_p49a52.pdf](https://repositorio.unip.br/wp-content/uploads/2020/12/V36_n1_2018_p49a52.pdf)> Acesso em 14 de fevereiro de 2023.

SABRY, M. O. D.; SÁ, M. L. B.; SAMPAIO, H. A. C. A dieta do paleolítico na prevenção de doenças crônicas Paleolithic diet in the prevention of chronic diseases. **Nutr Rev Soc Bras Aliment Nutr [Internet]**, v. 35, n. 1, p. 111-27, 2010. Disponível: <<http://files.bvs.br/upload/S/1519-8928/2010/v35n1/a009.pdf>> Acesso em: 06 de dezembro de 2021.

SILVA, Gesikelly Lopes da. **Influência da mídia sobre o comportamento alimentar e imagem corporal em universitários**. 2018. 74 f. Universidade Federal de Pernambuco- Centro Acadêmico de Vitória. Trabalho de Conclusão de Curso. Disponível em: <<https://repositorio.ufpe.br/bitstream/123456789/23916/1/SILVA%2c%20Gesikelly%20Lopes.pdf>> Acesso em 26 de março de 2023.

SILVA, JAPUR, PENAFORTE . Redes Sociais, Corpo e Satisfação Corporal. In: REZENDE, Fabiane; PENAFORTE, Fernanda; MARTINS, Poliana. Comida Corpo e Comportamento Humano. São Paulo: IACI Editora; 2º edição; 21 junho; 2021. Cap 3; p. 51- 61.

SILVA, Laleska Pâmela Rodrigues da et al. Insatisfação da imagem corporal e fatores associados: um estudo em jovens estudantes universitários. **Einstein (São Paulo)**, v. 17, 2019. Disponível em: <[https://journal.einstein.br/wp-content/uploads/articles\\_xml/2317-6385-eins-17-04-eAO4642/2317-6385-eins-17-04-eAO4642-pt.pdf](https://journal.einstein.br/wp-content/uploads/articles_xml/2317-6385-eins-17-04-eAO4642/2317-6385-eins-17-04-eAO4642-pt.pdf)> Acesso em 10 de fevereiro de 2023.

SOARES, Joelma Araújo Barbosa et al. Dieta cetogênica e sua eficácia em indivíduos obesos. **RBONE-Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, v. 14, n. 86, p. 451-459, 2020. Disponível em: <<http://www.rbone.com.br/index.php/rbone/article/view/1292>> Acesso em 10 de fevereiro de 2023.

SOIHET, Julie; SILVA, Aline David. Efeitos psicológicos e metabólicos da restrição alimentar no transtorno de compulsão alimentar. **Nutrição Brasil**, v. 18, n. 1, p. 55-62, 2019. Disponível em:

<<https://www.portalatlanticaeditora.com.br/index.php/nutricaoobrasil/article/view/2563>> Acesso em 10 de fevereiro de 2023.

SOUZA, Aline Cavalcante de; ALVARENGA, Marle dos Santos. Insatisfação com a imagem corporal em estudantes universitários—Uma revisão integrativa. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, v. 65, p. 286-299, 2016.

SOUZA, Victor Monteiro de. **Dieta por quê?: Mudanças nos Hábitos Alimentares em Comensais do Restaurante Universitário da Universidade Federal Rural de Pernambuco**. 2019. 38 f Trabalho de Conclusão de Curso. Universidade Federal Rural de Pernambuco. Recife, 2019. Disponível em:

<<https://repository.ufrpe.br/handle/123456789/2123>> Acesso em: 21 de março de 2023.

SUMITHRAN, Priya et al. Long-term persistence of hormonal adaptations to weight loss. **New England Journal of Medicine**, v. 365, n. 17, p. 1597-1604, 2011. Disponível em: <<https://www.nejm.org/doi/full/10.1056/nejmoa1105816>> Acesso em 22 de novembro de 2021.

WOLFGRAMM, Barbara et al. **Adesão à reeducação alimentar para perda de peso: uma revisão integrativa**. 2021. 19 f. Trabalho de conclusão de curso. Faculdade MULTIVIX. Espírito Santo, 2021. Disponível em: <<https://multivix.edu.br/wp-content/uploads/2022/10/adesao-a-reeducacao-alimentar-para-perda-de-peso.pdf>> Acesso em 20 de fevereiro de 2023.

Xavier, S.C. (2017). Dietas pobres em hidratos de carbono na perda de peso corporal. **Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto**. Disponível em: <<https://repositorio-aberto.up.pt/bitstream/10216/106786/2/207185.pdf>> Acesso em 06 de dezembro de 2023.

## APÊNDICE A- Termo de consentimento livre e esclarecido (TCLE)

### UNIVERSIDADE FEDERAL DE PERNAMBUCO TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO (PARA MAIORES DE 18 ANOS OU EMANCIPADOS)

Convidamos o (a) Sr. (a) para participar como voluntário (a) da pesquisa **PRÁTICA DE DIETAS RESTRITIVAS POR USUÁRIOS DO RESTAURANTE UNIVERSITÁRIO DA UFRPE**, que está sob a responsabilidade do (a) pesquisador (a), Raquel Araújo de Santana, residente na Rua Olivia Menclau, 300 – apto 104, CEP 51170-110 – Cel. 81-999871188. E-mail: raquel.asantana@ufpe.br.

Também participa desta pesquisa Ilana Maíra Silva Carvalho, Telefone: (81) 994423033, e-mail: [ilana.carvalho@ufpe.br](mailto:ilana.carvalho@ufpe.br) e está sob a orientação da prof. Raquel Araújo Santana (pesquisador principal).

Todas as suas dúvidas podem ser esclarecidas com o responsável por esta pesquisa. Apenas quando todos os esclarecimentos forem dados e você concorde com a realização do estudo, pedimos que rubriche as folhas e assine ao final deste documento, que está em duas vias. Uma via lhe será entregue e a outra ficará com o pesquisador responsável.

O (a) senhor (a) estará livre para decidir participar ou recusar-se. Caso não aceite participar, não haverá nenhum problema, desistir é um direito seu, bem como será possível retirar o consentimento em qualquer fase da pesquisa, também sem nenhuma penalidade.

#### INFORMAÇÕES SOBRE A PESQUISA:

Esta pesquisa tem como objetivos: 1) Avaliar a frequência com que os estudantes usuários do Restaurante Universitário da UFRPE realizam dietas restritivas para controle de peso; 2) Verificar se os estudantes estão satisfeitos com seu peso corporal; 3) Analisar quais tipos de dietas são mais praticadas por esses estudantes; 4) Investigar a fonte de informações onde estes estudantes buscam dietas para emagrecimento; 5) Identificar se a perda de peso se mantém em longo prazo. A coleta de dados será realizada aplicando-se um questionário semiestruturado, composto por 16 questões, no local da pesquisa. Todos os estudantes maiores de 18 anos e usuários do restaurante universitário da UFRPE poderão participar da pesquisa.

**RISCOS:** Possível desconforto, constrangimento e/ou cansaço ao responder o questionário. Para minimizar esses riscos, o questionário será aplicado de maneira individual e o participante poderá desistir da participação na pesquisa a qualquer momento, sem prejuízo algum. Além disso, os dados dos participantes são confidenciais e o pesquisador responsável garantirá o armazenamento adequado dos dados coletados, bem como os procedimentos para assegurar o sigilo e a confidencialidade das informações dos participantes da pesquisa.

**BENEFÍCIOS:** Esta pesquisa não trará benefícios imediatos ao participante voluntário, porém, caso ele aceite participar da pesquisa estará contribuindo para um melhor entendimento de como está a relação das pessoas com seu corpo e alimentação. Dessa forma, o participante estará ajudando indiretamente na realização de intervenções no âmbito da educação alimentar e nutricional, a fim conscientizar e orientar a população sobre hábitos alimentares saudáveis, promoção da saúde e melhora na qualidade de vida.

Esclarecemos que os participantes dessa pesquisa têm plena liberdade de se recusar a participar do estudo e que esta decisão não acarretará penalização por parte dos pesquisadores. Todas as informações desta pesquisa serão confidenciais e serão divulgadas apenas em eventos ou publicações científicas, não havendo identificação dos voluntários, a não ser entre os responsáveis pelo estudo, sendo assegurado o sigilo sobre a sua participação. Os dados coletados nesta pesquisa ficarão armazenados em pastas de arquivo e em computador pessoal, sob a responsabilidade do pesquisador, no endereço institucional do pesquisador, localizado na Rua Prof. Moraes Rego, s/n – Centro de Ciências da Saúde, Departamento de Nutrição, Laboratório de Bioquímica da Nutrição, pelo período de mínimo 5 anos após o término da pesquisa.

Nada lhe será pago e nem será cobrado para participar desta pesquisa, pois a aceitação é voluntária, mas fica também garantida a indenização em casos de danos, comprovadamente decorrentes da participação na pesquisa, conforme decisão judicial ou extra-judicial. Se houver necessidade, as despesas para a sua participação serão assumidas pelos pesquisadores (ressarcimento de transporte e alimentação).

Em caso de dúvidas relacionadas aos aspectos éticos deste estudo, o (a) senhor (a) poderá consultar o Comitê de Ética em Pesquisa Envolvendo Seres Humanos da UFPE no endereço: (Avenida da Engenharia s/n – 1º Andar, sala 4 - Cidade Universitária, Recife-PE, CEP: 50740-600, Tel.: (81) 2126.8588 – e-mail: [cephumanos.ufpe@ufpe.br](mailto:cephumanos.ufpe@ufpe.br)).

\_\_\_\_\_  
(assinatura do pesquisador)

#### CONSENTIMENTO DA PARTICIPAÇÃO DA PESSOA COMO VOLUNTÁRIO (A)

Eu, \_\_\_\_\_, CPF \_\_\_\_\_, abaixo assinado, após a leitura (ou a escuta da leitura) deste documento e de ter tido a oportunidade de conversar e ter esclarecido as minhas dúvidas com o pesquisador responsável, concordo em participar do estudo prática de dietas restritivas para perda de peso, como voluntário (a). Fui devidamente informado (a) e esclarecido (a) pelo(a) pesquisador (a) sobre a pesquisa, os procedimentos nela envolvidos, assim como os possíveis riscos e benefícios decorrentes de minha participação. Foi-me garantido que posso retirar o meu consentimento a qualquer momento, sem que isto leve a qualquer penalidade.

Local e data \_\_\_\_\_  
Assinatura do participante: \_\_\_\_\_

**Presenciamos a solicitação de consentimento, esclarecimentos sobre a pesquisa, e o aceite do voluntário em participar.** (02 testemunhas não ligadas à equipe de pesquisadores):

Impressã  
o digital  
(opcional)

Nome: _____	Nome: _____
Assinatura: _____	Assinatura: _____

## ANEXO A- Questionário

## Questionário

Sexo: ( ) feminino ( ) masculino ( ) outro

Idade: \_\_\_\_\_ anos

Curso: \_\_\_\_\_

1. Meu peso hoje é: \_\_\_\_\_ kg

2. Minha estatura hoje é: \_\_\_\_\_ metros

3. Você se sente satisfeito(a) com seu peso atual?

( ) Sim ( ) Não

4. Como você se sente considerando os padrões de beleza atual?

( ) Muito magro

( ) Magro

( ) Dentro do peso

( ) Acima do peso

( ) Muito acima do peso

5. Você atualmente está fazendo dieta para emagrecer? ( ) Sim

( ) Não

6. Você faz dieta para emagrecer?

( ) Sempre ( ) Às vezes

( ) Raramente ( ) Nunca

**Se você costuma fazer dietas para emagrecer, responda às questões 7 a 12. Em caso negativo, vá para a questão 13.**

7. Qual/ quais dietas abaixo você já fez ou está fazendo?

( ) Low carb

( ) Cetogênica

( ) Jejum Intermitente

( ) Dieta Paleolítica

( ) Outra. Qual?

\_\_\_\_\_

8. Onde você costuma buscar tais dietas?

- Internet
- Revistas
- Jornais
- Amigos, familiares
- Nutricionista
- Médico

9. Nas dietas de emagrecimento que você costuma fazer é comum:

- não tomar café da manhã
- não almoçar
- não jantar
- ficar longos períodos sem me alimentar
- Outro

10. Quando você faz dieta para emagrecer você consegue alcançar seu objetivo, ou seja, perder peso?

- Sempre
- Às vezes
- Raramente
- Nunca

11. O resultado (perda de peso) se mantém após o término da dieta?

- Sempre
- Às vezes
- Raramente
- Nunca

12. Quando você faz dieta para emagrecer sente alguns desses sintomas? (coloque dentro dos parênteses o número correspondente à frequência com que você sente o sintoma)

- ( 1 ) Nunca
- ( 2 ) Às vezes
- ( 3 ) Sempre

- aumento da queda de cabelo
- unhas quebradiças
- rachaduras nos cantos da boca
- sente cansaço com mais facilidade
- sente fraqueza
- a vista fica embaçada
- tontura ao se levantar

13. Você já fez acompanhamento com nutricionista?  Sim

Não

14. Se sim, por quanto tempo?

---

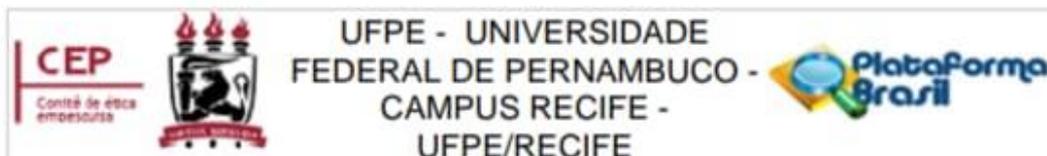
15. Teve resultado? ( ) Sim ( ) Não

16. Você toma medicamentos para emagrecer?

( ) Sempre ( ) Às vezes  
( ) Raramente ( ) Nunca

APETITO, Luciana et al. Prática de dietas de emagrecimento por escolares adolescentes. **J. Health Sci. Inst**, v. 28, n. 4, p. 329-333, 2010. – ADAPTADO por CARVALHO, Ilana Maíra Silva.

## ANEXO B- Comitê de Ética em Pesquisa (CEP)



### PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

#### DADOS DA EMENDA

**Título da Pesquisa:** Prática de dietas restritivas por usuários do restaurante universitário da UFRPE

**Pesquisador:** RAQUEL ARAÚJO DE SANTANA

**Área Temática:**

**Versão:** 2

**CAAE:** 57909022.0.0000.5208

**Instituição Proponente:** Universidade Federal de Pernambuco - UFPE

**Patrocinador Principal:** Financiamento Próprio

#### DADOS DO PARECER

**Número do Parecer:** 5.821.111

#### Apresentação do Projeto:

TratA-se de TCC da aluna de graduação Ilana Maira Silva Carvalho, orientado pelo Profª Raquel Santana, do Departamento de Nutrição da UFPE. Em decorrência dos perigos para a saúde associados ao excesso de peso e por razões estéticas, muitas pessoas recorrem a dietas restritivas para perda de peso. Porém, essas dietas muitas vezes não são sustentáveis e podem em longo prazo fazer com que o indivíduo a abandone, ganhe peso novamente e inicie um novo ciclo de dietas inadequadas, causando um desequilíbrio em seu organismo.

Sendo assim, é oportuno discutir esse tema, considerando a frequência destas dietas, como são realizadas, de que maneira se estendem, se alcançam os resultados desejados e por quanto tempo.

#### Objetivo da Pesquisa:

Objetivo primário:

-Avaliar a frequência com que os estudantes usuários do Restaurante Universitário da UFPE realizam dietas restritivas para controle de peso.

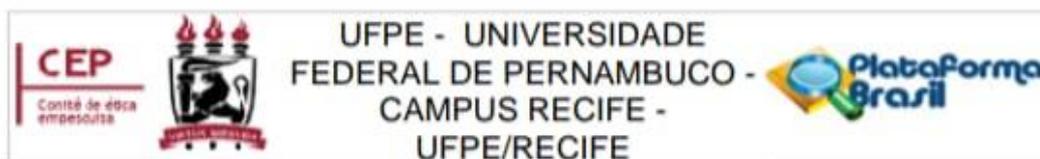
Objetivo Secundário:

-Verificar se os estudantes estão satisfeitos com seu peso corporal.

-Analisar quais tipos de dietas são mais praticadas por esses estudantes.

-Investigar a fonte de informações onde estes estudantes buscam dietas para emagrecimento.

**Endereço:** Av. das Engenhasria, s/n, 1º andar, sala 4 - Prédio do Centro de Ciências da Saúde  
**Bairro:** Cidade Universitária **CEP:** 50.740-600  
**UF:** PE **Município:** RECIFE  
**Telefone:** (81)2126-8588 **Fax:** (81)2126-3163 **E-mail:** cephumanos.ufpe@ufpe.br



Continuação do Parecer: 5.821.111

-Identificar se a perda de peso se mantém em longo prazo

**Avaliação dos Riscos e Benefícios:**

**Riscos:**

Possível desconforto, constrangimento e/ou cansaço ao responder o questionário. Para minimizar esses riscos, o questionário será aplicado de maneira individual e o participante poderá desistir da participação na pesquisa a qualquer momento, sem prejuízo algum. Além disso, os dados dos participantes são confidenciais e o pesquisador responsável garantirá o armazenamento adequado dos dados coletados, bem como os

procedimentos para assegurar o sigilo e a confidencialidade das informações dos participantes da pesquisa.

**Benefícios:**

Esta pesquisa não trará benefícios imediatos ao participante voluntário, porém, caso ele aceite participar da pesquisa estará contribuindo para um melhor entendimento de como está a relação das pessoas com seu corpo e alimentação. Dessa forma, o participante estará ajudando indiretamente na realização de intervenções no âmbito da educação alimentar e nutricional, a fim conscientizar e orientar a população sobre hábitos alimentares

saudáveis, promoção da saúde e melhora na qualidade de vida.

**Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:**

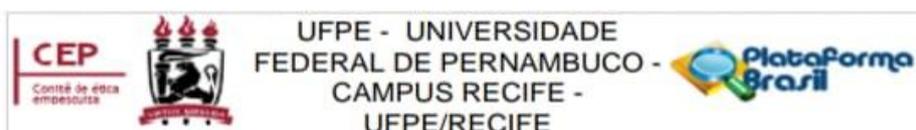
Pesquisa de grande interesse na área de alimentação e nutrição, que poderá contribuir de forma imediata para realização de programas de educação nutricional neste público alvo. A ementa que mudou o local para o RU da UFPE para o RU da UFRPE, não modificou seus objetivos nem metodologia da pesquisa.

Estudo transversal analítico descritivo, que será realizado no Restaurante universitário da UFRPE, campus Recife, com amostra de 353 estudantes.

Os estudantes serão convidados oralmente a participar como voluntários da pesquisa. Todos que atenderem aos critérios de seleção e aceitarem participar do estudo assinarão o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). A coleta de dados será feita aplicando-se um questionário de forma presencial, elaborado por APETITO, Luciana e colaboradores (2010) e adaptado para o objetivo desta pesquisa. Consiste em um questionário semiestruturado, composto por 16 questões, em que se busca verificar a frequência do uso de dietas de

emagrecimento, suas fontes de orientação, identificar se a perda de peso se mantém por pelo menos seis meses ou mais, bem como analisar quais tipos de dietas são mais praticadas por esses

**Endereço:** Av. das Engenhasria, s/n, 1º andar, sala 4 - Prédio do Centro de Ciências da Saúde  
**Bairro:** Cidade Universitária **CEP:** 50.740-600  
**UF:** PE **Município:** RECIFE  
**Telefone:** (81)2126-8588 **Fax:** (81)2126-3163 **E-mail:** cephumanos.ufpe@ufpe.br



Continuação do Parecer: 5.821.111

estudantes e informações sobre peso e altura para cálculo de IMC. O pesquisador irá aplicar o questionário diretamente com os estudantes voluntários no local da pesquisa.

**Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:**

Todos os termos anexados, encontram-se em conformidade com as exigências do CEP/UFPE.

**Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:**

Emenda Aprovada.

**Considerações Finais a critério do CEP:**

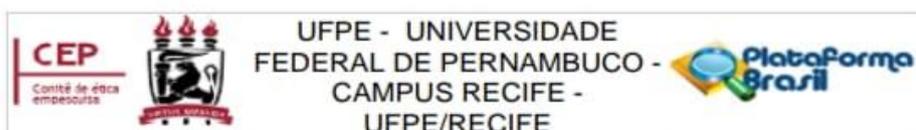
A emenda foi avaliada e APROVADA pelo colegiado do CEP.

**Este parecer foi elaborado baseado nos documentos abaixo relacionados:**

Tipo Documento	Arquivo	Postagem	Autor	Situação
Informações Básicas do Projeto	PB_INFORMAÇÕES_BASICAS_1993750_E1.pdf	07/12/2022 01:51:19		Aceito
Outros	Justificativa.pdf	07/12/2022 01:49:36	ILANA MAIRA SILVA CARVALHO	Aceito
Outros	CartaAnuencia2.pdf	07/12/2022 01:43:10	ILANA MAIRA SILVA CARVALHO	Aceito
Projeto Detalhado / Brochura Investigador	Projetodetalhado.pdf	07/12/2022 01:38:49	ILANA MAIRA SILVA CARVALHO	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	TCLE.pdf	07/12/2022 01:33:43	ILANA MAIRA SILVA CARVALHO	Aceito
Cronograma	Cronograma5.pdf	28/11/2022 19:20:35	ILANA MAIRA SILVA CARVALHO	Aceito
Outros	Curriculo_Lattes_pesquisador.pdf	12/04/2022 20:33:40	ILANA MAIRA SILVA CARVALHO	Aceito
Outros	Curriulo_Lattes_Co_orientador.pdf	12/04/2022 20:33:08	ILANA MAIRA SILVA CARVALHO	Aceito
Outros	Curriculo_Lattes_orientador.pdf	12/04/2022 20:32:06	ILANA MAIRA SILVA CARVALHO	Aceito
Outros	Termo_de_Confidencialidade.pdf	12/04/2022 20:28:25	ILANA MAIRA SILVA CARVALHO	Aceito
Orçamento	Orcamento.pdf	12/04/2022 19:35:17	ILANA MAIRA SILVA CARVALHO	Aceito
Folha de Rosto	Folha_de_rosto.pdf	12/04/2022 19:12:20	ILANA MAIRA SILVA CARVALHO	Aceito

**Endereço:** Av. das Engenhasria, s/n, 1º andar, sala 4 - Prédio do Centro de Ciências da Saúde  
**Bairro:** Cidade Universitária **CEP:** 50.740-600  
**UF:** PE **Município:** RECIFE  
**Telefone:** (81)2126-8588 **Fax:** (81)2126-3163 **E-mail:** cephumanos.ufpe@ufpe.br

Página 03 de 04



Continuação do Parecer: 5.821.111

**Situação do Parecer:**

Aprovado

**Necessita Apreciação da CONEP:**

Não

RECIFE, 16 de Dezembro de 2022

Assinado por:  
**LUCIANO TAVARES MONTENEGRO**  
 (Coordenador(a))