

Revista Brasileira de Nutrição Esportiva

ISSN 1981-9927 versão eletrônica

Periódico do Instituto Brasileiro de Pesquisa e Ensino em Fisiologia do Exercício

www.ibpex.com.br / www.rbne.com.br

UTILIZAÇÃO DE DIFERENTES ESTRATÉGIAS NUTRICIONAIS POR PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO EM UMA ACADEMIA NA REGIÃO NORTE DO RIO GRANDE DO SUL

Janaiza Alves Ferreira¹, Adriane Carla Vanni¹
Roseana Baggio Spinelli¹, Marta Beatriz Santolin¹

RESUMO

Os praticantes de musculação estão mais suscetíveis a informações sobre alimentação. Estudos científicos atuais evidenciam que são explícitas as formas de busca pelo corpo perfeito em ambientes esportivos. Nesse contexto, cresce a procura por estratégias nutricionais para auxiliar nos resultados desejados, como alimentações especiais e/ou dietas que forneçam resultados rápidos. Todavia, as informações obtidas nem sempre são de fontes fidedignas, tampouco individualizadas e balanceadas do ponto de vista nutricional, podendo gerar um desequilíbrio de nutrientes. Em vista disso, este projeto objetivou a análise da utilização de diferentes estratégias nutricionais por esses indivíduos, avaliando os possíveis benefícios à saúde e comparando os resultados obtidos com a literatura científica. Foram convidadas 64 pessoas, matriculadas em uma academia situada no norte do estado do Rio Grande do Sul. Para tanto, utilizou-se um questionário abordando dados sobre as estratégias nutricionais realizadas. A média de idade dos participantes foi de 27,3 anos. A estratégia nutricional mais frequente entre estes foi o Jejum Intermitente (32,8%), seguido da Dieta Paleolítica (18,75%). Os sintomas mais citados foram irritabilidade e fraqueza. Em relação ao tempo de permanência com o peso reduzido, quando este era o objetivo, apenas 1,56% se manteve dessa forma por mais de um ano. Diante disso, sugere-se que a participação do profissional nutricionista é fundamental para auxiliar na obtenção de melhores resultados, na prevenção de doenças e melhora da qualidade de vida. No entanto, poucos ainda têm consciência sobre a importância desse profissional no tratamento.

Palavras-chave: Nutrição. Musculação. Dieta. Alimentação.

1-Universidade Regional Integrada do Alto Uruguai e das Missões (URI), Erechim-RS, Brasil.

ABSTRACT

Use of different nutritional strategies by resistance training practitioners in a gym in the northern region of Rio Grande do Sul

Resistance training practitioners are more susceptible by eating information. Current scientific studies show that the search for the perfect body in sporting environments is explicit. In this context, there is a growing demand for nutritional strategies to achieve the desired results, such as special meals and / or diets that provide rapid results. However, the information obtained is not always reliable, neither individualized nor nutritionally balanced, it might lead to an unbalanced diet of nutrients. Consequently, this project had the goal to analyze the use of different nutritional strategies by these practitioners, evaluating the possible health benefits and comparing the results obtained with the scientific literature. Sixty-four individuals were invited and enrolled in a gym located in the north of the state of Rio Grande do Sul. Therefore, a form was used to address data on nutritional strategies. The practitioners average age was 27.3 years. The most frequent nutritional strategy among the participants was Intermittent Fasting (32,8%), followed by the Paleolithic Diet (18,75%). The most frequently mentioned symptoms were irritability and weakness. Regarding the time of keeping with the reduced weight, when this was the goal, only 1.56% remained with this weight for more than a year. Therefore, it is suggested that the supervision of a nutritionist is essential to help get better results, to prevent disease and to improve the quality of life. However, few are still aware of the importance of the professional in this treatment.

Key words: Nutrition. Fitness. Diet. Eating.

E-mails dos autores:
janaizaalves@hotmail.com
adrideboni@yahoo.com.br
roseanab@uricer.edu.br
martasantolin@uricer.edu.br

INTRODUÇÃO

Os hábitos alimentares são desenvolvidos a partir de influências de familiares e da sociedade. Porém, no contexto atual, a mídia, em especial a internet, vem induzindo diretamente a alimentação das pessoas por meio da divulgação e propagação mais rápida de informações, as quais, muitas vezes não tem embasamento científico, são inadequadas e desequilibradas do ponto de vista nutricional (Nogueira e colaboradores, 2016).

A procura por um corpo perfeito com o padrão estético “magro com baixo percentual de gordura ou com músculos visíveis e volumosos”, ganhou grande publicidade nas últimas décadas, além da busca por um melhor condicionamento físico e manutenção da saúde. A mídia busca transmitir aos espectadores, que os corpos diferentes desta imagem ideal, não são um exemplo a ser seguido, enquanto os semelhantes ao padrão são considerados como dominantes.

Diante desse contexto, houve um aumento na procura por academias de ginástica e, para auxiliar nos resultados desejados, os indivíduos vem buscando estratégias alimentares que forneçam resultados rápidos (Costa e Venâncio, 2004; Gomes e colaboradores, 2012).

Consequentemente, a musculação foi ganhando espaço no cotidiano das pessoas, que buscam por saúde, bem-estar físico e emocional. Indivíduos que estão apostando na prevenção e minimização de doenças, são motivados também pela possibilidade de usufruir dos benefícios estéticos, enfatizados pela mídia, como meio de marketing de produtos (Liz e Andrade, 2016; Saldanha e colaboradores, 2007).

Devido a essa grande demanda, surgiram inúmeras possibilidades que prometem resultados acelerados e atraentes para alguns objetivos, como redução de gordura corporal, por exemplo (Betoni, Zanardo e Ceni, 2010).

O mercado da beleza está girando em torno deste alvo, tendo como exemplo as revistas e blogs, onde se observa quase todos os dias a divulgação de dietas utilizadas por pessoas famosas e seus depoimentos sobre o resultado obtido (Nogueira e colaboradores, 2016).

Dentre os tipos de estratégias nutricionais pode-se destacar as supostamente mais utilizadas pelos praticantes de musculação, independente do objetivo, como a Dieta Detox, Dieta Paleolítica, Dieta do Dr. Atkins, Dieta Dukan, Jejum Intermitente e a Dieta do Óleo de Coco (Betoni, Zanardo e Ceni, 2010; Klein e Kiat, 2014; Nouvenne e colaboradores, 2014; Santos e colaboradores, 2017; Whalen e colaboradores, 2017).

A Dieta de Destoxificação ou mais conhecida como “detox”, possui como objetivo eliminar toxinas do corpo, auxiliar na perda de peso e promover a saúde. Geralmente são utilizadas hortaliças e frutas para fazer misturas de chás e sucos, além do uso de laxantes, diuréticos e “alimentos limpos”, deste modo, promovendo a excreção das toxinas ou produtos químicos pela urina e fezes ou excreção extra renal em suor ou sebo (Klein e Kiat, 2014).

A Dieta Paleolítica é assim chamada por ser uma dieta utilizada por nossos ancestrais (Freury, 2012). Oferece uma alimentação predominantemente vegetal, com alimentos de ampla diversidade, como frutas, nozes e plantas silvestres, pelo alto teor de nutrientes, principalmente de cálcio. Inclui também carnes magras, porém, evita ou exclui os grãos, laticínios, alimentos com quantidade elevada de sal e açúcar refinado (Whalen e colaboradores, 2017). Seu princípio tem como base a medicina darwiniana, que relata o fato do ser humano estar geneticamente adaptado à dieta de seus ancestrais (Carrera-Bastos e colaboradores, 2011).

A Dieta do Dr. Atkins é conhecida por ser pobre em carboidratos e rica em proteínas e gorduras. Foi desenvolvida pelo cardiologista Robert Atkins e detalhada em seu livro “A nova dieta revolucionária do Dr. Atkins”. É dividida em quatro fases: indução, perda contínua de peso, pré-manutenção e manutenção, nas quais Atkins abordava a redução gradativa do consumo de carboidratos, até atingir um ponto que a gordura corporal fosse utilizada como energia, favorecendo ou preferindo alimentos proteicos, como carnes, peixes, ovos, aves, entre outros (Betoni, Zanardo e Ceni, 2010).

A Dieta Dukan foi desenvolvida pelo francês Pierre Dukan, que se tornou conhecida por seu livro “Eu não consigo emagrecer”. Esta abordagem possui caráter cetogênico e hiperproteico. O método é dividido em quatro

fases, consistindo em sua primeira fase a ingestão exclusiva de proteínas e seguindo pelas demais fases de reintrodução progressiva de outros nutrientes (Dukan, 2014 apud Nouvenne e colaboradores, 2014; Wyka e colaboradores, 2015).

O Jejum Intermitente, segundo Gumaa e colaboradores (1978), Hallak e Nomani (1988), Saleh e colaboradores (2005), Santos e colaboradores (2017), foi uma estratégia utilizada para redução da frequência alimentar estudada em Muçulmanos, no período Ramadan, que se caracteriza por manter-se em jejum durante o dia e se alimentar apenas à noite, no período de um mês. No decorrer desse tempo os indivíduos estudados apresentavam modificações no metabolismo como redução da massa gorda, melhora do perfil lipídico e diminuição na frequência cardíaca. Deste modo, obteve-se a hipótese de que manter-se em jejum por períodos intermitentes pode trazer benefícios à saúde (Santos e colaboradores, 2017).

A dieta que recebeu grande divulgação da mídia nos últimos tempos é a coconut diet. Relatou-se que o consumo do óleo de coco durante o dia, em uma quantidade de cerca de três colheres de sopa (aproximadamente 40,8 gramas), pode auxiliar o indivíduo a emagrecer.

Segundo Liau e colaboradores (2011), o óleo de coco virgem possui ácidos graxos de cadeia média, que são oxidados facilmente e não são armazenados no tecido adiposo, dessa forma, fornecem uma alternativa rápida para redução de peso.

Diante do exposto, o objetivo desta pesquisa foi analisar a utilização de estratégias nutricionais por praticantes de musculação em uma academia no norte do estado do Rio Grande do Sul.

MATERIAIS E MÉTODOS

Tratou-se de uma pesquisa que utilizou o método transversal, de caráter qualitativo.

Foram avaliados 64 praticantes de musculação, alunos de uma academia situada em uma cidade da região norte do Rio Grande do Sul, de ambos os sexos e com idade igual ou superior aos 18 anos.

Foram incluídos da pesquisa somente os indivíduos que praticavam musculação e se enquadravam na faixa etária exigida. A coleta

de dados foi realizada por meio de um questionário anônimo, contendo 10 questões descritivas e de múltipla escolha, adaptado de Betoni, Zanardo e Ceni (2010), o qual foi disponibilizado para os participantes.

O questionário ficou disponível por um período de dois meses na entrada da academia. Os praticantes de musculação participaram voluntariamente da pesquisa e, logo após o preenchimento, os questionários foram depositados pelo próprio indivíduo em uma urna fechada.

A pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Regional Integrada do Alto Uruguai e das Missões, cidade de Erechim, sob número do parecer 2.439.433.

Para a análise dos dados, utilizou-se estatística descritiva (média, desvio padrão e percentual), representados por gráficos e tabelas.

RESULTADOS

Neste estudo foram avaliados 64 indivíduos, sendo 34 (53,1%) do sexo masculino e 30 (46,9%) do sexo feminino, de 20 a 45 anos, com média de idade de 27,3 anos.

Dentre os participantes, 36 (56,25%) negaram ter adotado a utilização de estratégias nutricionais. Destes, nove indivíduos (14,06%) relataram que possuíam planejamento alimentar com nutricionista ou achavam importante o acompanhamento com esse profissional para a realização das estratégias, 18 participantes (28,12%) declararam não fazer dietas ou estratégias, enquanto que três (4,7%) não acreditavam na eficácia dessas.

Ainda, quatro pessoas (6,25%) afirmaram não ter necessidade ou interesse na utilização, e os outros dois indivíduos (3,12%) afirmaram a não utilização dessas por problemas de saúde ou achavam que estas estratégias não traziam benefícios à saúde. Observou-se que parte dos participantes que afirmaram não utilizar estratégias/dietas (n=18; 28,12%), apenas prática musculação.

Pode-se verificar que 28 dos participantes (43,75%) já realizaram algum tipo de estratégia nutricional. Dentre as mais frequentes, estava o Jejum Intermitente (32,8%; n=21), seguido da Dieta Paleolítica (18,75%; n=12), e ainda a Dieta detox, a qual

oito participantes (12,5%) afirmaram já ter realizado. Esses dados podem ser visualizados na Figura 1. Vale ressaltar que os participantes puderam assinalar mais de uma opção sobre as estratégias já utilizadas, podendo estas ter sido realizadas em qualquer momento, não necessariamente durante o período da pesquisa.

Verificou-se quais eram os motivos pelos quais os participantes optaram por utilizar essas estratégias/dietas. Diante disso, 17 pessoas (60,71%) afirmaram ter aderido essas dietas com objetivo de emagrecimento, enquanto que dois participantes (7,14%) relataram optar por essa estratégia com a finalidade preparatória para competições.

Todavia, quatro participantes (14,28%) justificaram a utilização devido a melhoria na qualidade de vida, influência da mídia e relatos sobre sua eficácia. Os demais participantes (17,86%; n=5), responderam ter utilizado para testar o resultado no corpo, para hipertrofia

muscular, melhora da composição corporal, saúde e performance.

Foi também indagado aos participantes da pesquisa quanto aos sintomas associados à utilização das estratégias nutricionais. As queixas/sintomas citados com maior frequência foram irritabilidade e fraqueza.

No entanto, sete pessoas (38,9%) não apresentaram nenhuma queixa, número este, inferior aos que relataram sintomas. Estes dados estão descritos na Tabela 1.

É importante ressaltar que os participantes puderam escolher mais de uma opção sobre este questionamento.

Observou-se que parte dos participantes que fizeram o uso de estratégias nutricionais (n=17; 61%), acreditaram ter um bom resultado, de acordo com sua autoavaliação, e apenas quatro indivíduos (14%) acharam que o seu resultado foi insatisfatório. A Figura 2 apresenta estes dados.

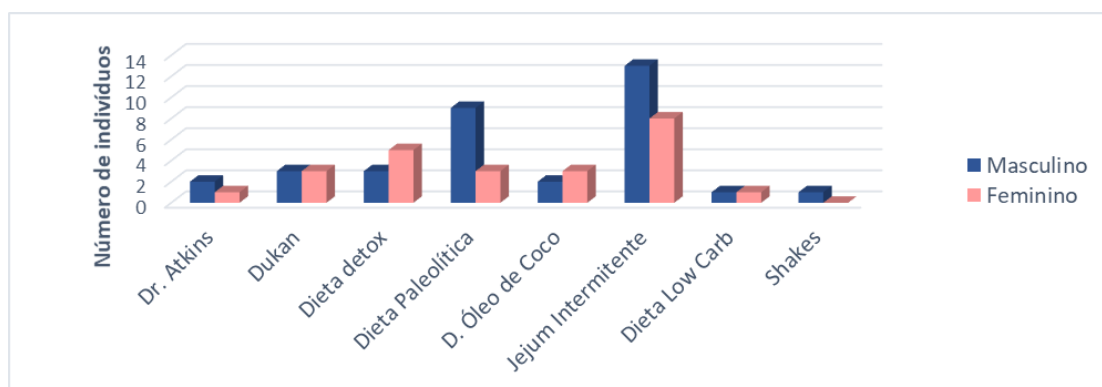


Figura 1 - Distribuição dos praticantes de musculação de uma academia no norte do Rio Grande do Sul referente ao uso de estratégias nutricionais.

Tabela 1 - Sintomas relatados pelos praticantes de musculação de uma academia na região.

Sintomas	Média ± DP
Dor de cabeça	2
Fraqueza	5,5 (±1,5)
Irritabilidade	6,5 (±1,5)
Perda de cabelo	1,5 (±1,5)
Redução do rendimento muscular	0,5 (±0,5)
Tontura	3
Unhas fracas	2 (±2)
Nenhum	3,5 (±1,5)

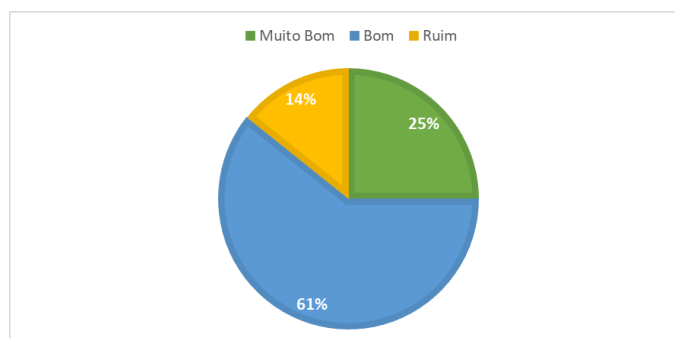
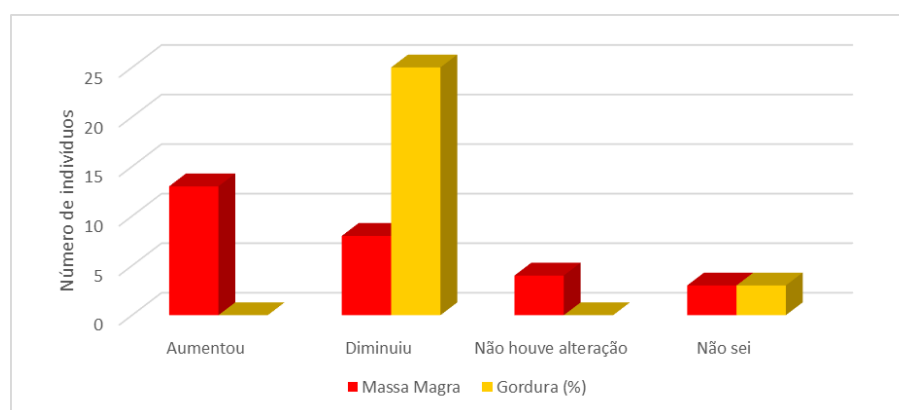


Figura 2 - Autoavaliação dos praticantes de musculação de uma academia na região Norte do Rio Grande do Sul quanto a utilização das estratégias nutricionais.

Tabela 2 - Tempo de permanência da redução de peso dos praticantes de musculação de uma academia na região Norte do Rio Grande do Sul.

Tempo de permanência com o peso reduzido	Total da amostra		Homens		Mulheres	
	n	%	n	%	n	%
Menos de 1 mês (muito curto)	8	12,5	2	3,12	6	9,37
Entre 1 e 3 meses (curto)	3	4,69	0	0	2	3,12
Entre 4 e 6 meses (médio)	7	10,94	6	9,37	1	1,56
Mais de 6 meses (longo)	5	7,81	2	3,12	2	3,12
Mais de 1 ano (muito longo)	1	1,56	1	1,56	0	0
O objetivo não era esse	3	4,69	4	4,69	1	1,56
Não responderam	1	1,56	1	1,56	0	0
Total	28	-	16	-	12	-

**Figura 3** - Percentual de gordura e massa magra dos praticantes de musculação de uma academia no Norte do Rio Grande do Sul de acordo com sua percepção.

A Tabela 2 apresenta o tempo de permanência com o peso reduzido, quando este era o objetivo do participante. Pode-se perceber que a indicação do tempo de permanência com peso reduzido por mais de um ano foi de apenas um participante (1,56%), enquanto outros oito indivíduos avaliados (12,5%) afirmaram manter o peso num período muito curto, sendo este, de menos de um mês.

A Figura 3 ilustra o resultado observado pelos próprios participantes da pesquisa em relação aos percentuais de gordura corporal e massa magra. Dos indivíduos avaliados, destaca-se que 89,28% (n=25) dos praticantes de musculação que utilizaram estratégias nutricionais, relataram redução em seu percentual de gordura e apenas 35,71% (n=10) afirmaram ter aumentado a massa magra.

DISCUSSÃO

No presente estudo, observou-se que a maioria dos indivíduos que utilizaram

estratégias nutricionais praticou o método de Jejum Intermitente (32,8%; n=21). Araújo, Fortes e Fazzio (2013), ao avaliarem 45 indivíduos, adultos com sobrepeso ou obesidade em uma academia na cidade de Brasília, referente a utilização de dietas, observaram que as mais utilizadas pelos participantes foram dieta da sopa e dieta da lua. Diante disso, os autores afirmaram que essas dietas não apresentam efeitos benéficos em relação à perda de peso ponderal.

Segundo Bhutani e colaboradores (2013), o método Jejum Intermitente pode ser praticado com objetivo de alterar a composição corporal e os níveis de lipídios no plasma. Logo, seu estudo observou que houve manutenção de massa magra e redução do percentual de gordura como resultado do jejum em dias alternados e com exercícios de endurance.

A segunda estratégia mais utilizada pelos participantes desta pesquisa foi a Dieta Paleolítica. Para Sabry, Sá e Sampaio (2010) os estudos sobre avaliação desta estratégia

nas doenças crônicas aumentaram, devido a descoberta de paleontologistas norte-americanos, que relataram sobre o patrimônio genético da humanidade conter poucas alterações, mesmo após anos de evolução. Freury (2012), destacou a alimentação de nossos ancestrais, como sendo a ideal para os seres humanos em geral.

No entanto, dietas com baixo índice de carboidratos, como a dieta do Dr. Atkins e Dukan, podem prejudicar o desempenho do praticante de musculação/desportista durante o treino de alta intensidade, induzindo-o a fadiga precoce (Duhamel e colaboradores, 2006).

Silva, Miranda e Liberali (2008), afirmaram que os carboidratos são importantes substratos energéticos para a contração muscular durante o exercício prolongado, quando realizado sob intensidade moderada e em exercícios de alta intensidade com curta duração.

No estudo de Johann e colaboradores (2015), pesquisando jogadores de futebol treinados e não treinados, com finalidade de observar os efeitos da suplementação de carboidratos, destacou que a exclusão ou ingestão não adequada de carboidratos pode diminuir a capacidade de recuperação de micro lesões pós-treino e ainda afetar o estado imunológico do jogador/desportista.

Além dos carboidratos, os lipídeos são substratos energéticos utilizados pelo corpo durante o exercício. Estes, não estão presentes somente na produção de energia, como também no transporte de vitaminas para as células.

Deste modo, dietas hipolipídicas não são recomendadas, pois podem comprometer a absorção das vitaminas lipossolúveis e não trazem benefícios à prática de exercício físico a longo prazo, além de aumentarem o ácido úrico e a creatinina (Oliveira e Marins, 2008; Pacheco, Oliveira e Stracieri, 2009; Maset, Bassols e Rodríguez, 2012; Nogueira e colaboradores, 2016).

Dos sintomas apresentados pelos praticantes de musculação avaliados na pesquisa, o menos citado foi a redução do rendimento muscular. No estudo realizado por Betoni, Zanardo e Ceni (2010), com pacientes de um ambulatório de especialidades em nutrição, foram menos citados sintomas como unhas frágeis, anemia e desmaio. As principais queixas mencionadas pelos

participantes do presente estudo foram irritabilidade e fraqueza, corroborando com os resultados do estudo de Araújo, Fortes e Fazzio (2013), já citado anteriormente, no qual, as queixas mais relatadas foram fraqueza, irritabilidade e tontura.

Em relação à percepção dos participantes desta pesquisa sobre os efeitos/resultados obtidos com a utilização das estratégias nutricionais, apenas quatro (14%) afirmaram que o resultado foi muito ruim. No entanto, os dados encontrados por Araújo, Fortes e Fazzio (2013) em seu estudo, mostraram que de acordo com a maioria dos participantes (52%), os resultados obtidos com as estratégias foram muito ruins.

Quanto ao tempo de permanência com peso reduzido, quando este era o objetivo do participante, no estudo de Nogueira e colaboradores (2016), realizado também com desportistas, o período relatado pela maioria dos indivíduos foi curto (de um a três meses), semelhante ao presente estudo que observou um período muito curto (menor que um mês). Para Klack e Carvalho (2008), a perda de peso a partir de dietas restritivas podem promover menor perda de tecido adiposo e maior de água e eletrólitos.

Deste modo, Lima e colaboradores (2015), afirmaram que esse tipo de intervenção, que consiste em uma perda de peso em um curto período, pode ser considerado como inadequada ou insuficiente, pois existe maior probabilidade de não atingir sucesso na manutenção do peso perdido.

Nesse contexto, destacou-se que o percentual de gordura dos participantes que utilizaram estratégias nutricionais (89,28%; n=25) foi reduzido. Para Figueiredo e Navarro (2011), os exercícios de maior intensidade proporcionam maior gasto calórico e, conseqüentemente, maior degradação de gorduras pós-treino. Logo, pode-se relacionar à redução do percentual de gordura observado nos indivíduos pesquisados.

CONCLUSÃO

Nesse estudo, apenas 14,06% dos participantes relataram que acham importante o acompanhamento com profissionais nutricionistas e 28,12% não realizava dietas específicas, apenas praticava musculação.

Logo, foi possível verificar que ainda falta consciência por parte da população, em

relação a importância da orientação adequada para auxiliar na prevenção de doenças e na busca pela melhor qualidade de vida.

Nove indivíduos (14,06%) relataram que fizeram o uso de estratégias nutricionais por acreditarem na possível melhora da saúde em geral. Porém, estes efeitos benéficos não foram observados a longo prazo.

Compreendeu-se que para alcançar o objetivo do tratamento, alguns aspectos são fundamentais como a dieta devidamente planejada e o treinamento assíduo, no entanto, de forma individual os benefícios foram menos observados, sendo que quando aliados, apresentaram resultados mais satisfatórios e duradouros ao indivíduo.

Diante do exposto, sugere-se que mais estudos sejam realizados avaliando a utilização de estratégias nutricionais, objetivando demonstrar a importância do profissional nutricionista para planejamento e orientação de uma alimentação saudável e equilibrada para a população em geral.

REFERÊNCIAS

- 1-Araújo, L.M.P.; Fortes, R.C.; Fazzio, D.M.G. Análise do uso de dietas da moda por indivíduos com excesso de peso. *Journal of the Health Sciences Institute*. Brasília-DF. Vol. 31. Num. 4. 2013. p. 388-391.
- 2-Betoni, F.; Zanardo, V.P.S.; Ceni, G.C. Avaliação de utilização de dietas da moda por paciente de um ambulatório de especialidades em nutrição e suas implicações no metabolismo. *ConScientiae Saúde*. São Paulo. Vol. 9, Num. 3. 2010. p. 430-440.
- 3-Bhutani, S.; Klempel, M.C.; Kroeger, C.M.; Trepanowski, J. F.; Varady, K.A. Alternate day fasting and endurance exercise combine to reduce body weight and favorably alter plasma lipids in obese humans. *Obesity*. Chicago-USA. Vol. 21. Num. 7. 2013. p. 1370-1379.
- 4-Carrera-Bastos, P.; Fontes-Villalba, M.; O'Keefe, J.H.; Lindeberg, S.; Cordain, L. The western diet and lifestyle and diseases of civilization. *Research Reports in Clinical Cardiology*. Vol. 2. 2011. p.15-35.
- 5-Costa, E.M.B; Venâncio, S. Atividade física e Saúde: discursos que controlam o corpo. *Pensar a Prática*. Campinas. Vol. 7. Num.1. 2004. p.59-74.
- 6-Duhamel, T.A.; Green, H.J.; Perco, J.G.; Ouyang, J. Comparative effects of a low-carbohydrate diet and exercise plus a low-carbohydrate diet on muscle sarcoplasmic reticulum responses in males. *American Journal of Physiology-Cell Physiology*. Vol. 291. Num. 4. 2006. p. 607-617.
- 7-Figueiredo, M.R.C.; Navarro, A.C. Redução da porcentagem de gordura em mulheres praticantes de exercício aeróbio moderado com um aumento da ingestão de carboidrato na dieta. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*, São Paulo. Vol. 5. Num. 28. 2011. p. 348-354. Disponível em: <<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/274/276>>
- 8-Freury, C.A. A dieta dos nossos ancestrais - Guia nutricional para perda de peso e manutenção da saúde. São Paulo. Matrix. 2ª edição. 2012.
- 9-Gomes, L.F.; Coelho, D.F.; Gomes, D.F.; Andrade, M.R.M; Ferreira, M.E.C.; Maia, R. R. A busca do corpo ideal: Refletindo sobre a influência da mídia na satisfação corporal de mulheres e o papel do educador físico nesse sentido. In: Encontro Nacional da Mídia Esportiva, 4., 2012. São João Del Rei. Anais... São João Del Rei: Labomidia, 2012. p. 199-203.
- 10-Gumaa, K.A.; Mustafa, K.Y.; Mahmoud, N.A.; Gader, A.M.A. The effects of fasting in Ramadan: 1. Serum uric acid and lipid concentrations. *British Journal of Nutrition*. Vol. 40. 1978. p. 573-581.
- 11-Hallak, M.H.; Nomani, M. Body weight loss and changes in blood lipid levels in normal men on hypocaloric diets during Ramadan fasting. *The American journal of clinical nutrition*. Vol. 48. Num. 5. 1988. p.1197-1210.
- 12-Johann, B.; Deresz, L.F.; Oliveira, A.M.; Conde, S.R. Efeitos da suplementação de carboidratos sobre desempenho físico e metabólico em jogadores de futebol treinados e não treinados. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. São Paulo. Vol. 9. Num. 54. 2015. p. 544-552. Disponível em:

<<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/582>>

13-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*. São Paulo. Vol. 48. Num. 3. 2008. p.134-40.

14-Klein, A.V.; Kiat, H. Detox diets for toxin elimination and weight management: a critical review of the evidence. *Journal of Human Nutrition and Dietetics*. Vol. 28. Ed. 6. 2015. p. 675-686.

15-Liau, M.; Lee, Y.Y.; Chen, C.K.; Rasool, A.H. An open-label pilot study to assess the efficacy and safety of virgin coconut oil in reducing visceral adiposity. *Pharmacology*. Vol. 2011. Num.1. 2011. p.1-7.

16-Lima, A.V.S.; Fernandes, C.D.M.F.; Sales, B.R.O.; Lima, M.E.R. Teor calórico e de macronutrientes de dietas veiculadas em revistas femininas não científicas impressas. *Revista Interdisciplinar. Teresina*. Vol. 8. Num. 4. 2015. p. 136-143.

17-Liz, C.M.; Andrade, A. Análise qualitativa dos motivos de adesão e desistência da musculação em academias. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*. Vol. 36. Num. 3. 2016. p. 267-274.

18-Marset, J.B.; Bassols, M.N.; Rodríguez, E.B. Dietas hiperproteicas o proteinadas para adelgazar: innecessarias y arriesgadas. *Dieta Dukan y método PronoKal como ejemplo. Formación Médica Continuada en Atención Primaria*. Barcelona. Vol. 19. Num. 7. 2012. p.411-418.

19-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. Disponível em: <<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/689>>

20-Nouvenne, A.; Ticinesi, A.; Morelli, I.; Guida, L.; Borghi, L.; Meschi, T. Fad diets and their effect on urinary stone formation.

Translational Andrology and Urology. Vol. 3. Num. 3. 2014. p. 303-312.

21-Oliveira, G.T.C.; Marins, J.C.B. Práticas dietéticas em atletas: especial atenção ao consumo de lipídeos. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*. Vol. 16. Num. 1. 2008. p. 77-88.

22-Pacheco, C.Q.; Oliveira, M.A.M.; Stracieri, A.P.M. Análise nutricional de dietas publicadas em revistas não científicas destinadas ao público feminino. *Revista Digital de Nutrição. Ipatinga*. Vol. 3. Num. 4. 2009. p.346-361.

23-Sabry, M.O.D.; Sá, M.L.B.; Sampaio, H.A.C. A dieta do paleolítico na prevenção de doenças crônicas. *Revista Sociedade Brasileira de Alimentação e Nutrição*. São Paulo. Vol. 35. Num. 1. 2010. p. 111-127.

24-Saldanha, R.P.; Juchem, L.; Balbinotti, C.A.A.; Balbinotti, M.A.A.; Barbosa, M.L.L. Motivação à prática regular de atividades físicas: um estudo sobre a estética em adolescentes do sexo feminino. *Coleção Pesquisa em Educação Física*. Vol. 6. Num. 2. 2007. p. 109-114.

25-Saleh, S.A.; Elsharouni, S.A.; Cherian, B.; Mourou, M. Effects of Ramadan fasting on Waist Circumference, Blood Pressure, Lipid Profile, and Blood Sugar on a Sample of Healthy Kuwaiti Men and Women. *Malaysian Journal of Nutrition*. Vol. 11. Num. 2. 2005. p. 143-150.

26-Santos, A.K.M.; Pinheiro, A.R.P.M.; Brito, C.L.; Galvão, F.G.R.; Macêdo, F.I.F.; Beserra, T.L.; Landim, M.A.T.; Mori, E. Consequências do jejum intermitente sobre as alterações na composição corporal: Uma revisão integrativa. *Revista e-ciência*. Vol. 5. Num. 1. 2017. p. 29-37.

27-Silva, A.L.; Miranda, G.D.F.; Liberali, R. A influência dos carboidratos antes, durante e após-treinos de alta intensidade. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*, São Paulo. Vol. 2. Num. 10. 2008. p. 211-224. Disponível em:

<<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/67/66>>

28-Whalen, K.A; Judd, S.; McCullough, M.L.; Flanders, W.D.; Hartman, T.J.; Bostick, R.M. Paleolithic and Mediterranean Diet Pattern Scores Are Inversely Associated with All-Cause and Cause-Specific Mortality in Adults. The Journal of Nutrition. Vol. 147. Num. 4. 2017. p. 612-620.

29-Wyka, J.; Malczyk, E.; Misiarz, M.; Zołoteńka-Synowiec, M.; Całyniuk, B.; Baczyńska, S. Assessment of food intakes for women adopting the high protein Dukan diet. Journals Roczniki Panstwowego Zakladu Higieny. Vol. 66. Num. 2. 2015. p. 137-142.

Endereço para correspondência:

Janaiza Alves Ferreira.

Rua Henrique Córdova, nº 162, Apto. 301.

Bairro Fátima, Erechim-RS, Brasil.

CEP: 99709-228.

Recebido para publicação em 24/05/2018

Aceito em 05/08/2018