

# 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](http://www.ibpex.com.br) / [www.rbne.com.br](http://www.rbne.com.br)

## ADESÃO DE DIETAS DA MODA POR FREQUENTADORES DE ACADEMIAS DE MUSCULAÇÃO DO MUNICÍPIO DE SÃO PAULO

Guilherme Andrade Lira Pereira<sup>1</sup>

Luís Gustavo de Souza Mota<sup>1</sup>

Érico Chagas Caperuto<sup>1,2</sup>

Daniela Maria Alves Chaud<sup>1</sup>

### RESUMO

As dietas da moda se popularizam facilmente por prometerem benefícios em curto prazo. Contudo, a adoção dessas dietas pode ser potencialmente prejudicial à saúde. Assim, o presente estudo teve por objetivo avaliar a adesão de dietas da moda por frequentadores de academias do município de São Paulo, Brasil. Para tanto, foi realizado um estudo transversal com 50 frequentadores de academias de ginástica. A coleta de dados foi realizada por meio da aplicação de um questionário com perguntas sobre aderência a algum tipo de dieta da moda, orientação profissional, meios de divulgação dessas dietas, resultado, tempo de permanência dos resultados e efeitos adversos. Trinta e dois (64,0%) dos participantes relataram ter realizado algum tipo de dieta da moda, sendo as dietas mais citadas a low carb, dietas ricas em proteína e jejum intermitente. Os principais meios de divulgação dessas dietas foram as mídias digitais (52,6%), amigos (26,3%) e personal trainer (10,5%). A maioria da amostra relatou ter tido um resultado bom ou muito bom (71,9%), mas a duração do resultado foi de curta a média (1 a 6 meses) para a maioria dos participantes (59,4%). Os efeitos adversos mais relatados foram fraqueza (46,8%), dor de cabeça (37,5%), irritabilidade (34,3%) e tontura (18,7%). Estudos futuros são necessários para avaliar a composição das dietas consumidas e alterações metabólicas em curto e longo prazo.

**Palavras-chave:** Dietas da moda. Exercício. Academias de ginástica.

1-Universidade Presbiteriana Mackenzie, São Paulo-SP, Brasil.

2-Universidade São Judas Tadeu (USJT), São Paulo-SP, Brasil.

### ABSTRACT

Adherence of fad diets by people who frequent gyms in São Paulo

Fad diets easily become popular because they promise short-term benefits. However, the adoption of these diets can be potentially harmful to health. Thus, the present study aimed to evaluate the adherence of fad diets by people who frequent gyms in São Paulo, Brazil. We performed a cross-sectional study with 50 people who frequent gyms. Data were collected through the application of a questionnaire with questions about adherence to some type of fad diet, professional orientation, means of dissemination of these diets, results, duration of results and adverse effects. Thirty-two (64.0%) of the participants reported having performed some type of fad diet and the most cited diets were low carb, high protein diets and intermittent fasting. The main means of dissemination of these diets were digital media (52.6%), friends (26.3%) and personal trainer (10.5%). Most of the sample reported having had a good or very good result (71.9%), but the duration of the result was short to medium (1 to 6 months) for most participants (59.4%). The most commonly reported adverse effects were weakness (46.8%), headache (37.5%), irritability (34.3%), and dizziness (18.7%). Future studies are needed to evaluate the composition of diets consumed and metabolic changes in the short and long term.

**Key words:** Diet fads. Exercise. Fitness centers.

E-mails dos autores:  
ericocaperuto@gmail.com  
daniela.cha/ud@mackenzie.br  
gui-lira@hotmail.com  
lgsouzamota@gmail.com

Endereço para correspondência:  
R. Domingos Osvaldo Bataglia, 249, São Paulo-SP  
CEP: 04051-090.

## INTRODUÇÃO

A importância da alimentação engloba não apenas a necessidade fisiológica de um indivíduo, mas também elementos com conotações simbólicas, como a influência de fatores psicológicos e interações socioculturais, se tornando um fenômeno de grande complexidade (Souto e Ferro-Bucher, 2006; Proença, 2010).

O aumento da preocupação com um corpo dentro do padrão estético imposto pela sociedade é uma tendência mundial. Observa-se que o modelo de beleza corresponde a um corpo aparentemente magro ou musculoso, porém em muitas vezes não são considerados aspectos relacionados à saúde dos indivíduos ou a uma alimentação verdadeiramente saudável (Costa, 2014).

Nesse contexto, a mídia, com a liberdade e falta de fiscalização das informações disponibilizadas, certamente pode contribuir na difusão de noções incorretas sobre alimentação saudável e de dietas da moda, como a dieta detox, dietas ricas em proteína, dieta low carb, dieta cetogênica, jejum intermitente, entre outras, que podem ser desequilibradas em nutrientes e potencialmente prejudiciais à saúde (Abreu e colaboradores, 2013; Santana, Mayer e Camargo, 2003).

Ademais, muitas dessas dietas da moda realizadas em busca do corpo desejado, por serem relativamente novas, não são respaldadas por estudos da área de alimentação e nutrição, além de serem dietas consideravelmente restritivas e monótonas e, geralmente, não oferecendo os nutrientes fundamentais para a saúde (Betoni, Zanardo e Ceni, 2010).

A adoção de práticas restritivas, além de serem prejudiciais à saúde, podem também aumentar o risco de um indivíduo desenvolver algum tipo de transtorno alimentar, como a ortorexia (Costa, 2014; Souto e Ferro-Bucher, 2006). Apesar disso, essas dietas se popularizam facilmente e conquistam muitos adeptos por prometerem benefícios em curto prazo.

Assim, tendo em vista a atualidade e relevância do tema, o presente estudo teve por objetivo avaliar a adesão de dietas da moda por frequentadores de academias do município de São Paulo, Brasil.

## MATERIAIS E MÉTODOS

Foi realizado um estudo transversal, no qual foram incluídos 50 frequentadores de 4 academias, de ambos os gêneros, com idade igual ou superior a 21 anos.

Para a coleta de dados foi aplicado um questionário com perguntas objetivas e dissertativas, adaptado pelos pesquisadores a partir do instrumento de Betoni, Zanardo e Ceni (2010).

Os participantes receberam o questionário e foram orientados a responderem perguntas sobre características sociodemográficas, realização de algum tipo de dieta da moda, orientação profissional, meios de divulgação dessas dietas, sucesso com a realização da dieta, tempo de permanência dos resultados obtidos, tempo de permanência na dieta e efeitos adversos apresentados durante o seguimento.

Os dados foram tabulados com auxílio do programa Microsoft Excel 2010® e os resultados foram apresentados por meio de frequências absoluta e relativa.

O projeto foi submetido e aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Presbiteriana Mackenzie (CAAE 50307715.7.0000.0084). Foram seguidas as determinações da Resolução nº 466/2012, do Conselho Nacional de Saúde (Brasil, 2012). A coleta de dados foi realizada após a assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) pelos sujeitos de pesquisa.

## RESULTADOS

Foram incluídos no estudo 50 frequentadores de academias, com média de idade de 24,6 anos (mínima = 21 anos e máxima = 54 anos), sendo em sua maioria do masculino. Em relação à escolaridade dos participantes, a maior parte possuía ensino superior incompleto (Tabela 1).

Dentre os 50 indivíduos, 32 (64,0%) relataram ter realizado algum tipo de dieta da moda, sendo as dietas mais citadas a low carb, dietas ricas em proteína e o jejum intermitente. A maioria da amostra relatou a adesão à dieta sem a orientação de um nutricionista (Tabela 2).

Os meios de conhecimento ou recomendação dessas dietas foram as mídias digitais (n = 10/52,6%), amigos ou conhecidos (n = 5/26,3%), personal trainer (n = 2/10,5%),

médico (n = 1/5,3%), revista (n = 1/5,3%) e televisão (n = 1/5,3%).

**Tabela 1** - Perfil sociodemográfico de frequentadores de academias do município de São Paulo, Brasil.

Variável	n	%
<b>Sexo</b>		
Masculino	29	58,0
Feminino	21	42,0
<b>Escolaridade</b>		
Fundamental incompleto	-	-
Fundamental completo	2	4,0
Médio incompleto	-	-
Médio completo	5	10,0
Superior incompleto	24	48,0
Superior completo	19	38,0
Total	50	100,0

**Tabela 2** - Tipos de dietas da moda e recomendação profissional para adesão a essas dietas relatados por frequentadores de academias do município de São Paulo, Brasil.

Variável	n	%
<b>Tipo de dieta*</b>		
Low carb	24	75,0
Ricas em proteína**	16	50,0
Jejum intermitente	10	31,3
Detox	3	9,4
Cetogênica	3	9,4
Outra	1	3,1
<b>Recomendação profissional</b>		
Sim	13	40,6
Não	19	59,4

**Legenda:** \*Possibilidade de múltipla resposta.

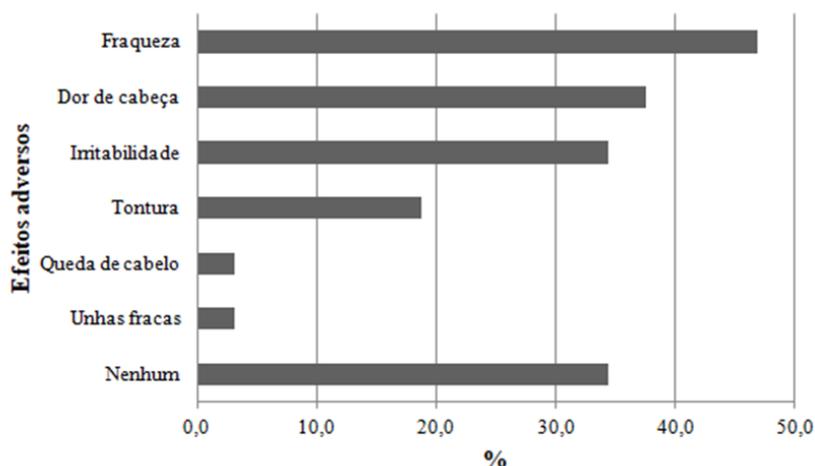
\*\*Dieta da proteína, Atkins ou paleolítica.

Em relação ao sucesso das dietas, a maioria da amostra relatou sucesso bom ou muito bom (71,9%) e cerca de um terço relatou um sucesso regular. Contudo, o tempo de sucesso foi curto ou médio (de 1 a 6 meses) para a maioria da amostra (59,4%), sendo que apenas cerca de um terço relatou sucesso por um período longo ou muito longo. Interessantemente, a maioria (71,8%) da amostra aderiu à dieta por um período muito curto, curto ou médio e apenas cerca de um terço da amostra relatou o seguimento da dieta por um período longo ou muito longo (Tabela 3).

Em relação aos efeitos adversos, os sintomas mais relatados foram fraqueza (46,8%), dor de cabeça (37,5%), irritabilidade (34,3%) e tontura (18,7%) (Figura 1).

**Tabela 3** - Sucesso, tempo de sucesso e tempo de seguimento de dietas da moda por frequentadores de academias do município de São Paulo, Brasil.

Variável	n	%
<b>Sucesso</b>		
Muito bom	11	34,4
Bom	12	37,5
Regular	9	28,1
Ruim	-	-
Muito ruim	-	-
<b>Tempo de sucesso</b>		
Muito curto (menos de 1 mês)	3	9,4
Curto (1 a 3 meses)	10	31,3
Médio (3 a 6 meses)	9	28,1
Longo (6 a 12 meses)	9	28,1
Muito longo (mais de 12 meses)	1	3,1
<b>Tempo de seguimento</b>		
Muito curto (menos de 1 mês)	5	15,6
Curto (1 a 3 meses)	9	28,1
Médio (3 a 6 meses)	9	28,1
Longo (6 a 12 meses)	4	12,5
Muito longo (mais de 12 meses)	5	15,6
Total	32	100,0



**Figura 1** - Efeitos adversos de dietas da moda relatados por frequentadores de academias do município de São Paulo, Brasil.

**DISCUSSÃO**

A amostra do presente estudo foi composta por 50 frequentadores de academias do município de São Paulo, com média de idade de 24,6 anos e em sua maioria do sexo masculino, achado semelhante ao de Nogueira e colaboradores (2016).

A maioria dos entrevistados são jovens, fase da vida em que a imagem corporal está em pauta e a satisfação com o próprio corpo pode influenciar positiva ou negativamente a autoestima, o que pode justificar a procura dessa população por academias e adesão às dietas da moda (Rufino, Soares e Santos, 2000).

Verificou-se uma alta adesão (64,0%) às dietas da moda pelos participantes do estudo, sendo a dieta low carb a mais citada, seguida de dietas ricas em proteínas e o jejum intermitente. Importaneamente, a maioria dos que realizaram algum tipo de dieta da moda referiram não ter tido algum tipo de recomendação de um nutricionista, sendo os meios de obtenção de informação mais citados as mídias digitais, amigos ou conhecidos e personal trainer.

A mídia é uma grande influenciadora da imagem corporal tida como ideal, fazendo com que a busca pelo corpo perfeito se torne ainda mais intensa e o desejo pelo emagrecimento mais cobiçado, muitas vezes buscado da maneira mais rápida, mas nem sempre de uma maneira considerada saudável (Costa, 2014; Russo, 2005).

No presente estudo foi possível notar que o principal meio de informação para a realização de dietas da moda foi justamente a mídia, demonstrando seu papel não apenas na propagação de um ideal de beleza, mas também como um meio para a busca desse ideal. Por isso, torna-se importante que a mídia também informe sobre os riscos de dietas da moda e a relevância de um acompanhamento profissional adequado (Pacheco e colaboradores, 2009).

As dietas da moda são predominantemente hipocalóricas e normalmente apresentam algum tipo de déficit de vitaminas e minerais em sua composição. Dessa maneira o organismo pode sofrer alterações fisiológicas em uma tentativa de se adaptar ao novo hábito alimentar. Dentre as inúmeras consequências ao organismo de indivíduos metabolicamente ativos destaca-se a redução da massa muscular esquelética (Francischi, Pereira e Lancha Junior, 2001), o

que pode ser um contraponto para aqueles frequentadores de academias que visam o ganho de massa muscular.

Dentre os que realizaram algum tipo de dieta da moda, 71,9% relataram obter um resultado bom ou muito bom, resultado semelhante ao de Nogueira e colaboradores (2016).

Muitas dietas para emagrecimento se mostram eficazes na redução ponderal em curto prazo, o que pode justificar o resultado encontrado no presente estudo, que mostrou que 31,3% da amostra obtiveram sucesso por um curto período de tempo (1 a 3 meses), assim como o estudo de Betoni, Zanardo e Ceni (2010), no qual 36,3% permaneceram com o peso reduzido por um curto período de tempo.

O efeito sanfona é muito comum em decorrência da realização das dietas da moda, uma vez que essas dietas são realizadas em um curto espaço de tempo e de maneira restritiva (Viggiano, 2007), o que faz com que essas dietas sejam insustentáveis em longo prazo, resultando na desistência do seguimento da dieta e um efeito rebote após o tratamento (Malachias, 2010).

O desequilíbrio nutricional das dietas da moda é um possível preditor para alterações fisiológicas, podendo ocasionar riscos nutricionais (Lima e colaboradores, 2010). No presente estudo, os efeitos adversos mais relatados pelos participantes foram fraqueza, dor de cabeça, irritabilidade e tontura.

De acordo com o estudo de Coelho, Souza e Cardozo (2014), realizado com adolescentes para identificar a adesão às dietas da moda e a prevalência de transtornos alimentares, os sintomas referidos foram dor de cabeça (27,8%), tontura (22,2%), fraqueza (22,2%), resultado semelhante ao presente estudo. No estudo de Nogueira e colaboradores (2016), os efeitos adversos mais relatados foram fraqueza (21,1%) e irritabilidade (15,3%).

Como fatores limitantes do presente estudo destaca-se a ausência da avaliação da composição das dietas relatadas, bem como dos fatores associados à realização de cada tipo de dieta.

**CONCLUSÃO**

A adesão de dietas da moda pela amostra do presente estudo pode ser considerada alta, com o agravante de que a

maioria dos participantes do estudo não recebeu orientação profissional, sendo as mídias digitais os principais meios para a busca de informações sobre tais dietas.

Apesar da maioria da amostra relatar sucesso devido à dieta, o tempo de sucesso e de seguimento à dieta não foram mantidos em longo prazo e a maior parte dos participantes relatou efeitos adversos decorrentes da adesão às dietas. Estudos futuros são necessários para avaliar a composição das dietas consumidas e alterações metabólicas em curto e longo prazo.

#### AGRADECIMENTOS:

Agradecemos ao programa MackPesquisa da Universidade Presbiteriana Mackenzie, por proporcionar a infraestrutura para o desenvolvimento do trabalho.

#### REFERÊNCIAS

1-Abreu, E. S.; Paternez, A. C. A. C.; Chaud, D. M. A.; Valverde, F.; Gaze, J. S. Parâmetros nutricionais de dietas anunciadas na imprensa leiga destinada ao público masculino e feminino. *Ciência & Saúde*. Vol. 6. Num. 3. p. 206-213. 2013.

2-Betoni, F.; Zanardo, V. P. S.; Ceni, G. C. Avaliação de utilização de dietas da moda por pacientes de um ambulatório de especialidades em nutrição e suas implicações no metabolismo. *ConScientiae Saúde*. Vol. 9. Num. 3. p. 430-440. 2010.

3-Brasil. Ministério da Saúde. Conselho Nacional de Saúde. Resolução nº 466, de 12 de dezembro de 2012. Aprova as diretrizes e normas regulamentadoras de pesquisas envolvendo seres humanos. 2012.

4-Coelho, L. S.; Souza, B. M. M.; Cardozo, T. S. F. A orientação nutricional frente à autopercepção da imagem corporal de adolescentes. *Revista Rede de Cuidados em Saúde*. Vol. 8. Num. 3. p. 1-16. 2014.

5-Costa, M. F. Dietas da moda e transtornos alimentares: a construção de sentidos na busca do “corpo perfeito” e da “vida saudável.” *Demetra*. Vol. 9. Num. 3. p. 857-858. 2014.

6-Francischi, K. P.; Pereira, L. O.; Lancha Junior, A. H. Exercício, comportamento alimentar e obesidade: revisão dos efeitos

sobre a composição corporal e parâmetros metabólicos. *Revista Paulista de Educação Física*. Vol. 15. Num. 2. p. 117-140. 2001.

7-Lima, K. V. G.; Bion, F. M.; Lima, C. R.; Nascimento, E.; Albuquerque, C. G.; Chagas, M. H. C. Valor nutricional de dietas veiculadas em revistas não científicas. *RBPS*. Vol. 23. Num. 4. p. 349-357. 2010.

8-Malachias, M. V. B. Medidas dietéticas: o que é efetivo? *Revista Brasileira de Hipertensão*. Vol. 17. Num. 2. p. 98-102. 2010.

9-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*. Vol. 10. Num. 59. p. 554-561. 2016. Disponível em: <<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/689>>

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

11-Proença, R. P. C. Alimentação e globalização: algumas reflexões. *Ciência e Cultura*. Vol. 62. Num. 4. p. 43-47. 2010.

12-Rufino, V. S.; Soares, L. F. S.; Santos, D. L. Características de frequentadores de academias de ginástica do Rio Grande do Sul. *Kinesis*. Vol. 22. 2000.

13-Russo, R. Imagem corporal: construção através da cultura do belo. *Movimento e Percepção*. Vol. 6. Num. 5. p. 80-90. 2005.

14-Santana, H. M. M.; Mayer, M. D. B.; Camargo, K. G. Avaliação da adequação nutricional das dietas para emagrecimento veiculadas pela internet. *ConScientiae Saúde*. Vol. 2. p. 99-104. 2003.

15-Souto, S.; Ferro-Bucher, J. S. N. Práticas indiscriminadas de dietas de emagrecimento e o desenvolvimento de transtornos alimentares. *Revista de Nutrição*. Vol. 19. Num. 6. p. 693-704. 2006.

16-Viggiano, C. E. Dietas da moda. *Revista Brasileira de Ciências da Saúde*. Vol. 5. Num. 12. p. 55-56. 2007.

# 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](http://www.ibpex.com.br) / [www.rbne.com.br](http://www.rbne.com.br)

---

## Conflitos de interesse

Nada a declarar

Recebido para publicação em 27/09/2018

Aceito em 05/01/2019