



UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARÁ - UFPA
INSTITUTO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE
FACULDADE DE NUTRIÇÃO

**Uso de dietas da moda por adolescentes do sexo feminino: Uma revisão
de literatura.**

BELÉM/PA
2018

JÉSSICA VALÉRIA GARCIA SIQUEIRA
MAIRA GONÇALVES LISBOA

**Uso de dietas da moda por adolescentes do sexo feminino: Uma revisão
de literatura.**

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado à Faculdade de Nutrição da
Universidade Federal do Pará, como
requisito final para obtenção do grau de
Nutrição.

Orientador: Professora Dra. Alódia
Brasil Costa

BELÉM/PA
2018

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
Sistema de Bibliotecas da Universidade Federal do Pará
Gerada automaticamente pelo módulo Ficat, mediante os dados fornecidos pelo(a) autor(a)

Siqueira, Jéssica Valéria Garcia
Uso de dietas da moda por adolescentes do sexo feminino: Uma revisão de literatura / Jéssica Valéria Garcia Siqueira, Maira Gonçalves Lisboa. — 2018
46 f. : il. color

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) - Faculdade de Nutrição, Instituto de Ciências da Saúde, Universidade Federal do Pará, Belém, 2018.
Orientação: Profa. Dra. Alódia Brasil Costa

1. Dietas da Moda. 2. Dietas de Emagrecimento. 3. Adolescentes. I. Lisboa, Maira Gonçalves. II. Costa, Alódia Brasil, *orient.* III. Título

CDD 305.235

Agradecimentos

À Deus pela força, proteção e saúde para que conseguíssemos concluir essa importante etapa de nossas vidas.

Aos nossos queridos familiares por todo apoio, incentivo e confiança que depositaram em nós.

Aos nossos avós (*in memoriam*), agradecemos o amor, carinho e dedicação pelos anos que passaram ao nosso lado sempre nos incentivando.

À nossa orientadora Doutora Alódia Brasil, pela paciência, orientação e sugestões essenciais para realização deste trabalho.

As amigas Brenda e Samara pela amizade, conversas, piadas e apoio ao longo do curso. Sem vocês não seria o mesmo!

Ao meu cachorrinho, Ed, por ter estado ao meu lado nas noites em claro enquanto escrevia este trabalho e todo amor.

E a todos que indiretamente e diretamente ajudaram na conclusão do mesmo.

Resumo

OBJETIVO: Realizar um levantamento bibliográfico acerca da utilização de dietas da moda para emagrecimento por adolescentes e do estado nutricional em que elas se encontram. **METODOLOGIA:** Trata-se de uma revisão de literatura com período de 10 anos (2007-2017), com os descritores “dietas da moda”, “adolescentes” e “dietas de emagrecimento”. Nas buscas utilizou-se como banco de dados a *Scientific Electronic Library Online* (Scielo) e Google Acadêmico, considerando artigos apenas em português. Após avaliação, foram selecionados 10 artigos que satisfizeram os critérios de inclusão e atendiam a questão direcionado ao estudo. **RESULTADOS:** Foram obtidos o total de 403.581 artigos e após aplicação dos critérios de seleção resultaram em 10 artigos utilizados na presente revisão. Através de resultados de pesquisas feitas com adolescentes se constatou maior prevalência de eutrofia como diagnóstico nutricional de adolescentes que fazem o uso de dietas da moda. Identificou-se a dieta dos pontos como a dieta da moda mais utilizada para perda de peso por esse público. Quanto à frequência do uso de dietas da moda, através da avaliação de sete artigos, observou-se que cerca da metade das adolescentes que participaram das pesquisas afirmaram fazer ou já ter feito dieta para emagrecimento. Em relação a motivação para o uso de dietas da moda identificou-se a insatisfação corporal como principal motivo. **CONCLUSÃO:** A presente revisão de literatura demonstra que adolescentes do sexo feminino que desejam perder peso, mesmo a maioria apresentando estado nutricional eutrófico, comumente recorrem a métodos inadequados para emagrecimento, entre estes o uso de dietas da moda que prometem perda de peso rápida. No entanto, essas dietas não são a melhor alternativa para perda de peso, pois podem trazer danos à saúde. Sendo sempre recomendado o acompanhamento com nutricionista.

Palavras-chave: Dietas da moda, Dietas de Emagrecimento, Adolescentes.

Abstract

OBJECTIVE: Carry out a bibliographical survey about the use of fad diets for adolescents and the nutritional status in which they are found. **METHODOLOGY:** This is a review of the literature with a period of 10 years (2007-2017), with the descriptors "fad diets", "adolescents" and "diets of weight loss". In the searches, the *Scientific Electronic Library Online* (SciELO) and Academic Google, considering articles only in Portuguese, were used as databases. After evaluation, 10 articles were selected that met the inclusion criteria and answered the question addressed to the study. **RESULTS:** A total of 403,581 were obtained and after application of the selection criteria resulted in 9 articles used in the present review. Through the results of researches done with adolescents where there was a higher prevalence of eutrophic as nutritional diagnosis of adolescents who make use of fad diets. It was identified the diet of the dots as the most popular fashion diet for weight loss by this public. As for the frequency of the use of fad diets, through the evaluation of seven articles where it turned out that about half of the adolescents who participated in the surveys stated to do or already have made diet for weight loss. Regarding the motivation for the use of fad diets, body dissatisfaction was identified as the main reason. **CONCLUSION:** The present literature review demonstrates that female adolescents who wish to lose weight, even most of them presenting eutrophic nutritional status, commonly resort to inadequate methods for weight loss, among them the use of fad diets that promise rapid weight loss. However, these diets are not the best alternative for weight loss as they can bring harm to health. Being always recommended the accompaniment with nutritionist.

Keywords: Fad diets, Weight loss diets, Teens.

LISTA DE TABELAS

- Tabela 1** – Média de IMC e idade dos participantes, segundo Apetito et al 2010 e Souza, et al 2014. 34
- Tabela 2** – Dietas/métodos mais utilizados pelos adolescentes, segundo Freitas et al, 2009 35
- Tabela 3** – Valores do uso de dietas de ambos os sexos, segundo Meira, et al 2010 37
- Tabela 4** – Frequência de realização de dietas por adolescentes (n= 104), segundo Oliveira et al, 2012 38
- Tabela 5** – Uso de dietas, média e desvio-padrão das adolescentes de acordo com o tipo de escola que frequentam, segundo Dunker et al, 2009. 38
- Tabela 6** – Frequência e número de adolescentes adeptos das dietas, segundo Cunha, 2008 39

LISTA DE SIGLAS

OMS – Organização Mundial da Saúde

IMC – Índice de Massa Corporal

TA – Transtornos Alimentares

AN – Anorexia Nervosa

BN – Bulimia Nervosa

LISTA DE QUADROS

Quadro 1 – Descritores e total de artigos encontrados nos bancos de dados	26
Quadro 2 – Descritores correlacionados e total de artigos encontrados nos bancos de dados	26
Quadro 3 – Apresentação dos artigos selecionados e relacionados ao estudo.	27
Quadro 4 – Avaliação da prática de dietas, segundo Silveira et al, 2009.	37
Quadro 5 – Meios utilizados para modificação da aparência, segundo Tavares et al, 2012.	39

LISTA DE GRÁFICOS

- Gráfico 1** – Diagnóstico nutricional das adolescentes pelo IMC, segundo Freitas et al, 2009 33
- Gráfico 2** – Prática de dietas conforme sexo e idade, segundo Pereira, 2016 36
- Gráfico 3** – Porcentagem de insatisfação e satisfação corporal entre adolescentes, segundo Freitas et al, 2009 40

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	12
1.1 JUSTIFICATIVA	13
1.2 PROBLEMA DA PESQUISA	13
2 REFERENCIAL TEÓRICO	15
2.1 A ADOLESCÊNCIA	15
2.2 AVALIAÇÃO DO ESTADO NUTRICIONAL	16
2.3 SOBREPESO E OBESIDADE NA ADOLESCÊNCIA	18
2.4 DISTURBIOS DA IMAGEM CORPORAL	20
2.5 TRANSTORNOS ALIMENTARES	21
2.6 DIETAS DA MODA	23
3 OBJETIVOS	25
3.1 OBJETIVO GERAL	25
3.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS	25
4 METODOLOGIA	26
5 RESULTADOS E DISCUSSÃO	33
5.1 ESTADO NUTRICIONAL	33
5.2 DIETAS DA MODA	35
6 CONSIDERAÇÕES FINAIS	41
REFERÊNCIAS	42

1 INTRODUÇÃO

A adolescência é descrita entre o período da infância e a vida adulta. Onde se inicia os primeiros indicativos da maturidade sexual, física e termina com a situação do adulto independente, seguimento este que não é fácil para o adolescente. Para alguns autores, os adolescentes buscam ser independentes, mas ainda precisam dos pais para tomar decisões. São altruístas, mas simultaneamente egoístas, expõe verdades absolutas e ao mesmo tempo duvidam de si mesmo (FERREIRA & BATISTA, 2006).

A partir dessas mudanças, o adolescente começa a observar o seu corpo, composição fundamental para formação da sua identidade. Mas nem sempre o que é visto no espelho se refere a realidade. Muitos não se veem da maneira que são e por isso procuram por métodos de mudança, como exemplo as dietas da moda (LEMOS & MARBACK, 2017).

É através de amigos, mídias, familiares que os adolescentes buscam informações sobre essas dietas. Sem saber o risco que correm ao começar uma mudança sem embasamento científico, que pode acarretar distúrbios, compulsões alimentares, baixo autoestima, além da sensação de fracasso quando o resultado da dieta não é alcançado (TRETTO & FERREIRA, 2017).

As modificações da composição corporal do adolescente se manifestam por alterações das características antropométricas, bioquímicas e frações corporais (VITTOLO et al, 2007). Com base no índice de massa corporal (IMC), idade, altura e peso, é realizado a análise do estado nutricional de adolescentes.

1.1 JUSTIFICATIVA

A procura da imagem corporal ideal, associada à perda de peso, é insistentemente abordada na comunicação social onde os conceitos de gordo e magro, têm conotações mais relacionadas com a moda do que com os verdadeiros riscos para saúde das pessoas (VARELA; NÚNEZ; MOREIRAS, 1999, p. 2-22).

As principais formas pelas quais os meios de comunicação abordam esse tema são o estímulo à venda de produtos para emagrecimento e recomendações de dietas hipocalóricas. Nestas publicações podem-se encontrar mensagens que incitam o consumidor ao seguimento de dietas restritivas em calorias, em nutrientes específicos ou outras práticas, com o objetivo de redução de peso em pouco tempo (HOFF, 2008).

As mudanças biológicas, psicológicas e sócio cultural que ocorrem na adolescência tornam esse segmento populacional mais vulnerável a influência da mídia na busca pelo "corpo perfeito", o que pode levar a situações de risco social associados ao aumento dos agravos à saúde (ARAÚJO, 2009).

Em tal contexto, a escolha do tema se justifica a partir do interesse em alertar não só os adolescentes como os pais sobre os riscos que podem advir à saúde dos adolescentes e, nesse sentido, o presente trabalho pretende realizar um levantamento bibliográfico de quais dietas da moda são mais utilizadas, distúrbios da imagem corporal, transtornos alimentares e o estado nutricional dessas adolescentes. Visto que é de suma importância a avaliação de um nutricionista, que é o profissional qualificado para elaborar a dieta correta de acordo com o peso, idade, sexo, nutrientes e o objetivo que se deseja alcançar.

1.2 PROBLEMA DA PESQUISA

As dietas da moda podem promover o resultado desejado, - mas não por muito tempo - , na medida em que muitas apregoam a restrição de certos alimentos, horários estratégicos para a alimentação e ainda prometem que em poucos dias o indivíduo terá a forma física que tanto desejou. No entanto, ao parar de realizar a dieta, o mesmo percebe que o peso que antes tinha perdido, volta e, geralmente, tem como consequência a diminuição de sua autoestima e motivação

A publicidade sobre embelezamento feminino vem sendo destaque em revistas, programas de TV, redes sociais, grupos de danças famosos e cinema, levando as mulheres a

seguirem “conselhos e regras” de pessoas que não possuem embasamento científico. Visto hoje que quanto mais seguidores, comentários, visualizações possuir, mais “indicado” é seguir os passos e dicas de alguém que não tem conhecimento sobre sua saúde ou como seu corpo irá reagir a certas restrições. Diante da insatisfação corporal, os produtos de beleza e intervenções cirúrgicas adquirem grande poder sobre as mulheres, fazendo-as pensar o quanto serão belas e felizes se obtiverem uma estética corporal de acordo com o padrão imposto pela sociedade (LIMA, 2014).

Mediante a contextualização acima, questiona-se: Qual o estado nutricional de adolescentes que fazem uso de dietas da moda e possíveis riscos à saúde resultantes dessas dietas?

2 REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 A ADOLESCÊNCIA

A Organização Mundial de Saúde (OMS), para fins de padronização, fixa entre os 10 e 19 anos, 11 meses e 29 dias de idade os limites da adolescência (VITIELLO, 2009). No Brasil, a Constituição Federal de 1988 e o Estatuto da Criança e do Adolescente, de 1990 (ECA), circunscrevem a adolescência como o período de vida que vai dos 12 aos 18 anos de idade. No entanto, o Ministério da Saúde toma por base a definição da OMS.

A adolescência corresponde, assim, à fase do desenvolvimento humano situado entre a infância e a idade adulta. A adolescência (*adolescere*) vem do latim e significa crescer. É a fase da vida que se caracteriza por intensas mudanças biológicas e psicossociais:

O corpo cresce, novas funções surgem, a mente se desenvolve, o ambiente se modifica, a qualidade das sensações afetivas e sexuais se transformam. Tudo isso provoca no jovem uma série de crises que vão tendo de ser superadas uma a uma, com maior ou menor dificuldade, sem que o desenvolvimento natural seja dificultado (MORETTI; ROVANI, 2010, p. 205).

Portanto, a adolescência pode ser compreendida como um período situado entre a maturidade biológica que se caracteriza pelo amadurecimento sexual e o despertar para questões sociais, sexuais e afetivas.

A adolescência é, pois, um estado, um momento marcante do desenvolvimento humano. Entre aquisições e perdas, na adolescência encontra-se um sujeito em constante luta pela afirmação de sua identidade, criando modos de se relacionar com o outro e com o mundo (MORETTI; ROVANI, 2010).

O desenvolvimento mental na adolescência influi em todas as atitudes do adolescente nos campos físico, emotivo, social, ético e cultural. Os fatores desse desenvolvimento são: o progresso da atividade mental; o aumento da capacidade de controlar a imaginação, em substituição ao pensamento mágico fabulador da infância; maior possibilidade de utilizar a atenção voluntária; aumento da sensibilidade aos estímulos, em vista do aumento da experiência de vida; maior riqueza de estímulos ambientais; desenvolvimento da consciência de si mesmo; atração pela sensibilidade interna e pelas experiências afetivas; e desenvolvimento do espírito crítico (JAKOBI, 2006).

À medida que o adolescente vai se tornando intelectualmente amadurecido ocorrem as seguintes modificações no pensamento e na formação de ideias: capacidade crescente para generalizar; capacidade crescente para lidar com abstrações, tanto em relação com qualidades

quanto com quantidades, pois aumenta a proporção do saber relacionado a símbolos; capacidade para tratar com o conceito de tempo (passado, presente e futuro); capacidade para tratar com ideias, sem envolvimento pessoal imediato; aumento do interesse em empreender a si mesmo e aos outros, ou seja, capacidade crescente de ver as coisas de um modo objetivo (MUSS; COLLEGE, 2010).

A adolescência é uma etapa da vida que possui características biológicas e psicológicas específicas. Entre elas, a insegurança, a rebeldia, a impulsividade e agressividade que são consequências das mudanças biológicas e hormonais dessa fase. Tais características passam a ser sinônimo de ser adolescentes (BERTOL & SOUZA, 2010).

O comportamento adolescente é culturalmente determinado: “enquanto permanece o argumento que a duração da pubescência é estabelecida por fatores biológicos, a da adolescência é determinada por instituições sociais e pelo grupo social” (MUSS; COLLEGE, 2010, p. 27).

Para Coutinho (2015), a sociedade atual vive em um mundo em que se define o normal como um conceito estatístico, os obesos (tal como os altos e baixos, gordos e magros) enfrentam dificuldades diárias e, de certa forma, principalmente os indivíduos obesos são segregados socialmente, sofrem o preconceito ou tornam-se alvo de curiosidade mórbida, o que afeta, sobremaneira, o estado emocional e psicológico do indivíduo.

Segundo o referido autor, dentre os fatores psicológicos da obesidade incluem-se as alterações da imagem corporal, aliadas a comentários depreciativos que alteram o estado emocional do indivíduo, principalmente do adolescente, que a partir de pesquisas realizadas em redes sociais passa a adotar dietas e tratamentos da moda, geralmente restritivas e que não levam em conta a necessidade nutricional individual, assim acarretando consequências negativas ao estado nutricional do adolescente.

A adolescência é um período do desenvolvimento humano marcado por processos de crescimento e de maturação, devido ao rápido crescimento nessa fase as necessidades energéticas tendem a aumentar. A nutrição tem uma grande importância em relação ao desenvolvimento do adolescente, pois influencia de forma favorável o crescimento somático, através de uma alimentação adequada com a ingestão de nutrientes (SILVA et al, 2013).

2.2 AVALIAÇÃO DO ESTADO NUTRICIONAL

Vasconcelos (2011) define estado nutricional como o produto da relação entre o consumo (ingestão alimentar) e as necessidades nutricionais (gasto energético ou utilização

biológica de nutrientes) do indivíduo, do qual são ainda avaliadas as carências nutricionais e o excesso ou o desequilíbrio de consumo alimentar.

A antropometria é uma importante ferramenta de avaliação do estado nutricional a qual é definida como a ciência que se baseia na mensuração sistêmica e na análise quantitativa das variações dimensionais do corpo humano. Pode ser utilizado na avaliação do estado nutricional de indivíduos e coletividades (VASCONCELOS, 2011).

A avaliação de estado nutricional, através dos dados antropométricos permite quantificar e qualificar essas medidas, identificando se estão ou não dentro dos intervalos de normalidade (ARAÚJO & CAMPOS, 2008).

De acordo com Escrivão et al (2009), o indicador nutricional mais empregado em adolescentes e adultos é o índice de massa corporal (IMC), que é obtido dividindo-se o peso, em quilogramas (kg), pela estatura (em metros) elevada ao quadrado, sendo expresso em kg/m^2 .

Para diagnóstico do estado nutricional de adolescentes devem ser utilizados os índices de IMC/Idade e Estatura/Idade, proposto pela OMS, 2007.

O Índice de Massa Corporal para a idade expressa a distribuição do peso corporal em relação à estatura (BON et al, 2014) e a classificação do estado nutricional a partir desse índice se dá pela análise das curvas de crescimento e seus percentis ou escore z (Quadro 1).

Imagem 1. Pontes de corte do índice de massa corporal para idade, de crianças a partir de 5 anos completos a 19 anos.



Fonte: WHO Growth reference data for 5-19 years, 2007 (<http://www.who.int/growthref/en/>)

A curva de estatura para idade é utilizada de acordo com o sexo, através dela determina-se o crescimento linear, classificando em baixa ou alta estatura para a idade (SILVA & MURA, 2014).

Na avaliação do estado nutricional do adolescente, tem sido recomendado a utilização da circunferência da cintura associado ao IMC. De acordo com diversos estudos que demonstram a associação de medidas da circunferência da cintura com fatores de risco cardiovasculares, mesmo em jovens (SILVA & MURA, 2014).

A avaliação antropométrica, principalmente a massa corporal, tem sido o parâmetro mais usado para avaliação do estado nutricional e a regulação do crescimento em adolescentes, permitindo a identificação de casos de subnutrição ou obesidade precoce (FARIAS, 2005).

2.3 SOBREPESO E OBESIDADE NA ADOLESCÊNCIA

O aumento da predominância de sobrepeso e obesidade em idades precoces é um problema de saúde pública, que vem recebendo notoriedade no cenário epidemiológico, trazendo preocupação em pesquisadores e profissionais de saúde por conta dos seus danos causados pelo excesso de peso, como a hipertensão arterial, cardiopatia, diabetes mellitus, entre outros (ENES & SLATER, 2010).

O sobrepeso e a obesidade são universalmente fatores de risco de 44% da diabetes, entre 7% e 41% de alguns tipos de câncer e 23% doenças isquêmicas do coração (LIMA et al, 2015). Estima-se que em 2020, 5 milhões de pessoas venham a óbito em decorrência da obesidade (LIMA et al, 2015).

O acúmulo exagerado de gordura corporal, abaixo do tecido adiposo, capaz de causar prejuízos ao homem pode ser definido de forma simples como obesidade. Sabendo-se que a causa da obesidade é multifatorial envolvendo aspectos genéticos e ambientais (ENES e SLATER, 2010).

Alguns dos fatores associados ao sobrepeso e obesidade são atribuídos na gestação e no princípio da vida, como o peso materno pré-gestacional, tabagismo ao longo da gestação e estado nutricional na infância (ENES & SLATER, 2010 apud MARNUN et al, 2006).

Além disso, adolescentes podem ser apontados como grupo de risco nutricional devido à discordância de sua dieta inadequada, consequente do aumento das necessidades energéticas e de nutrientes para satisfazer o processo de crescimento (ENES & SLATER, 2010).

A alimentação entre os adolescentes é inapropriada, representada pelo alto consumo de gorduras, açúcar simples, baixa ingestão de hortaliças e frutas, assim contribuindo para o ganho de peso (ENES & SLATER, 2010 apud TORAL et al, 2007).

Os adolescentes mantêm um péssimo hábito de “pular” as refeições, especialmente o café da manhã, junto ao consumo rápido das refeições. Comportamento esse que pode contribuir para o desenvolvimento da obesidade (FONSECA, 1998).

Um estudo feito no Rio Grande do Sul com 425 adolescentes de ambos os sexos por Poludo e Dapulbel (2015), relatou que 71,8% das meninas apresentou insatisfação com o corpo. Observou-se que o emocional delas é o mais afetado entre os domínios avaliados (físico, emocional, escolar e social). Outro dado que chama atenção ao gênero feminino é a procura por algo que faça perder peso, ganhar ou mantê-lo, com 65%.

Mudanças não são imediatas e precisam de tempo para que possam ser introduzidas ao cotidiano. Em casos de pessoas obesas, que apresentam baixo gasto calórico em suas atividades do dia a dia, os resultados são limitados. Dessa forma, além do controle nutricional, é preciso estimular a adesão de um estilo de vida ativo fisicamente (JÚNIOR, 2007).

Os hábitos de vida saudáveis devem ser instituídos prematuramente, visto que na adolescência acontecem consideráveis mudanças na personalidade e é apontado como uma etapa propícia para a solidificação de práticas que poderão conduzir complexidades a saúde na vida adulta (ENES & SLATER, 2010).

A nutrição possui papel primordial, pois determina condições favoráveis ao desenvolvimento e crescimento do indivíduo, em que o consumo alimentar e as personificações sobre uma alimentação saudável na adolescência seja notável, considerando particularmente a relação dos hábitos alimentares inapropriados ao desenvolvimento de doenças na fase adulta. Conhecer essas personificações da alimentação saudável pelo olhar do adolescente é pensar sobre ações que promovam a educação em saúde, que possa atingir de fato esse grupo e haja mudanças de hábitos a fim de evitar agravos à saúde. É a partir do autoavaliação e autocrítica que o adolescente é capaz de modificar seus hábitos (SILVA et al, 2013).

Os adolescentes acima do peso são vulneráveis a hostilização social, em razão da sua adiposidade corporal e estado nutricional inadequado, grandes indicadores de insatisfação corporal, baixo autoestima e distúrbios de imagem (DEL CIAMPO & DEL CIAMPO, 2010 apud CORSEUIL et al, 2009).

2.4 DISTÚRBIOS DA IMAGEM CORPORAL

Define-se imagem corporal como a figuração que se tem na mente sobre o próprio corpo, trata-se de um constructo psicológico que envolve sentimentos, aspectos perceptuais das pessoas sobre a sua aparência, mas tais percepções podem não corresponder a realidade (CORSEUIL et al, 2009).

Segundo Santos (2011), a fase da adolescência envolve intenso crescimento e desenvolvimento, em meio as transformações características desta fase, a aparência corporal é de grande importância para os adolescentes.

Entre os adolescentes são comuns preocupações com o peso, aparência corporal e a utilização de dietas para perda de peso. Inúmeras investigações revelem que o sexo feminino tende a apresentar maior insatisfação corporal que o masculino (CORSEUIL et al, 2009).

Na busca pelo corpo ideal os adolescentes são facilmente influenciados pela mídia o que acaba sendo um fator determinante para o desenvolvimento de distúrbios da imagem corporal. Adolescentes insatisfeitos com a imagem corporal tendem a iniciar práticas inadequadas de controle de peso, comportamentos alimentares anormais, realização de atividade física extenuante e comportamento bulímico (SANTOS, 2011). O sobrepeso e a obesidade são importantes marcadores da insatisfação corporal. A insatisfação com o peso torna o adolescente mais propenso a alterações psicológicas, como depressão e baixa autoestima (FIRPO et al, 2010).

A insatisfação corporal é parte de um subcomponente da dimensão atitudinal da imagem corporal e remete-se à depreciação que o sujeito tem com sua aparência física (FORTES, et al 2011). A insatisfação com a imagem corporal é percebida a partir do aumento de casos de distúrbios alimentares e da procura por atividades físicas, cirurgias plásticas entre outros métodos, na busca do corpo perfeito estabelecido pela sociedade. Métodos estes que podem comprometer a saúde destes indivíduos (MORGADO et al. 2009). De acordo com os

resultados de uma pesquisa apresentada por De Lucia (2001), coordenada pela Divisão de Psicologia do Instituto Central do Hospital das Clínicas, realizada com 580 adolescentes, mostrou que 80% delas não gostam da própria aparência e 50% procuram dietas porque acham que são gordas. Uma das conclusões dessa pesquisa é que a motivação para a dieta não estava relacionada à atual forma física delas, mas à busca de um corpo ideal.

Fatores sociais, biológicos e interpessoais são fatores que mais se destacam no desenvolvimento dos transtornos alimentares e dos distúrbios da imagem corporal (ALVARENGA, 2010). A distorção da imagem corporal impede uma noção real de si mesma, e o desejo por um corpo perfeito, produz graves distorções perceptivas o que leva a uma permanente insatisfação que vai determinar alguns dos vários comportamentos dos transtornos alimentares (TOSATTI et al 2007).

2.5 TRANSTORNOS ALIMENTARES

A perspectiva de um corpo idealizado pelos padrões de beleza leva a incidência de transtornos alimentares - TA (SCHNEIDER & WITT, 2008).

A adolescência é a fase de transição da menina para mulher, fase essa que as adolescentes passam por alterações físicas, psíquicas, constituem sua imagem corporal, podendo ou não estar satisfeita com o que vê (FORTES et al, 2015).

Os transtornos alimentares têm como características desvios de comportamentos alimentares que atingem especialmente adolescentes e adultos jovens do sexo feminino, levando-os a danos sociais e psicológicos (MARTHENDAL et al, 2014).

Segundo Vilela et al (2004), o sexo feminino é um dos mais afetados, com cerca de 90 a 95% dos casos, já os homens com 10%. Reijonen et al (2003) dizem que entre 15 e 19 anos é o período de pico para o aparecimento de distúrbios alimentares nas mulheres.

Os mais comuns são anorexia nervosa e bulimia nervosa. A anorexia nervosa é a preocupação exagerada com o peso, onde o indivíduo estabelece uma grande restrição alimentar, com manipulação específica de comida, medo excessivo de ganhar peso, distorção de imagem corporal e ausência do fluxo menstrual (amenorreia) (CUBRELATI et al, 2014).

A AN pode levar a consequências neuroendócrinas, dermatológicas, digestivas e cardiovasculares (ALBINO & MACÊDO, 2014). Por exemplo, no aparelho cardiovascular ocorre diminuição da massa cardíaca, associada a redução da pressão arterial e frequência cardíaca. Já no trato gastrointestinal, ocorre o retardo do esvaziamento gástrico e constipação, podendo haver degeneração gordurosa do fígado, alterações das enzimas e até necrose hepática (ALBINO & MACÊDO, 2014).

A BM é caracterizada como uma compulsão alimentar exorbitante, subsequente de uma sensação de perda de controle e de uma alguma purgação (uso laxantes, diuréticos, indução de vômitos), além de preocupação com o peso e imagem corporal (CUBRELATI et al, 2014).

As consequências da bulimia nervosa podem ser metabólicas (hipoglicemia, aumento do colesterol), psiquiátricas (perda de oportunidade profissional, depressão), cardiovasculares (pressão baixa, problema cardíaco), gastroenterológicas (constipação, obstrução intestinal) e neurológicas (neurite) (ALBINO & MACÊDO, 2014).

Pessoas com TA possui intensa preocupação com alimentos consumidos, particularmente com a qualidade de calorias - proveniente dos açúcares, em especial -. Os pacientes demonstram notável conhecimento das calorias contidas nos alimentos e de dietas para emagrecimento, com uso de produtos diet e light (MARTHENDAL et al, 2014).

Confusos em relação ao seu estado emocional e não sabendo como lidar, os sentimentos se transformam em estímulos para desenvolvimento de TA, facilitando o aparecimento de sintomas depressivos e baixa autoestima. Os sentimentos mais comuns em pacientes com TA são a raiva, desgosto, ansiedade, medo, tristeza, culpa e vergonha (UZUNIAN & VITALLE, 2015).

Conforme Laus et al (2011), adolescentes com alto percentual de gordura ou IMC, estão mais suscetíveis a adoção dos comportamentos de risco para transtornos alimentares, ou seja, adolescentes com excesso de gordura corporal se sentem mais pressionados a realizar métodos para redução do peso.

Essa pressão social por qual os adolescentes passam faz com que os mesmos não aceitem seu corpo. Pressão também essa que contribui para a insatisfação dos adolescentes eutróficos (ALBINO & MACÊDO, 2014).

Com o propósito de ganho de massa muscular, os adolescentes do sexo masculino são orientados a praticarem esportes, musculação e suplementos, em contrapartida as adolescentes são induzidas a praticarem atividades que tenham como finalidade a perda de peso (ALBINO & MACÊDO, 2014).

Familiares, amigos e a mídia impulsionam e destacam a aceitação social como um privilégio da magreza. As adolescentes procuram por dietas restritas para diminuir o peso e alcançar o corpo magro propagado pela sociedade (FORTES et al, 2015).

2.6 DIETAS DA MODA

Dieta é uma palavra de origem grega derivada de *diáitia*, cujo significado é “modo de vida” ou “modificação do estilo de vida” (FALCATO, 2015). Segundo Lottenberg (2006) comumente o termo dieta é associado a privação de alimentos, especialmente os considerados mais saborosos. E nesse momento dietas da moda que propõem soluções imediatas, com ausência de sacrifício tem maior visibilidade e aceitação.

As dietas da moda podem ser definidas como padrões de comportamento alimentar não usuais adotados por seus seguidores, que promovem resultados rápidos e atraentes, mas carecem de fundamento científico (BETONI, 2010).

A maior parte das pessoas buscam seguir uma dieta de emagrecimento pelo desejo de uma aparência melhor (SANTANA, 2003). Muitos autores referem que a maioria das adolescentes tem medo de ganhar peso, e mesmo com o peso adequado fazem o uso de dietas com o desejo de melhorar a aparência (PEREIRA, 2016).

A mídia contribui para a construção de um modelo estético, revistas de moda e beleza expõem matérias em suas capas sobre emagrecimento de forma rápida, pressionando o público alvo a se adequar aos padrões de beleza (SANTOS, 2016). Na internet é comum se deparar com matérias sobre dietas abordando temas como: “mantenha-se magro comendo tudo”; “perca 4kg em uma semana”; “emagreça sem dieta”, etc. Sites que usam desde imagens comparando o “antes e depois” até depoimentos de histórias bem-sucedidas, como estratégias para atrair a atenção (AMPARO, 2007).

O sucesso das dietas da moda é atribuído especialmente à motivação inicial das pessoas, com grande adesão no início, porém a continuidade não é mantida em longo prazo, pois não levam em consideração o cotidiano das pessoas e tampouco seus hábitos alimentares

e há também a frustração de expectativas criadas quanto a velocidade de perda de peso e quantidade de peso perdido.

Atribui-se então o fracasso do tratamento ao método utilizado o que faz com que as pessoas procurem por novas dietas que lhes proporcione o resultado esperado. Além de serem frustrantes as dietas da moda não estimularem hábitos saudáveis e podem em longo prazo, comprometer a saúde dos indivíduos sobre vários aspectos, como por exemplo, dietas em que se excluem determinados alimentos, podem provocar carências nutricionais, o que gera especial preocupação com relação aos adolescentes, pois esses necessitam de nutrientes em quantidades adequadas para seu crescimento e desenvolvimento. Por outro lado, dietas com ingestão exagerada de um único nutriente, como a gordura pode estar associada à ocorrência de eventos cardiovasculares (LOTTENBERG, 2006).

3 OBJETIVOS

3.1 OBJETIVO GERAL

Realizar um levantamento bibliográfico acerca da utilização de dietas da moda para emagrecimento por adolescentes e do estado nutricional em que elas se encontram.

3.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Identificar quais são as dietas da moda mais usadas por adolescentes do sexo feminino;
- Analisar a frequência de práticas de dietas da moda para emagrecimento por esse público;
- Discutir as consequências à saúde em decorrência da prática de dietas da moda para o emagrecimento;
- Avaliar a motivação para adesão de dietas da moda

4 METODOLOGIA

Trata-se de uma revisão de literatura com período de 10 anos, com os descritores “dietas da moda”, “adolescentes” e “dietas de emagrecimento”. Nas buscas utilizou-se como banco de dados a *Scientific Eletronic Library Online* (SciELO) e Google Acadêmico, considerando artigos apenas em português.

Para triagem da amostra do estudo, os artigos foram pesquisados conforme cada descritor nos bancos de dados (Quadro 1).

DESCRITOR	SCIELO	GOOGLE ACADÊMICO
Dietas da moda	2	Aproximadamente 15.400
Adolescentes	9.597	Aproximadamente 347.000
Programa de Emagrecimento	11	Aproximadamente 12.500

Quadro 1. Descritores e total de artigos encontrados nos bancos de dados.

Com o amplo número de artigos encontrados, a busca foi aprimorada a partir da correlação dos descritores em cada banco de dados (Quadro 2).

DESCRITORES CORRELACIONADOS	SCIELO	GOOGLE ACADÊMICO
Dietas da moda e Adolescentes	0	Aproximadamente 13.200
Programa de Emagrecimento e Adolescentes	1	Aproximadamente 5.870

Quadro 2. Descritores correlacionados e total de artigos encontrados nos bancos de dados.

Após avaliação dos artigos, foram selecionados dez artigos que satisfizeram os critérios de inclusão e atendiam à questão direcionada ao estudo.

Os critérios de inclusão do estudo foram artigos publicados nos últimos 10 anos que abordassem a temática “dietas da moda” e “adolescentes” entre 14 e 19 anos. Os critérios de exclusão foram artigos que não abrangessem a faixa etária e não abordassem a temática.

Quadro 3. Apresentação dos artigos selecionados e relacionados ao estudo.

BASE DE DADOS	TÍTULO	CONCLUSÕES	AUTORES	ANO
Scielo	Insatisfação da imagem corporal, prática alimentares e de emagrecimento em adolescentes do sexo feminino.	Notou-se a existência de insatisfação corporal em grande parte das adolescentes avaliadas, uma vez que se encontram eutróficas e, no entanto, possuem o desejo de diminuir seu peso corporal. Ressalta-se a grande influência da sociedade atual e da mídia, que estabelecem padrões corporais ideais.	FREITAS, et al.	2009
Scielo	Influência do nível socioeconômico sobre comportamentos de risco para transtornos alimentares em adolescentes	Os resultados encontrados demonstram que comportamentos de risco para TA, como a preocupação com peso e restrição alimentar, não tem associação com a situação socioeconômica, mas apresentam associação com	DUNKER, et al.	2009

		sobrepeso/obesidade e a maior frequência de uso de dietas.		
Scielo	<p>Apreciação corporal e modificação da aparência física em estudantes adolescentes de baixo poder aquisitivo.</p>	<p>Os adolescentes parecem dispostos a prezar por sua saúde, mas a desinformação pode levá-los pelo caminho oposto ao que desejariam. O profissional da saúde, ao atuar junto ao adolescente fornecendo informações e orientações corretas, pode ser efetivo na prevenção de danos à saúde dos adolescentes.</p>	TAVARES, et al.	2012
Scielo	<p>Preocupação com o peso e prática de dietas por adolescentes.</p>	<p>Existem diferenças de gênero no que concerne às percepções corporais e que o recurso a dietas é feito maioritariamente com base em fontes pouco credíveis. Deve despertar-se nos adolescentes a capacidade de refletirem de forma autônoma, sobre as escolhas alimentares adequadas às suas necessidades, consciencializando-os sobre os riscos para a saúde, da</p>	PEREIRA	2016

		adesão a dietas sem a vigilância de profissional de saúde.		
Google Acadêmico	O corpo, o consumo e o investimento corporal: as dietas e o exercício	No que respeita às adolescentes, as formas mais importantes de investimento baseiam-se nas que têm por objetivo perder peso e que dependem essencialmente do próprio indivíduo. Os fatores que mais parecem contribuir para a dieta e o exercício físico são variáveis que envolvem formas de comparação com modelos provenientes dos media e o índice de massa corporal das adolescentes.	CUNHA	2008
Google Acadêmico	Avaliação do risco de desenvolvimento de transtornos alimentares em alunas do ensino médio de escolas particulares, Aracaju - SE	O risco de desenvolvimento de transtornos alimentares na população avaliada foi evidenciado por determinadas manifestações como prática de dietas (39,0%), uso de medicamentos para emagrecer (10,8%), consumo compulsivo excessivo de	SILVEIRA, et al.	2009

		<p>alimentos (40,7%), eventos bulímicos (7,8%). Tendo em vista que a insatisfação corporal é um dos fatores principais que modulam a gênese dos distúrbios alimentares, o desgosto pelo próprio corpo (40,3%), apresentado pelas alunas analisadas, revelou o provável risco de desenvolverem NA e BN.</p>		
Google Acadêmico	Prática de dietas de emagrecimento por escolares adolescentes	<p>Este estudo mostra alta prevalência de adolescentes eutróficos que informaram se achar acima ou muito acima do peso, assim como a prática de dietas para emagrecimento por estes, principalmente do sexo feminino. Esses dados indicam que atenção deve ser dada aos fatores que podem interferir na construção da imagem corporal, considerando sua influência nos hábitos alimentares e transtornos da</p>	APETITO, et al.	2010

		alimentação.		
Google Acadêmico	Estado Nutricional e Consumo de Alimentos <i>Diet e Light</i> entre adolescentes de escola privada do Município de João Pessoa-PB	Grande parte dos adolescentes apresentou estado nutricional satisfatório. Destaca-se o alto percentual de meninas eutróficas fazendo dietas e consumindo alimentos diet e light com o objetivo de emagrecer, provavelmente devido à maior preocupação com a imagem corporal entre o sexo feminino quando comparado ao masculino.	MEIRA, et al.	2010
Google Acadêmico	Hábitos alimentares e comportamentos inadequados para controle de peso em adolescentes frequentadores de academias de ginástica	Encontrou-se uma alta prevalência de adolescentes, especialmente do sexo feminino, que realiza dietas para perder ou manter o peso corporal. A maioria das dietas realizadas por indivíduos, independente da idade, é restritiva, principalmente em energia, e as restrições alimentares severas podem expor seus praticantes ao risco de doenças, já que	OLIVEIRA, et al.	2012

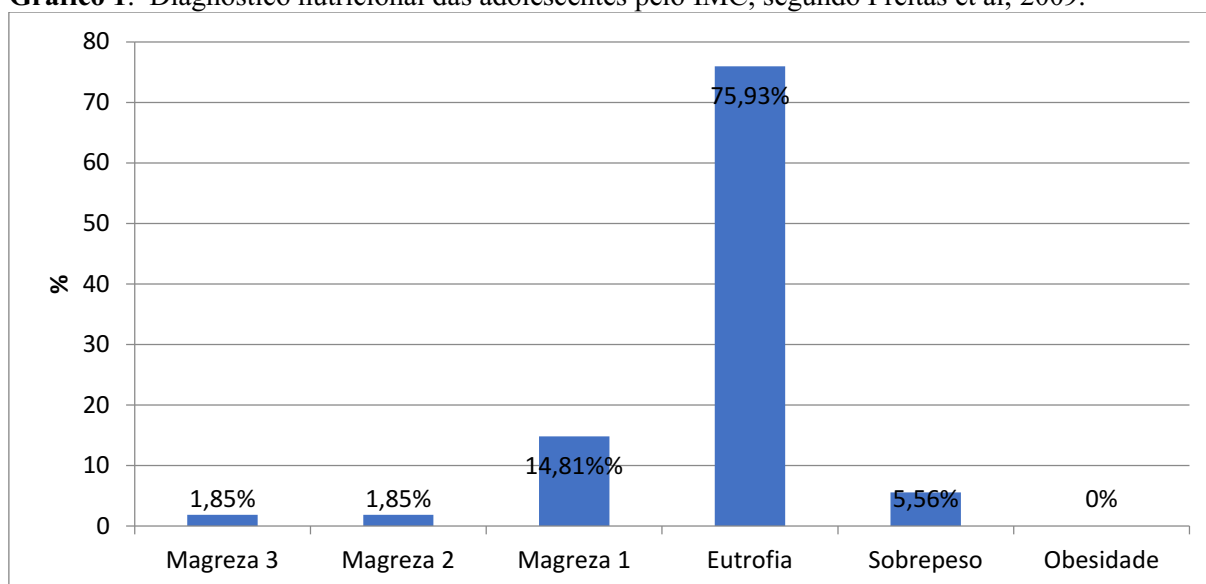
		são deficientes em muitos nutrientes importantes.		
Google Acadêmico	A orientação nutricional frente à autopercepção da imagem corporal de adolescentes	No presente foi observado que a adesão às dietas “da moda” confirmada por metade dos participantes. A maioria desses não apresentou distorção corpórea e quando apresentaram eram de grau leve. A escola e a preferência por alimentos “não saudáveis” são os fatores interferiram na prática de uma alimentação saudável.	SOUZA, et al.	2014

5 RESULTADOS E DISCUSSÃO

5.1 ESTADO NUTRICIONAL

Os resultados da pesquisa apresentada por Freitas et al (2009), realizada com 54 adolescentes do sexo feminino com idade entre 14 e 19 anos, que avaliou o diagnóstico nutricional pelas variáveis peso, estatura e IMC/idade são mostrados no gráfico 1. Com relação ao estado nutricional obtido pelo IMC (Gráfico 1), observou-se que 1,85% das avaliadas apresentaram magreza grau III, 1,85% magreza grau II, 14,81% magreza grau I, 75,93% eutrofia, 5,56% sobrepeso, não sendo diagnosticado obesidade. Ressalta-se que o IMC médio das avaliadas foi de $20,19 \pm 2,48 \text{ kg/m}^2$.

Gráfico 1. Diagnóstico nutricional das adolescentes pelo IMC, segundo Freitas et al, 2009.



A partir dos resultados, nota-se maior prevalência de adolescentes com o diagnóstico nutricional de eutrofia. Apesar de a maioria estar com o peso adequado ainda há insatisfação com a imagem corporal e o desejo de perda de peso.

Os resultados da pesquisa apresentada por Apetito et al (2010), realizada com 250 estudantes matriculados nas três séries do ensino médio, sendo 55% deles do sexo feminino, com a média de idade de $15,8 \pm 0,4$ anos. Que avaliou o diagnóstico nutricional através do IMC/idade mostrados na tabela 1. Onde a média geral foi de $21,58 \pm 4,19 \text{ kg/m}^2$ e a média de score-z deste indicador para a idade foi de $0,23 \pm 1,13$.

Os resultados da pesquisa apresentada por Souza, et al (2014), realizada com 50 adolescentes, de ambos os gêneros, na faixa etária de 13 a 15 anos, que estavam devidamente matriculados no Colégio de Aplicação Unigranrio no município de Duque de Caxias, onde apenas 32 estudantes responderam ao questionário sobre adesão às dietas da moda, sendo 53,12% deles do sexo feminino. A pesquisa avaliou o diagnóstico nutricional através do IMC/idade mostrados na tabela 1. Onde a média de idade dos adolescentes foi de $15,8 \pm 1,2$ anos. E a média geral do IMC foi de $20,58 \pm 3,80$ kg/m².

Tabela 1. Média de IMC e idade dos participantes, segundo Apetito et al 2010 e Souza, et al 2014.

	Apetito			Souza		
	Feminino (n=137)	Média	Masculino (n=113)	Feminino (n= 17)	Média	Masculino (n= 15)
Idade (anos)	15,8	15,8	15,8	15,29	15,18	15,06
IMC (kg/m ²)	20,6	21,58	22,22	20,56	20,58	20,59
Diagnóstico Nutricional		Eutrofia		Eutrofia		

A partir dos resultados da tabela 1, nota-se que a maioria dos participantes encontrava-se em eutrofia, e que as medidas antropométricas apresentaram valores menores nas adolescentes do sexo feminino em relação ao masculino.

5.2 DIETAS DA MODA

Freitas et al (2009), também avaliaram as principais dietas da moda e métodos de controle de peso utilizadas pelas adolescentes participantes da pesquisa, foram identificadas 11 dietas. As principais dietas da moda e métodos referidos pelas adolescentes são apresentados na Tabela 2. Ressalta-se que algumas adolescentes relataram ter realizado mais de um dos métodos descritos abaixo.

Tabela 2. Dietas/métodos mais utilizados pelos adolescentes, segundo Freitas et al, 2009.

Dietas da moda / Métodos de controle de peso	%
Dieta das 2.000 quilocalorias	1,85%
Dieta do suco	1,85%
Dieta da Herbalife®	1,85%
Dieta da Sopa	1,85%
Dieta da USP	1,85%
Dieta Slim Fast (Ingestão de Shakes)	1,85%
Dieta dos Pontos	7,41%
Ingestão exclusiva de frutas por três dias	1,85%
Dieta inventada pela própria adolescente	1,85%
Ingestão de alimentos saudáveis	1,85%
Ingestão reduzida de alimentos, com a realização de três refeições diárias	3,70%
Realização de várias dietas	3,70%
Não realizou nenhuma dieta	66,67%

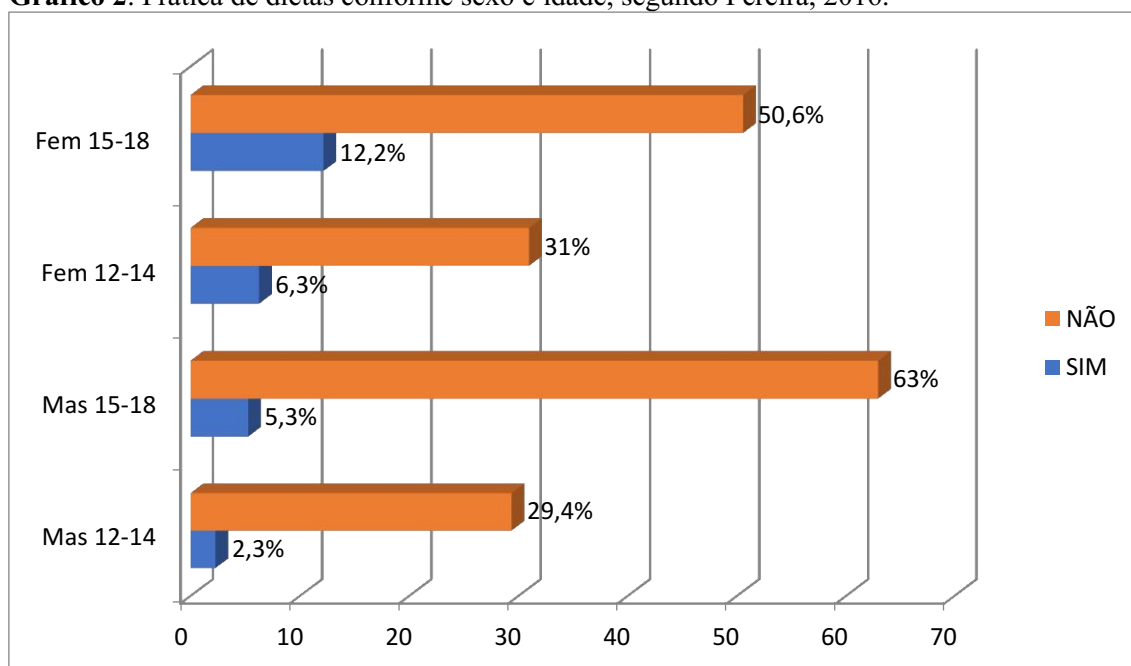
Analisando os resultados da tabela percebe-se a utilização de métodos não saudáveis de controle de peso, sendo que esses métodos tendem a prejudicar a ingestão de nutrientes e, conseqüentemente, o crescimento e desenvolvimento adequado dessas adolescentes. Destaca-se ainda a utilização da Dieta dos Pontos em 7,41% dos casos relatados, que consiste em um cálculo matemático que determina o número de calorias que a pessoa pode consumir

diariamente para perder ou manter o peso, onde são atribuídos pontos aos alimentos, de acordo com as calorias que tenham. Todos os alimentos recebem uma pontuação, com base em uma fórmula estabelecida artificialmente pela instituição e patenteada por ela. Essa dieta foi criada pelo endocrinologista Alfredo Halpern, da Universidade de São Paulo. Para o cálculo da dieta dos pontos são consideradas algumas características da pessoa, como sexo, idade, peso, nível de exercícios físicos, o metabolismo basal, a necessidade de energia diária e o índice de massa corporal (IMC). A partir desses dados são criadas tabelas dos limites de pontos a serem consumidos e as metas a serem alcançadas. O resultado final dará o número de pontos em alimentos que podem ser consumidos por dia (ABCMED, 2014).

Sobre práticas de dietas da moda, 33,33% das avaliadas relataram ter realizado algum tipo de dieta da moda para emagrecer e/ ou algum método de controle de peso, e 66,67% relataram nunca ter usufruído desses métodos (Freitas et al, 2009).

De acordo com os resultados de uma pesquisa apresentada por Pereira (2016), realizada com 600 adolescentes de ambos os sexos, com idade entre 12 e 18 anos. A respeito da prática de dietas da moda (Gráfico 2). Observou que eram as meninas que mais assumiram realizar dietas restritivas (18,5%), em destaque as meninas com idade entre 15 e 18 anos.

Gráfico 2. Prática de dietas conforme sexo e idade, segundo Pereira, 2016.



Conforme resultados de uma pesquisa apresentada por Meira et al (2010), realizado com 200 adolescentes, que estão cursando entre a 5ª e a 8ª série do ensino fundamental (6º ao

9º ano) e o 1º ao 2º ano do ensino médio, de ambos os sexos (59,5% = 119 do sexo masculino e 40,5% = 81 do sexo feminino), com faixa etária de 10 a 16 anos. A pesquisa avaliou os valores do uso de dietas para emagrecimento (Tabela 3). Onde constatou-se que não houve diferenças estatisticamente significativas entre os sexos (masculino e feminino) ($\chi^2 = 04,66$ e $p = 0,39$), observando-se que tanto o sexo masculino (64,7%) quanto o feminino (53,1%) já fizeram dieta de emagrecimento.

Tabela 3. Valores do uso de dietas de ambos os sexos, segundo Meira, et al 2010.

Fez Dieta	Masculino	Feminino	Total
SIM	(77) 64,7%	(43) 53,1 %	(120) 60%
NÃO	(42) 35,3%	(38) 46,91%	(80) 40%

Outro estudo apresentado por Silveira et al (2009), realizada com 320 adolescentes femininas de quatro escolas particulares do município de Aracaju-SE, as faixas etárias tiveram percentuais variados entre 14 e 18 anos. O estudo avaliou a utilização de dietas para emagrecimento (Quadro 4), 39% das alunas já fizeram algum tipo de dieta.

Quadro 4. Avaliação da prática de dietas, segundo Silveira *et al*, 2009.

Hábitos de fazer dieta	N	%
SIM	125	39
NÃO	195	61

De acordo com os resultados de uma pesquisa apresentada por Oliveira et al (2012), realizada com 104 adolescentes, sendo 43 do sexo feminino, com idade média igual a 18 anos ($\pm 1,55$), a maioria dessas adolescentes relatou realização frequente de dietas para perda ou manutenção de peso (Tabela 4). Avaliou-se que cerca de 60% dos adolescentes entrevistados afirmaram fazer ou já ter feito dieta, entretanto esta prática é mais prevalente entre as meninas ($p < 0,001$), cujo percentual chega a 81,4%. A prevalência de adolescentes que faz restrições alimentares por conta própria é alta (32,7%) e, na comparação entre meninos e meninas, observou-se que elas tendem a ser mais influenciadas pela mídia ($p < 0,05$).

Tabela 4. Frequência de realização de dietas por adolescentes (n= 104), segundo Oliveira et al, 2012.

Frequência	Meninas	Meninos	Total
	(n=43)	(n=61)	(n= 104)
Nunca	18,6	55,7*	40,4
Raramente	18,6	6,6	11,5
Às vezes	25,6	14,8	19,2
Frequentemente	27,9	16,4	21,1
Muito frequentemente	7	1,6	3,8
Sempre	2,3	4,9	3,8

*Dados estatisticamente significativos na comparação entre os sexos. Testes qui-quadrado e exato de Fisher com nível de significância $p < 0,05$.

Segundo resultados de uma pesquisa apresentada por Dunker et al (2009), realizada com 183 adolescentes do sexo feminino, sendo 116 alunas de escola pública e 67 de escola particular, com idades entre 15 e 18 anos. A pesquisa avaliou a frequência do uso de dietas para emagrecimento (Tabela 5). Constatou-se que cerca de metade das adolescentes já fez dieta.

Tabela 5. Uso de dietas, média e desvio-padrão das adolescentes de acordo com o tipo de escola que frequentam, segundo Dunker et al, 2009.

Uso de Dietas	Escola Particular		Escola Pública	
	N	%	N	%
Não fazem	34	50,7	58	50,0
1 a 2x	13	21,4	25	21,5
3 a 4x	12	16,0	13	11,2
5x ou +	8	11,9	20	17,2

Conforme resultados de uma pesquisa apresentada por Cunha (2008), realizada com 625 adolescentes do sexo feminino de escola pública. A pesquisa avaliou a frequência do uso de dietas para perder peso (Tabela 6). Constatou-se que a dieta é um método que cerca de quatro em cada dez adolescentes recorrem frequentemente (26,5% até três vezes por mês,

13,2% com frequência semanal ou diária), o que é relevante pela idade das adolescentes (mediana=16 anos).

Tabela 6. Frequência e número de adolescentes adeptos das dietas, segundo Cunha, 2008.

	N	%
Nunca	374	59,8
Menos de 1x /mês	117	18,7
1-3x /mês	47	7,5
1x /semana	23	3,7
2-6x /semana	26	4,2
1x /dia	17	2,7
Mais de 1x /dia	16	2,6
Total	620	99,2
Em falta	5	8
Total	625	100,0

Segundo resultados de uma pesquisa apresentada por Tavares et al (2012), realizada com 287 voluntários, com idade média de $16,14 \pm 1,12$ anos, sendo 45,67% rapazes e 54,33% moças. A pesquisa avaliou o uso de recursos para a modificação da aparência (Quadro 5). Onde constatou-se que as adolescentes fazem mais dietas restritivas e com maior frequência que os adolescentes.

Quadro 5. Meios utilizados para modificação da aparência, segundo Tavares et al, 2012.

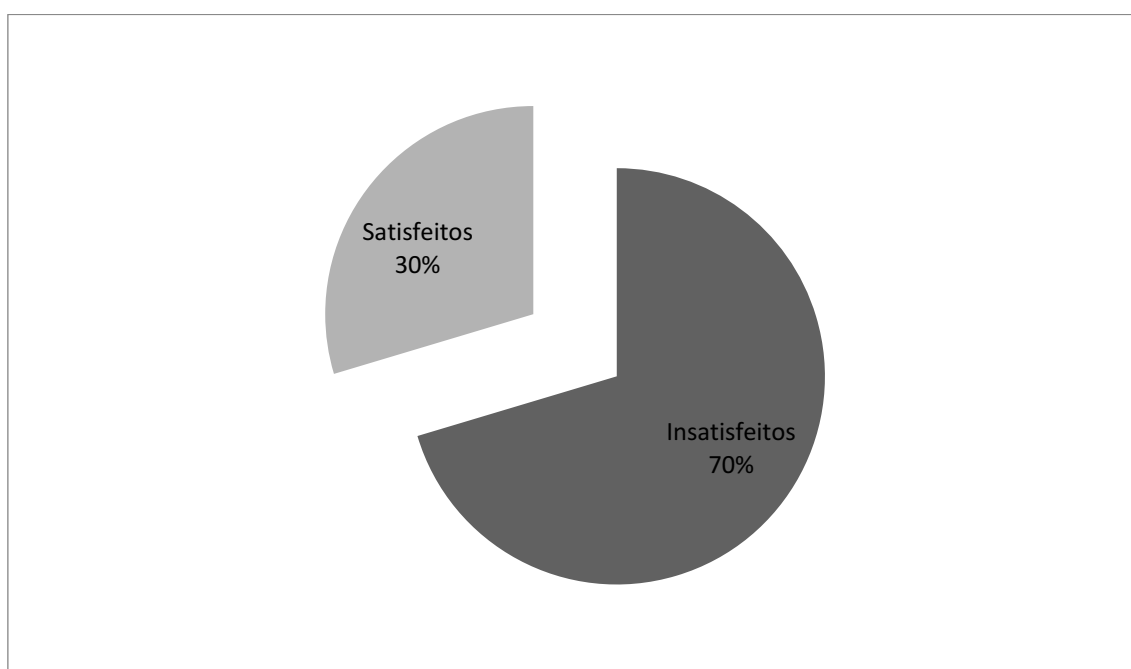
	Feminino	Masculino
Frequência da atividade física	28,6 %	66,5
Adoção de dietas restritivas em calorias	30 %	—
Frequência do uso de medicamentos para emagrecer	6,2 %	—

Para a análise da prática e frequência do uso de dietas da moda foram selecionados sete estudos. Diante dos resultados dos estudos selecionados encontrou-se uma alta

prevalência de adolescentes, especialmente do sexo feminino, que realiza dietas para perder ou manter o peso corporal. Uma das principais razões para a prática de dietas, especialmente no sexo feminino, está na ênfase da sociedade contemporânea no ideal de magreza, nas intensas propagandas na mídia de uma infinidade de regimes e de produtos dietéticos, bem como no crescimento do número de academias e de revistas sobre o tema. Juntas, estas influências fornecem um ambiente sociocultural que justifica a perda de peso, trazendo consigo uma simbologia de que a beleza física pode proporcionar autocontrole, poder e “modernidade” (Oliveira et al,2012).

Em relação à motivação para a adesão a dietas da moda estudos destacam a insatisfação com a imagem corporal como principal motivação, fato evidenciado no Gráfico 3 (Freitas et al, 2009). Esses dados demonstram altos índices de insatisfação corporal entre as adolescentes e indicam a preocupação com o peso e a aparência.

Gráfico 3. Porcentagem de insatisfação e satisfação corporal entre adolescentes, segundo Freitas et al, 2009.



Quanto à possíveis riscos à saúde advindos da pratica de dietas da moda, Segundo Oliveira et al (2012), a maior parte das dietas adotadas pelas pessoas independente da idade, é limitada especialmente em energia. Essas severas limitações podem expor os adeptos ao risco de doenças, visto que são escassas em muitos nutrientes.

6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A presente revisão de literatura demonstra que muitas adolescentes que desejam perder peso recorrem a métodos inadequados para emagrecimento, entre estes o uso de dietas da moda que prometem perda de peso rápida. Ressalta-se que tais práticas podem levar ao desenvolvimento de transtornos alimentares. O uso das dietas da moda é reflexo de conhecimentos não científicos que podem determinar o comportamento alimentar dos adolescentes. Destaca-se a grande influência da mídia em especial da internet, sobre essas adolescentes que na maioria das vezes estão insatisfeitas com sua aparência e na busca por um padrão de beleza ideal, são atraídas por estes métodos de emagrecimento.

A partir dos artigos revisados, se torna evidente que dietas da moda ainda são muito utilizadas por adolescentes para perda de peso. Isso gera uma grande preocupação, pois podem trazer danos à saúde, uma vez que, em geral, não suprem às necessidades nutricionais desse público que precisa de um aporte energético e de nutrientes para adequado crescimento e desenvolvimento. Portanto, aponta-se a necessidade de maior acompanhamento nutricional de adolescentes, uma vez que métodos não saudáveis de redução e controle de peso sejam presentes entre esse público. Por tais razões se torna essencial um acompanhamento com um profissional nutricionista para orientação sobre hábitos alimentares adequados e que não sejam prejudiciais à saúde do adolescente.

REFERÊNCIAS

- ABCMED, 2014. Dieta dos Pontos: como ela é? Disponível em: <<https://www.abc.med.br/p/obesidade/541797/dieta+dos+pontos+como+ela+e.htm>>. Acesso em: 26 jun. 2018.
- ALBINO, E. B. S; MACÊDO, E. M. C. TRANSTORNOS ALIMENTARES NA ADOLESCÊNCIA: UMA REVISÃO DE LITERATURA. *Rev. Eletrônica de Ciências*, 2014. ISSN: 1984-8463.
- ALVARENGA, M. S. et al. Insatisfação com a imagem corporal em universitárias brasileiras. Universidade de São Paulo (USP), Faculdade de Saúde Pública, Departamento de Nutrição. 2010.
- AMPARO, L, S. S.; Os Programas de Emagrecimento na Internet: um Estudo Exploratório. **Rev. Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, 2007. ISSN: 17(2):353-372.
- APETITO, L. et al. Prática de dietas de emagrecimento por escolares adolescentes. **J Health Sci Inst**. 2010. ISSN: 28(4):329-33.
- ARAÚJO, S.E.D et al. Comportamentos de risco à saúde de adolescentes do ensino médio. **Rev Bras Promo. Saúde**. 2009. ISSN: 22 (3):164-171
- ARAÚJO, A.C.T.; CAMPOS, J.A.D.B. Subsídios para a avaliação do estado nutricional de crianças e adolescentes por meio de indicadores antropométricos. **Alim. Nutr.**, Araraquara, v.19, n.2, p.219-225, abr./jun. 2008.
- BERTOL, C. E.; SOUZA, M. Transgressões e Adolescência: Individualismo, Autonomia e Representações Identitárias. UFSC, 2010.
- BETONI, F. et al. Avaliação de utilização de dietas da moda por pacientes de um ambulatório de especialidades em nutrição e suas implicações no metabolismo. UFRJ – Rio de Janeiro, URI – Campus de Erechim. Erechim, RS, Brasil, 2010.
- BON, A. M. X. et al. **Atendimento nutricional a crianças e adolescentes / visão prática**. 1 ed. Rio de Janeiro, RJ: Roca, 2014. p 18.
- CORSEUIL, M.W; PLEGRINI A, BECK C, PETROSKI, E.L. Prevalência de insatisfação com a imagem corporal e sua associação com a inadequação nutricional em adolescentes. *R. da Educação Física/UEM Maringá*, v. 20, n. 1, p. 25-31, 1. trim. 2009.
- COUTINHO, W. F. (Coord.). Consenso Latino Americano de Obesidade. **Arquivo Brasileiro de Endocrinologia Metabólica**, 2015.
- CUBRELATI, B.S; RIGONI, P.A.G; VIEIRA, L. F; BELEM, I.C. Relação entre distorção de imagem corporal e risco de desenvolvimento de transtornos alimentares em adolescentes. **Revista da Faculdade de Educação Física da UNICAMP**, Campinas, v. 12, n. 1, p. 1-15, jan./mar. 2014. ISSN: 1983-9030
- CUNHA, M. J. O corpo, o consumo e o investimento corporal: as dietas e o exercício. In: VI Congresso Português de Sociologia. Lisboa, 2008.

DEL CIAMPO, S. A; DEL CIAMPO, I.R.L. Adolescência e imagem corporal. **Adolesc. Saúde**, Rio de Janeiro, v. 7, n. 4, p. 55-59, out/dez 2010.

DE LUCIA, M.C.S. (2001). As exigências da plástica atual e suas vicissitudes. Anais do I Congresso Interamericano de Psicologia da Saúde.

DUNKER, K. L. L et al. Influencia do nível socioeconômico sobre comportamentos de risco para transtornos alimentares em adolescentes. **J Bras Psiquiatr**. 2009;58(3):156-161.

ENES, C.C; SLATER, B. Obesidade na adolescência e seus principais fatores determinantes. **Rev Bras Epidemiol** 2010. ISSN:13(1): 163-71.

ESCRIVÃO, M. A. M. S.; OLIVEIRA, F. L. C.; TADDEI, J. A. A. C.; LOPEZ, F. A. **Obesidade: terapêutica clínica**. Guanabara: Koogan, 2009.

FALCATO, J. et al. A Evolução Etimológica e Cultural do Termo “Dieta”. **Revista Nutricias** 24: 12-15, APN, 2015.

FARIAS, E.S. Antropometria, composição corporal e atividade física de escolares. **Rev Bras Cine Des Hum**. 2005. ISSN:7(1):21-9.

FERREIRA, M.; BATISTA, P. Adolescência... Adolescentes... **Millenium. Revista do ISP**. Nº 32, cap. 14, 2006.

FIRPO G.D.D, GARCIA L.M.T, SOUZA T.F, OLIVEIRA E.S.A, NAHAS M.V. Insatisfação com o peso corporal e fatores associados em adolescentes. **Rev Paul Pediatr** 2010. ISSN: 28(4):340-6.

FONSECA, V. M; SICHIERI, R.; VEIGA, G. V. Fatores associados à obesidade em adolescentes. **Rev. Saúde Pública**, 32 (6), 1998.

FORTES, L. S. et al. Comparação da insatisfação corporal e do comportamento alimentar inadequado em atletas adolescentes de diferentes modalidades esportivas. **Rev. bras. Educ. Fís. Esporte**, São Paulo, v.25, n.4, p.707-16, out./dez. 2011.

FORTES, L.S; MEIRELES, J.F.F; NEVES, C.M; ALMEIDA, S.S; FERREIRA, M.E.C. Autoestima, insatisfação corporal e internalização do ideal de magreza influenciam os comportamentos de risco para transtornos alimentares? **Rev. Nutr.**, Campinas, 28(3):253-264, maio/jun., 2015.

FREITAS, A. R *et al.* Insatisfação da imagem corporal, prática alimentares e de emagrecimento em adolescentes do sexo feminino. **Rev Bras Nutr Clin** 2009; 24 (3): 166-73

HOFF, T.M.C., FELERICO S.P. **Precisa-se de homens bonitos: a disciplinarização no discurso da beleza masculina na mídia impressa**. In: Cunha KC. Em torno da masculinidade. São Paulo: Estação das letras; 2008.

JAKOBI, F. J. **Sexualidade, gênero e novas configurações familiares**: algumas implicações para a educação infantil. In CRAIDY & KAECHER. Educação Infantil: pra que te quero?

Porto Alegre: Universidade Federal do Rio Grande do Sul/ Governo do Estado do Rio Grande do Sul, 2006.

JÚNIOR, I. F. F. Sobrepeso e obesidade em crianças e adolescentes brasileiros. *Salusvita*, Bauru, v. 26, n. 2, p. 229-256, 2007.

LAUS; M.F, COSTA; T.M, ALMEIDA S.S. Body image dissatisfaction and its relationship with physical activity and body mass index in Brazilian adolescents. **J Bras Psiquiatr** 2011; 60:315-20.

LEMOS, P; MARBACK, R. Identidade na adolescência: Compreendendo a sua formação e repercussões. 2017.

LIMA, R. S. A Mídia na padronização estético corporal da beleza feminina. Universidade Estadual do Paraná, 2014.

LIMA, N. P. et al. Evolução do excesso de peso e obesidade até a idade adulta, Pelotas, Rio Grande do Sul, Brasil, 1982-2012. **Cad. Saúde Pública**, Rio de Janeiro, 31(9):2017-2025, set, 2015.

LOTTENBERG, A. M. P. Tratamento dietético da obesidade. *Einstein*. 2006; Supl 1: S23-S28, 2006.

MARNUN, A.A; LAWLOR, D.A; ALATI, R; O'CALLAGHAN, M.J; WILLIAMS, G.M; NAJMAN, J.M. Does maternal smoking during pregnancy have a direct effect on future offspring obesity? Evidence from a prospective birth cohort study. **Am J Epidemiol** 2006; 164: 317-25.

MARTHENDAL, A.M; SHIMIZU, S.; AZEVEDO, L.C. Transtornos alimentares e sua relação com o estado nutricional em adolescentes de uma escola particular de Santa Catarina – Brasil **Arq Catarin Med**. 2014 jul-set; 43(3): 17-25

MEIRA, C. C et al. Estado nutricional e consumo de alimentos diet e light entre adolescentes de escola privada do município de João Pessoa-PB. **Ensaio e Ciência: Ciências Biológicas, Agrárias e da Saúde**, vol. 14, núm. 1, 2010, pp. 65-81.

MORGADO, F.F.R, FERREIRA MEC, ANDRADE MRM, SEGHE TO KJ. **Análise dos Instrumentos de Avaliação da Imagem Corporal**. *Fit Perf J*. 2009 maijun;8(3):204-11.

MORETTI, E.; ROVANI, I. M. Os sentimentos da adolescência em relação à imagem corporal. **Revista Brasileira de Sexualidade Humana**. São Paulo, v. 7, n. 2, p. 205-206, 2010.

MUSS, COLLEGE. **Teorias da Adolescência**. São Paulo, Interlivros, 2010.

OLIVEIRA, C. C et al. Hábitos alimentares e comportamentos inadequados para controle de peso em adolescentes frequentadores de academias de ginástica. **Adolesc. Saude**, Rio de Janeiro, v. 9, n. 3, p. 47-55, jul/set 2012

PALUDO, J.; DALPUBEL, V. Imagem corporal e sua relação com o estado nutricional e a qualidade de vida de adolescentes de um município do interior do Rio Grande do Sul. **Nutrire**. 2015 Apr;40(1):1-9.

PEREIRA, A. M. G. R.; Preocupação com o peso e pratica de dietas por adolescentes. *Acta Portuguesa de Nutrição*, 06 (2016) 14-18.

REIJONEN; J.H, PRATT; H.D., PATEL; D.P, GREYDANUS; D.E. Eating disorders in the adolescent population. *Journal of adolescent Research*. 2003.

SANTANA, HMM; MAYER, MDB; CAMARGO, KG. Avaliação da adequação nutricional das dietas para emagrecimento veiculadas pela internet. *ConScientiae Saude*, UNINOVE. [periódico na Internet]. 2003.

SANTOS, E.M.C; TASSITANO, R.M; NASCIMENTO, W.M.F; PETRIBÚ, M.M.V; CABRAL, P.C. Satisfação com o peso corporal e fatores associados em estudantes do ensino médio, **Rev Paul Pediatr** 2011; ISSN: 29(2):214-23.

SANTOS, R. F.; MAZUR, C. E.; SCHWARZ, K; BENINCA, S. C.; MACHADO, T. W. M. Dietas para emagrecimento publicadas em um magazine direcionado ao público feminino: análise do conteúdo nutricional. *Sci. Med*. 2016; 26(2): ID22663.

SCHNEIDER, A.P; WITT; J.S.G.Z. Nutrição Estética: valorização do corpo e da beleza através do cuidado nutricional. 2008.

SILVA, S. M. C. S.; MURA, J. D. P. **Tratado de Alimentação, Nutrição & Dietoterapia**. 2 ed. São Paulo, SP: Roca, 2014. p 430-434.

SILVA, J. G.; TEIXEIRA, M. L. O; FERREIRA, M. A. **Alimentação na Adolescência e as Relações com a Saúde do Adolescente**. UFRJ, 2013.

SILVEIRA, M. F. M. et al. Avaliação do risco de desenvolvimento de transtornos alimentares em alunas do ensino médio de escolas particulares, Aracajú – SE. **Alim. Nutr**. Araraquara v.20, n.1, p. 69-76, jan./mar. 2009.

SOUZA, V. M. M. et al. A orientação nutricional frente à autopercepção da imagem corporal de adolescentes. **Revista Rede de Cuidados em Saúde** – ISSN:1982-6451, 2014.

TAVARES, A. F *et al*. Apreciação corporal e modificação da aparência física em estudantes adolescentes de baixo poder aquisitivo. **Psicol. Esc. Educ**. 2012, vol.16, n.2, pp.275-282. ISSN: 2175-3539.

TORAL, N.; SLATER, B.; SILVA, M.V. Consumo alimentar e excesso de peso de adolescentes de Piracicaba, São Paulo. **Rev Nutr**, 2007. ISSN: 20(5): 449-59.

TOSATTI, A. M. et al. Imagem corporal e as influencias para os transtornos alimentares nas adolescentes jovens. **Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, São Paulo v. 1, n. 4, p. 34-47, Julho/Ago, 2007. ISSN 1981-9919.

TRETO, M. B. et al. Dietas da moda versus Distúrbios alimentares. V Congresso de Pesquisa e Extensão da FSG & III Salão de Extensão. Caxias do Sul, RS: FSG. 2017. Disponível em: <<http://ojs.fsg.br/index.php/pesquisaextensao/article/view/2692/2126>>. Acesso em: 25 de jan. 2017.

UZUNIAN, L.G; VITALLE, M.S.S. Habilidades sociais: fator de proteção contra transtornos alimentares em adolescentes. **Ciência & Saúde Coletiva**, 20(11):3495-3508, 2015.

VARELA G., NÚÑEZ C, MOREIRAS O.; GRANDE C. F. **Dietas Mágicas**. Edición 03/99. Dirección general de Salud Pública (Comunidad de Madrid). Departamento de Nutricion. Facultad de Farmacia. Universidad Complutense de Madrid Fundación Espanola de la Nutricion. 1999; p. 2-22.

VASCONCELOS, F. A. G. **Avaliação nutricional de coletividades**. Rio de Janeiro: UFRJ, 2011.

VILELA, J.E.M.; LAMOUNIER, J.A; DELLARETTI, F. M.A; BARROS, N. JR; HORTA, G.M. Transtornos alimentares em escolares. **J Pediatr** (Rio J). 2004.

VITOLO, M. R. et al. Evaluation of two classifications for overweight among Brazilian adolescents. **Revista de Saúde Pública**, v. 41, p. 653-656, Aug. 2007.

VITIELLO, Nelson. **Reprodução e sexualidade**. São Paulo: CEICH, 2009.