

ADESÃO E CONHECIMENTO DE DIETAS RESTRITIVAS EM PROFESSORES DE UMA UNIVERSIDADE PRIVADA

Adherence and knowledge of restrictive diets among professors at a private university

Patricia Vieira De Oliveira¹, Natália Everton Mendes², Elane Luiza Costa De Sousa³, Karoline Aguiar Paiva⁴, Welison Da Silva Ferreira Sá⁵, Yasmim Costa Mendes⁶, Dianne Christine Souza Araújo⁷, Luís Cláudio Nascimento da Silva⁸, Adrielle Zagnignan⁹

Resumo: Esse trabalho objetivou avaliar a adesão e conhecimento de professores sobre dietas restritivas. Realizou-se um estudo transversal descritivo, durante setembro a novembro de 2018, em uma instituição de ensino superior particular em São Luís – MA. A amostra foi constituída por 88 professores de ambos os sexos, na faixa etária de 18 a 50 anos. Foi adotado como instrumento, um questionário que abordou dados de identificação: gênero, idade, procedência, estado civil e renda familiar. Para análise descritiva, as variáveis foram expressas em média, desvio padrão e as categóricas em frequências absoluta e relativa. Verificou-se que a maioria dos professores relatou não ter realizado dietas restritivas (64,5%). Dentre os indivíduos que as realizaram, as mais citadas foram a dieta Low Carb (60,6%) e dieta cetogênica (30,3%). Os motivos prevalentes para realização foram estética (57,6%) e insatisfação corporal (33,3%). As dificuldades encontradas por aqueles que realizaram as dietas foram: fome (69,7%), dificuldade em seguir a dieta (60,6%) e irritabilidade (42,4%). Nesse sentido, é fundamental a adoção de estratégias educativas, para que haja orientação sobre os malefícios que uma dieta desbalanceada e sem acompanhamento nutricional podem gerar ao estado nutricional.

Palavras-chave: Docentes; Dietas da Moda; Redução de Peso; Imagem Corporal.

Abstract: This study aimed to assess teachers' adherence to and knowledge of restrictive diets. A descriptive cross-sectional study was carried out between September and November 2018 at a private higher education institution in São Luís - MA. The sample consisted of 88 teachers of both sexes, aged between 18 and 50. The instrument used was a questionnaire that covered identification data: gender, age, origin, marital status and family income. For the descriptive analysis, the variables were expressed as means and standard deviations and the categorical variables as absolute and relative frequencies. The majority of teachers reported not having been on restrictive diets (64.5%). Among those who did, the most commonly cited were the Low Carb diet (60.6%) and the ketogenic diet (30.3%). The most prevalent reasons were aesthetic (57.6%) and body dissatisfaction (33.3%). The difficulties encountered by those who went on the diets were: hunger (69.7%), difficulty in following the diet (60.6%) and irritability (42.4%). In this sense, it is essential to adopt educational strategies to provide guidance on the harmful effects that an unbalanced diet without nutritional monitoring can have on nutritional status.

Keywords: Teachers; Fashion Diets; Weight Reduction; Body Image.

Recebido em 21 de dezembro de 2023
Aceito em 27 de março de 2023

- ¹ Mestranda em Biociências aplicada a saúde; Universidade CEUMA, Brasil; E-mail: patricia001444@ceuma.com.br; ORCID: <https://orcid.org/0009-0003-5968-390X>
- ² Graduada em Nutrição; Universidade CEUMA, Brasil; E-mail: liaeverton@gmail.com; ORCID: <https://orcid.org/0009-0007-8474-9420>
- ³ Graduada em Enfermagem; Universidade CEUMA, Brasil; E-mail: elane104993@ceuma.com.br; ORCID: <https://orcid.org/0009-0002-0588-3917>
- ⁴ Graduada em Enfermagem; Universidade CEUMA, Brasil; E-mail: karoline-paiva23@hotmail.com; ORCID: <https://orcid.org/0009-0006-7819-4011>
- ⁵ Graduado em Enfermagem; Universidade CEUMA, Brasil; E-mail: welisonferreirasa@gmail.com; ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-3633-1675>
- ⁶ Mestranda em Biociências aplicada a saúde; Universidade CEUMA, Brasil; E-mail: yasmim001407@ceuma.com.br; ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4137-5952>
- ⁷ Mestranda em Gestão de programas e serviços de saúde; Universidade CEUMA, Brasil; E-mail: diannemuniz1988@gmail.com; ORCID: <https://orcid.org/0009-0000-4188-1279>
- ⁸ Doutorado em Ciências Biológicas pela Universidade Federal de Pernambuco; Universidade CEUMA, Brasil; E-mail: luiscn.silva@ceuma.com.br; ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-4206-0904>
- ⁹ Autor correspondente: Doutorado em Biotecnologia pela rede de Biodiversidade e Biotecnologia da Amazônia Legal, PPG-BIONORTE; Universidade CEUMA, Brasil; E-mail: adrielle004602@ceuma.com.br; ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-9865-2223>; adrielle004602@ceuma.com.br.

INTRODUÇÃO

Os professores são um grupo de profissionais de extrema importância para a sociedade e podem estar sujeitos a diversos fatores estressores, como longas horas de trabalho, diminuição do tempo dedicado ao lazer e ao descanso (Amaro & Dumith, 2018). Dessa forma, essa rotina implica nas condições de saúde do docente, muitas vezes associadas ao sedentarismo, má alimentação e doenças (Moreira et al., 2021).

A exposição crônica a condições estressantes de trabalho que levam a hábitos alimentares inadequados e consequente ganho de peso, assim como a busca pelo corpo perfeito, além do desejo da perda de peso em curto prazo, podem ser responsáveis pela adoção desses profissionais a dietas intensamente restritivas, conhecidas como as “dietas da moda” (BRASIL. Ministério da saúde. Guia alimentar para a população brasileira, 2018)

A pressão praticada pela mídia que vende o corpo perfeito pode provocar ansiedade e culpa relacionada ao ato de comer, podendo gerar transtornos alimentares graves, como anorexia, bulimia, compulsão alimentar e até mesmo sobrepeso e obesidade, pois comportamentos de supressão de refeições favorecem a reserva de gordura e, consequentemente, o aumento de peso (Braga et al., 2019).

Nesta perspectiva, a mídia colabora para o surgimento de hábitos e conceitos inadequados a respeito de alimentação saudável e na difusão de diversas dietas restritivas, como; dieta detox, ricas em proteína, low carb, cetogênica, entre outras, que induzem a desejada perda de peso, porém podem apresentar desequilíbrio em nutrientes (Pereira et al., 2019; Tahreem et al., 2022; Vargas et al., 2018).

A dieta Low Carb é caracterizada pelo teor de carboidratos divergente das recomendações oficiais, geralmente com ingestão inferior a 100g por dia, ou abaixo de 30% da energia advinda do carboidrato (Bolla et al., 2019). Já a Dieta Cetogênica propõe uma quantidade adequada de proteína, alto teor lipídico e níveis insuficientes de carboidratos para necessidades metabólicas, resultando na utilização da gordura como fonte primária de energia (McGaugh & Barthel, 2022; Padilha et al., 2018).

As dietas restritivas possuem grande adesão no início, porém acabam se tornando de difícil continuidade, por apresentarem restrições alimentares e algumas delas não levarem em consideração o cotidiano dos seus praticantes, idade e comorbidades (Bassotto et al., 2019). Frequentemente apresentam características como omissão ou ênfase no consumo de certos alimentos ou grupos de alimentos (Passos et al., 2020).

A adesão a essas práticas alimentares pode comprometer o estado nutricional e a saúde dos seus usuários, uma vez que poderá aumentar o risco de patologias devido à falta de equilíbrio e adequação dos nutrientes, além de não preconizarem a mudança de hábitos alimentares e a necessidade da prática de atividade física para proporcionar uma redução de peso de maneira saudável e equilibrada (Soihet & Silva, 2019).

Nesse contexto, verifica-se que um plano alimentar nutricionalmente equilibrado, com redução calórica gradual, sem restrições drásticas, rico em fibras alimentares, adaptado ao estilo de vida e preferências alimentares, prescrito individualmente, acompanhado por profissional habilitado e aliado à atividade física, torna-se opção mais indicada para mudar o comportamento alimentar e contribuir para melhoria da qualidade de vida (Martinez-Avila et al., 2020).

Tendo em vista que a busca pelo padrão de um corpo ideal se apresenta como um assunto atual e bastante difundido na sociedade, notou-se que investigações científicas nessa área são necessárias uma vez que podem auxiliar no processo de conscientização dessa temática. Deste modo, o presente estudo teve como finalidade avaliar a adesão e o conhecimento sobre as dietas restritivas no público de professores de uma universidade privada em São Luís - MA.

MATERIAL E MÉTODOS

Tipo e local do estudo

Trata-se de estudo transversal descritivo, realizado durante os meses de setembro a novembro de 2018 em uma Universidade particular de São Luís – MA.

Aspectos éticos

O estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade CEUMA, conforme preconiza a Resolução nº 466 de 12 de dezembro de 2012 do Conselho Nacional de Saúde, sob parecer de número 2.952.923.

População do estudo

O levantamento do número de professores no local de estudo foi realizado com o auxílio do setor administrativo da instituição, sendo 578 professores o total repassado. Com base neste dado, calculou-se a amostra para um intervalo de confiança de 95%, margem de erro de 5%, tendo o número mínimo de 178 professores.

Foram incluídos na pesquisa professores na faixa etária de 18 a 50 anos, que concordaram em participar da pesquisa e assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. Não foram incluídos professores portadores de deficiências que poderiam dificultar a comunicação entre o entrevistado e o entrevistador.

Coleta de dados

Com o propósito de analisar a adesão e o conhecimento dos professores sobre as dietas restritivas da moda, foi aplicado um questionário adaptado do estudo intitulado “Verificação de dietas restritivas sem acompanhamento nutricional em universitárias de uma faculdade particular de Foz do Iguaçu/PR por meio de questionário” (Gomes da Silva et al., 2018), contendo variáveis sociodemográficas como: gênero, idade, estado civil, renda e procedência.

Foram realizadas perguntas sobre o estilo de vida, alimentação e adesão e utilização das dietas restritivas. Foram questionados também, os motivos que levaram a utilização de tais dietas e quais os resultados e dificuldades encontrados durante ou após o uso dessas dietas.

Análise Estatística

Para análise descritiva dos dados, as variáveis contínuas foram expressas em média e desvio padrão, e as categóricas em frequências absoluta e relativa. Os dados foram tabulados no programa Microsoft Excel[®] 2016 e os gráficos foram construídos utilizando o *GraphPad Prism* software.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Entre os 88 participantes do estudo, 33 professores (35,5%) integravam o grupo que relatou já ter realizado dietas restritivas (Grupo A) e 60 professores (64,5%) constituíram o grupo que referiu nunca ter realizado nenhuma das dietas (Grupo B).

Em relação a idade dos participantes deste estudo, a média de idade do grupo A foi igual a $37,5 \pm 6,9$ anos e a média de idade do grupo B foi de $37,5 \pm 8,1$ anos.

No grupo A, notou-se que a maioria dos professores eram casados (57,6%), não fumantes (97%), do sexo feminino (63,6%) e com renda superior a 8 salários-mínimos (60,6%). Em relação ao uso de álcool, 57,6% declararam consumir bebida alcoólica e 54,5% relataram a prática de atividade física.

No grupo B, observou-se a predominância de integrantes casados (41,7%), do sexo masculino (53,3%) e com renda superior a 8 salários-mínimos (55,0%). Foi verificado que 100% dos participantes não fumavam, 66,7% consumiam álcool e 58,3% praticavam atividade física (Tabela 1).

Tabela 1

Características demográficas e de estilo de vida dos professores universitários sobre dietas restritivas.

Variável	(Grupo A)	(Grupo B)
	N (%)	N (%)
Sexo		
Feminino	21 (63,6)	28 (46,7)
Masculino	12 (36,4)	32 (53,3)
Idade		
18 – 29 anos	5 (15,5)	9 (15,0)
30 – 49 anos	25 (75,8)	47 (78,3)
50 – 69 anos	3 (9,1)	4 (6,7)

Variável	(Grupo A)	(Grupo B)
Estado Civil		
Solteiro	12 (36,4)	24 (40,0)
Casado	19 (57,6)	25 (41,7)
União Estável	1 (3,0)	6 (10,0)
Divorciado	1 (3,0)	5 (8,3)
Renda familiar (*SM=Salário Mínimo)		
2 – 3 SM	-	2 (3,3)
5 – 6 SM	5 (15,2)	15 (25,0)
7 – 8 SM	8 (24,2)	10 (16,7)
> 8 SM	20 (60,6)	33 (55,0)
Tabagista		
Sim	1 (3)	-
Não	32 (97)	60 (100)
Etilista		
Sim	19 (57,6)	40 (66,7)
Não	14 (42,4)	20 (33,3)
Prática de Atividade Física		
Sim	18 (54,5)	35 (58,3)
Não	15 (45,5)	25 (41,7)
Total	33 (35,5)	60 (64,5)

Grupo A: Realizam dietas da moda; Grupo B: Não realizam dietas da moda.

Um estudo realizado em academias de musculação no município de São Paulo demonstrou que 64% dos participantes aderiram algum tipo de dieta restritiva (Pereira et al., 2019). Um outro estudo sobre a adesão desse tipo de dieta por estudantes do curso de nutrição em uma faculdade privada do Recife-PE, revelou que 60% dos estudantes informaram o uso de dietas da moda (Mesquita, 2018). Em ambas pesquisas a adesão a dietas restritas foi superior ao presente estudo.

Os dados obtidos nesta pesquisa demonstraram que no grupo que realizou dietas restritivas, a maioria era do sexo feminino. Em um estudo que avaliou a frequência dessa dieta por praticantes de exercício físico em uma academia de Penápolis-SP, foi encontrado resultado semelhante, onde o sexo feminino (70%) se sobrepôs ao masculino (de Almeida et al., 2019).

A insatisfação corporal e a realização de dietas restritivas são indicadoras de atitudes equivocadas relacionada ao comportamento alimentar, nesse sentido as mulheres

compõem um grupo mais suscetível ao apelo das dietas da moda, por apresentarem maior preocupação com o peso e a imagem corporal (da Silva et al., 2018).

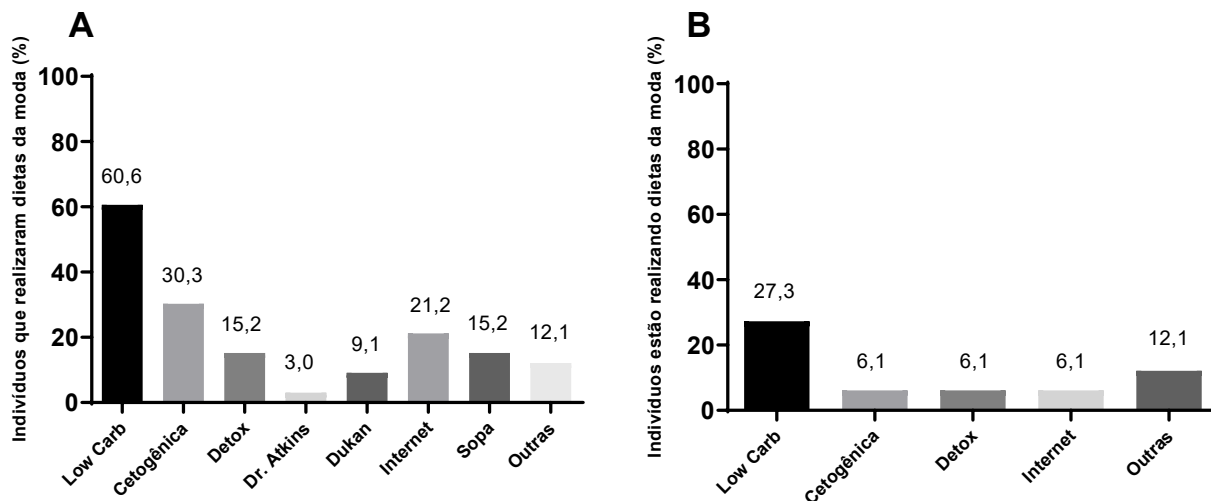
No que se refere à prática de atividade física, os números apresentados divergem da pesquisa realizada sobre a atividade física e qualidade de vida de professores universitários, uma amostra contou com 270 participantes do corpo docente da Universidade Federal do Rio Grande, RS, Brasil, dos quais 70,4% dos professores relataram praticar alguma atividade física no tempo livre, sendo que 43,0% (IC95% 37,0 a 48,9) foram considerados fisicamente ativos no lazer (Dumith, 2020).

Entende-se que a prática de atividade física promove benefícios emocionais, proporcionados pelo aumento na produção e liberação de endorfinas pelo sistema nervoso central, fato este que influencia na diminuição do estresse, da ansiedade e melhoria da qualidade do sono contribuindo para a qualidade de vida dos indivíduos (Sanchez et al., 2019).

Com relação as dietas adotadas pelos participantes, a dieta Low Carb (60,6%) e a dieta Cetogênica (30,3%) demonstraram maior número de adeptos, dentre aqueles que realizaram. Quanto os participantes que ainda estão realizando as dietas, destaca-se a Low Carb (27,3%) (Fig. 1).

Figura 1

Tipos de dietas restritivas realizadas pelos professores universitários



Tais dados se assemelham quando comparados com a pesquisa na qual foram recrutados 36 alunos de ambos os sexos de uma academia localizada no município de Birigui-SP e submetidos a um questionário sobre dietas da moda, demonstrando uma prevalência no número de participantes que aderiram a dieta *Low Carb* 44% e Jejum Intermitente 44% (de Carvalho, 2018).

O princípio da utilização das dietas pobres em carboidrato como a *Low Carb*, baseia-se no fato de que havendo uma grande restrição de carboidratos, com a sua resultante cetose, há uma oxidação lipídica, promovendo um efeito de saciedade e um aumento do gasto energético, fatores que devem promover um balanço energético negativo e consequente perda de peso (Vargas et al., 2018).

Por outro lado, uma das maiores complicações em relação a esses tipos de dietas é o ganho de peso subsequente para os indivíduos com essas intervenções, o chamado fenômeno “*catch up fat*” que se caracteriza pelo ganho de peso de gordura corporal após um período de adaptação metabólica (Cordeiro et al., 2018).

Além disso, dietas restritas em carboidratos podem dificultar a capacidade do indivíduo de praticar atividade física, por diminuir os estoques de glicogênio muscular e aumentar a fadiga durante o exercício (Nofal et al., 2019).

No que se refere a dieta cetogênica, o teor de gordura predomina como fonte energética, as proteínas são utilizadas em quantidade moderada e os carboidratos limitam-se a valores entre 12 - 15% do valor energético total (VET), a estratégia geral caracteriza-se na privação das fontes de açúcar, com o objetivo de induzir a utilização das vias metabólicas que resultam na produção de corpos cetônicos (Basquete, 2018).

Como o nível de carboidratos é muito baixo (menor que 50 g por dia) na dieta cetogênica, o corpo diminui a secreção de insulina, o que leva a uma oxidação primária de lipídeos, neste estado metabólico chamado cetose, o fígado transforma os ácidos graxos em corpos cetônicos que podem transpor a barreira hematoencefálica e servir como fonte energética alternativa para o cérebro, e para outros tecidos do corpo (Abbasi, 2018).

Alguns autores afirmam que os resultados obtidos com a dieta cetogênica podem ser atribuídos a uma redução no apetite devido ao maior efeito de saciedade das proteínas e um aumento do gasto energético, fatores que devem promover um balanço energético negativo e consequente perda de peso (Boaventura et al., 2019; Moreira, Martins, et al., 2021; Perticone et al., 2019; Sousa et al., 2020).

A maioria das fontes naturais de alimentos ricos em carboidratos é rica em fibras e micronutrientes, por esse

motivo, a mudança para uma dieta cetogênica poderia levar a uma diminuição significativa da ingestão de fibras na alimentação, o que teria impacto negativo na função intestinal e na saúde geral (Brouns, 2018).

A dieta Detox, dieta Dukan e a dieta do Dr. Atkins foram outros tipos de dietas utilizadas pelos participantes desta pesquisa, porém apesar de estarem bastante difundidas entre a população que busca uma rápida perda de peso, necessitam de maior fundamento científico para sua adoção (Rodrigues & Bueno, 2018).

A Tabela 2 aponta que as dificuldades mais citadas pelos utilizadores das dietas da moda foram fome (69,7%), dificuldade em seguir a dieta à risca (60,6%) e irritabilidade (42,4%).

Tabela 2

Dificuldades referidas por professores universitários que realizaram as dietas restritivas.

Variável	N (%)
Fome	23 (69,7)
Dificuldade em seguir a dieta à risca	20 (60,6)
Irritabilidade	14 (42,4)
Dor de cabeça	12 (36,4)
Tontura	8 (24,2)
Fraqueza	7 (21,2)
Constipação intestinal	5 (15,2)
Enjoo	1 (3,0)
Nenhuma	3 (9,1)

No estudo transversal que avaliou a utilização de dietas da moda, com 130 frequentadores de uma academia, localizada no município de Bauru - SP, onde foi relatado irritabilidade (13,85%), fraqueza (9,23%), tontura (8,46%), durante a realização de alguma dieta restritiva, porém 38,46% não apresentaram nenhum sintoma (de Almeida et al., 2019). Alguns destes sintomas também estiveram presentes nos professores que realizaram dietas neste estudo.

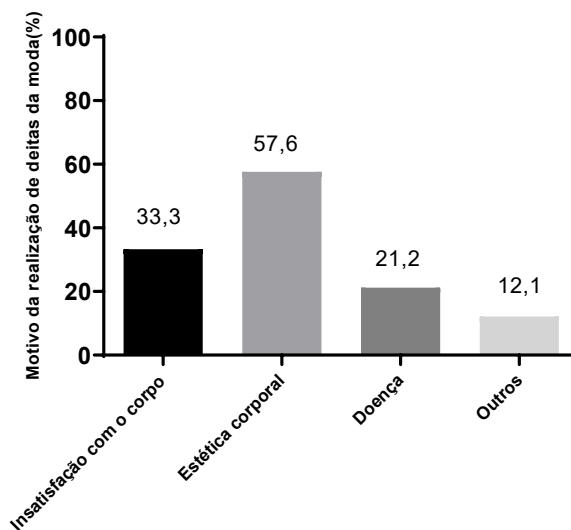
O desequilíbrio nutricional das dietas da moda é um possível preditor para alterações fisiológicas, podendo prejudicar o funcionamento de órgãos, sistemas ou processos metabólicos do corpo humano (Braga et al., 2019).

Devido às restrições calóricas, que trazem como consequência a menor oferta de micronutrientes, essas dietas podem acarretar várias complicações ao organismo, como cefaleias, irritabilidade, fraqueza, dificuldades de concentração, fadiga, pele seca, queda dos cabelos, anormalidades na quantidade dos sais minerais e eletrólitos (Bassotto et al., 2019).

A Fig. 2 revela que o motivo mais frequente para utilização de dietas da moda foram a estética corporal (57,6%), em seguida insatisfação com o corpo (33,3%). Dentre os participantes que citaram doença (21,2%) como motivo de realização das dietas, as doenças informadas foram esteatose hepática, colesterol elevado, hipertensão, obesidade e diabetes.

Figura 2

Motivos que levaram os professores universitários a realizarem dietas restritivas.



No Brasil, o excesso de peso tem apresentado uma tendência de aumento. Em homens, a prevalência do excesso de peso cresceu de 47,5% em 2006 para 57,3% em 2017, já em mulheres, a prevalência cresceu de 38,5% para 51,2% no mesmo período (Pinheiro et al., 2019). Segundo dados da vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico-Vigitel (Saúde, 2018), o número de obesos no Brasil aumentou 67,8% entre 2006 e 2018, saindo de 11,8% em 2006 para 19,8% em 2018.

Como o aumento dos índices de sobrepeso e obesidade tem ficado mais evidentes, a insatisfação corporal acaba favorecendo a adesão a dietas restritivas, este comportamento é muitas vezes determinado por padrões impostos por vários fatores, com o padrão que a mídia impõe de estar sempre magro e a própria imagem corporal. Tais fatores determinantes influenciam os hábitos alimentares das pessoas, gerando frustrações e dando início a um ciclo de restrição, compulsão e culpa (Araújo, 2019).

Para as mulheres, a valorização de um padrão de corpo perfeito e magro, pode levar a um consumo inadequado de alimentos, com a omissão de algumas refeições, práticas de dietas restritivas, entre outros métodos. Quanto aos homens, em relação à sua imagem corporal, normalmente são seguros e mais satisfeitos com seus corpos do que as mulheres, apesar de acreditarem que a melhor forma física é um corpo com definição muscular (Faria et al., 2021).

É importante destacar que, desejar ter um corpo diferente do seu estado nutricional é uma informação relevante para os profissionais de saúde, e pode ser empregada no planejamento de ações que favoreçam a adoção de comportamentos saudáveis (Flores et al., 2018).

O presente estudo apresentou algumas limitações como pouca adesão dos professores à participação da pesquisa, falta de disponibilidade e de tempo para responder ao questionário, limitando o número total esperado.

CONCLUSÃO

A maioria dos professores estudados revelaram que não realizaram as dietas da moda. No grupo dos professores que realizaram dietas, houve uma frequência elevada no sexo feminino e o motivo principal para sua realização foi a estética corporal.

A dieta da moda mais utilizada foi a dieta *Low Carb*, seguida da dieta Cetogênica. Os sintomas mais frequentes associados ao uso de dietas da moda foram fome, dificuldade em seguir a dieta à risca, irritabilidade e dor de cabeça.

Nesse sentido, é importante ressaltar a adoção de estratégias educativas, a fim de orientar esses profissionais sobre os malefícios que uma dieta desbalanceada e sem

acompanhamento nutricional pode gerar ao estado nutricional, visto que erros alimentares podem ser cometidos mesmo na adoção de dietas que possuem algum respaldo científico.

REFERÊNCIAS

- Abbas, J. (2018). Interest in the Ketogenic Diet Grows for Weight Loss and Type 2 Diabetes. *Jama*, 319(3), 215–217. <https://doi.org/10.1001/JAMA.2017.20639>
- Amaro, J. M. R. S., & Dumith, S. C. (2018). Sonolência diurna excessiva e qualidade de vida relacionada à saúde dos professores universitários. *Jornal Brasileiro de Psiquiatria*, 67(2), 94–100. <https://doi.org/10.1590/0047-2085000000191>
- Araújo, A. S. (2019). *Comportamento alimentar em dietas restritivas como fator de risco para obesidade*. [Trabalho de Conclusão de Curso, Centro Universitário de Brasília-Uniceub, faculdade de ciências da educação e saúde curso de nutrição]. Repositorio.uniceub. <http://hdl.handle.net/10400.6/10080>
- Basquete, R. I. F. (2018). *A Dieta Cetogênica como alternativa para prevenção da Síndrome Metabólica em indivíduos obesos (Versão corrigida)*. [Dissertação de Mestrado]. Universidade da beira interior. https://ubibliorum.ubi.pt/bitstream/10400.6/10080/1/6433_13730.pdf
- Bassotto, L., Roseana, J., Spinelli, B., Zemolin, G., Polachini, V., & Zanardo, S. (2019). Avaliação da adequação nutricional de dietas veiculadas em revistas não científicas voltadas ao público feminino. *Revista Perspectiva. Erechim*, 43(161), 75-81.
- Boaventura, V., Lunardi, M. dos S., & Lin, K. (2019). Dieta cetogênica para pacientes adultos: um guia prático. *Arquivos Catarinenses de Medicina*, 48(3), 144–157. <https://revista.acm.org.br/index.php/arquivos/article/view/515>
- Bolla, A. M., Caretto, A., Laurenzi, A., Scavini, M., & Piemonti, L. (2019). Low-Carb and Ketogenic Diets in Type 1 and Type 2 Diabetes. *Nutrients* 2019, Vol. 11, Page 962, 11(5), 962. <https://doi.org/10.3390/NU11050962>

- Braga, D. C. de A., Nascimento Coletro, H., & Tereza de Freitas, M. (2019). *Nutritional composition of fad diets published on websites and blogs Composição nutricional de dietas da moda publicadas em sites e blogs*. <https://doi.org/10.1590/1678-9865201932e170190>
- Brasil. Ministério da saúde. Guia alimentar para a população brasileira, 2018. (2018). *Biblioteca Virtual em Saúde do Ministério da Saúde*. www.saude.gov.br/bvs
- Brouns, F. (2018). Overweight and diabetes prevention: is a low-carbohydrate–high-fat diet recommendable? *European Journal of Nutrition*, 57(4), 1301. <https://doi.org/10.1007/S00394-018-1636-Y>
- Cordeiro, R., Marina, ;, Salles, B., & Azevedo, B. M. (2018). Benefícios e malefícios da dieta low carb. *Revista Saúde em Foco*, 9, 714-722.
- da Silva, A. M. B., Machado, W. de L., Bellodi, A. C., da Cunha, K. S., & Enumo, S. R. F. (2018). Jovens Insatisfeitos com a Imagem Corporal: Estresse, Autoestima e Problemas Alimentares. *Psico-USF*, 23(3), 483–495. <https://doi.org/10.1590/1413-82712018230308>
- de Carvalho, R. R. P. (2018). *Dietas da moda consumidas por alunos de uma academia de birigui-sp - rodolfo rodrigues passeli de carvalho - Nutrição*. <https://www.passeidireto.com/arquivo/75144349/dietas-da-moda-consumidas-por-alunos-de-uma-academia-de-birigui-sp-rodolfo-rodri>
- Dumith, S. C. (2020). Atividade física e qualidade de vida de professores universitários. *Cadernos Saúde Coletiva*, 28, 438-446. <https://doi.org/10.1590/1414-462X202028030593>
- Faria, A. L., Almeida, S. G. de, & Ramos, T. M. (2021). Impactos e consequências das dietas da moda e da suplementação no comportamento alimentar. *Research, Society and Development*, 10(10), e441101019089. <https://doi.org/10.33448/rsd-v10i10.19089>
- De Almeida, T. F., Souza, C. T., Souza, D. T., Junio, A., Ferron, T., & Valentini Francisqueti-Ferron, F. (2019). Adesão às dietas da moda por alunos de uma academia de musculação no município de Bauru. *RBONE - Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento*, 13(81), 790–798. <http://www.rbone.com.br/index.php/rbone/article/view/1064>
- Flores, T. R., Gomes, A. P., Soares, A. L. G., Nunes, B. P., Assunção, M. C. F., Gonçalves, H., & Bertoldi, A. D. (2018). Aconselhamento por profissionais de saúde e comportamentos saudáveis entre idosos: estudo de base populacional em Pelotas, sul do Brasil, 2014. *Epidemiol. Serv. Saúde*, 27(1), e201720112–e201720112. <https://doi.org/10.5123/S1679-49742018000100012>
- Gomes Da Silva, P. C., Manuela Ordoñez, A., & Fernandes, I. (2018). Verificação de dietas restritivas sem acompanhamento nutricional em universitárias de uma faculdade particular de Foz do Iguaçu/PR por meio de questionário. *Biblioteca Digital de TCC - UniAm?Rica*, 1–15. <https://pleiade.uniamerica.br/index.php/bibliotecadigital/article/view/588>
- Martinez-Avila, W. D., Sanchez-Delgado, G., Acosta, F. M., Jurado-Fasoli, L., Oustric, P., Labayen, I., Blundell, J. E., & Ruiz, J. R. (2020). Eating Behavior, Physical Activity and Exercise Training: A Randomized Controlled Trial in Young Healthy Adults. *Nutrients*, 12(12), 3685. <https://doi.org/10.3390/nu12123685>
- McGaugh, E., & Barthel, B. (2022). A Review of Ketogenic Diet and Lifestyle. *Missouri Medicine*, 119(1), 84. [/pmc/articles/PMC9312449/](https://pmc/articles/PMC9312449/)
- Mesquita, S. C. S. (2018). *Adesão às dietas da moda por estudantes do curso de nutrição em uma faculdade privada do recife-PE*. <http://tcc.fps.edu.br:80/jspui/handle/fps-repo/359>
- Moreira, A. G., Martins, C. H. L., De Abreu, J. C. S. M., Lopes, A. C., & Almeida, C. H. de S. (2021). Fatores associados à qualidade de vida dos profissionais-docentes e seus impactos socio-pessoal-laborais / Factors associated with the quality of life of professionals-teachers and their social-personal-laboral impacts. *Brazilian Journal of Development*, 7(12), 118204–118212. <https://doi.org/10.34117/BJDV7N12-534>
- Padilha, C. R. B., Oliveira, C. V. C. de, & Alves, C. da S. (2018). a Dieta Cetogênica em Praticantes de Atividade Física: uma Revisão. *XXI Congresso Brasileiro de Nutrologia*, 11. <https://doi.org/10.1055/S-0038-1674309>
- Passos, J. A., Vasconcellos-Silva, P. R., & Santos, L. A. da S. (2020). Ciclos de atenção a dietas da moda e tendências de busca na internet pelo Google trends. *Ciência & Saúde Coletiva*, 25(7), 2615–2631. <https://doi.org/10.1590/1413-81232020257.23892018>

- Pereira, G. A. L., Mota, L. G. de S., Caperuto, É. C., & Chaud, D. M. A. (2019a). Adesão de dietas de moda por frequentadores de academias de musculação do município de São Paulo. *RBNE - Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*, 13(77), 131–136. <http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/1268>
- Pereira, G. A. L., Mota, L. G. de S., Caperuto, É. C., & Chaud, D. M. A. (2019b). Adesão de dietas de moda por frequentadores de academias de musculação do município de São Paulo. *RBNE - Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*, 13(77), 131–136. <http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/1268>
- Perticone, M., Maio, R., Sciacqua, A., Suraci, E., Pinto, A., Pujia, R., Zito, R., Gigliotti, S., Sesti, G., & Perticone, F. (2019). Ketogenic Diet-Induced Weight Loss is Associated with an Increase in Vitamin D Levels in Obese Adults. *Molecules*, 24(13). <https://doi.org/10.3390/MOLECULES24132499>
- Pinheiro, M. C., De Paiva Moura, A. L. S., Bortolini, G. A., Coutinho, J. G., Dos Santos Rahal, L., Bandeira, L. M., De Oliveira, M. L., & Gentil, P. C. (2019). Abordagem interseccional para prevenção e controle da obesidade: a experiência brasileira de 2014 a 2018. *Revista Panamericana de Salud Pública*, 43. <https://doi.org/10.26633/RPSP.2019.58>
- Nofal, V. P., Kilson, A. C., Bárbara, ;, Pereira, C., Gualberto, F., Campos, C., & Carvalho De Miranda, P. A. (2019). Novas descobertas sobre a dieta low carb. *E-Scientia*, 12(1), 10–14. <https://revistas.unibh.br/dcbas/article/view/2828>
- Rodrigues, S. B., & Bueno, M. B. (2018). Prática de dietas para perda de peso por estudantes de nutrição de uma instituição de ensino particular de Jundiaí. *J Health Sci Inst*, 36(1), 49–52.
- Sanchez, H. M., Sanchez, E. G. de M., Barbosa, M. A., Guimarães, E. C., & Porto, C. C. (2019). Impacto da saúde na qualidade de vida e trabalho de docentes universitários de diferentes áreas de conhecimento. *Ciência & Saúde Coletiva*, 24(11), 4111–4123. <https://doi.org/10.1590/1413-812320182411.28712017>
- Saúde, M. DA. (2018). *Vigitel* brasil 2018 vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico estimativas sobre frequência e distribuição sociodemográfica de fatores de risco e proteção para doenças crônicas nas capitais dos 26 estados brasileiros e no distrito federal em 2018. http://bvsm.s.saude.gov.br/bvs/publicacoes/vigitel_brasil_2018
- Soihet, J., & Silva, A. D. (2019). Efeitos psicológicos e metabólicos da restrição alimentar no transtorno de compulsão alimentar. *Nutrição Brasil*, 18(1), 55–62. <https://doi.org/10.33233/NB.V18I1.2563>
- Sousa, J. C. de, Altino, I. P., Andrade, S. M. de, Cunha, M. A., Araújo, B. A. C. de, & Oliveira, E. H. de. (2020). Dieta cetogênica para pacientes com diabetes mellitus tipo II. *Research, Society and Development*, 9(7), e117973972. <https://doi.org/10.33448/RSD-V9I7.3972>
- Tahreem, A., Rakha, A., Rabail, R., Nazir, A., Socol, C. T., Maerescu, C. M., & Aadil, R. M. (2022). Fad Diets: Facts and Fiction. *Frontiers in Nutrition*, 9, 960922. <https://doi.org/10.3389/FNUT.2022.960922/BIBTEX>
- Vargas, A. J., de Souza Pessoa, L., & da Rosa, R. L. (2018). Jejum intermitente e dieta low carb na composição corporal e no comportamento alimentar de mulheres praticantes de atividade física. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*, 12(72), 483–490. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6603195>