

AVALIAÇÃO DA UTILIZAÇÃO DE DIETAS DA MODA POR PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO E SUAS IMPLICAÇÕES NA QUALIDADE NUTRICIONAL EM ACADEMIAS DE ANÁPOLIS

Hávilla Jéssica Ramos Santos

Paulo Henrique Tavares Silva

Viviane Soares

Rávila Graziany Machado de Souza

UniEvangélica - Centro Universitário de Anápolis

RESUMO

Este estudo teve como objetivo avaliar a utilização de dietas da moda por praticantes de musculação e suas implicações na qualidade nutricional. Foi realizada uma pesquisa descritiva de caráter transversal, com 106 indivíduos de ambos os sexos praticantes de musculação em três academias da cidade de Anápolis/GO. Como instrumento foi utilizado um questionário com perguntas referentes às características individuais, utilização de dietas da moda, características do treino, quantificação do consumo alimentar e sintomas decorrentes da dieta. Os dados foram analisados no software Stata versão 12.0 e os dados referentes à alimentação foram analisados pelo software Avanutri®. Cerca de 14,52% dos participantes (n=9) utilizaram algum tipo de dieta da moda. Entre o público feminino a utilização foi de 43,18% (n=19), com 80% das mulheres e 66,67% dos homens fazendo a dieta *Low carb*. Os sintomas mais relatados por homens e mulheres foram fraqueza, 62,50% entre os homens e 60% entre as mulheres, 25% dos homens e 26,67% das mulheres relataram tontura e 12,50% dos homens e 6,67% das mulheres afirmaram nervosismo. Cerca de 55,55% dos homens e 83,33% das mulheres afirmaram ter como principal objetivo emagrecer, além disso, observou-se que o consumo de carboidratos e fibras foi inferior e o consumo de proteínas foi superior às recomendações vigentes. Conclui-se que a minoria fez uso de dietas da moda, sendo a *Low carb* a mais usada, especialmente entre as mulheres objetivando emagrecimento, os principais sintomas mencionados foram fraqueza, tontura e nervosismo, os quais podem estar relacionados ao desequilíbrio de macronutrientes.

Palavras-chave: Dietas da moda. Treinamento de resistência. Estado nutricional.

EVALUATION OF THE USE OF FASHION DIETS BY STRENGTH TRAINING PRACTICERS AND THEIR IMPLICATIONS IN NUTRITIONAL QUALITY IN ANÁPOLIS ACADEMIES

ABSTRACT

This study aimed to evaluate the use of fad diets by bodybuilders and their implications on nutritional quality. A cross-sectional descriptive research was carried out, with 106 individuals of both sexes practicing bodybuilding at three academies in the city of Anápolis/GO. As a tool, a questionnaire was used with questions regarding individual characteristics, use of fad diets, training characteristics, quantification of dietary intake and symptoms resulting from diet. The data were analyzed in Stata software version 12.0 and feed data were analyzed by Avanutri® software. About 14.52% of the participants (n = 9) used some kind of fad diet. Among the female audience, the use was 43.18% (n = 19), with 80% of the women and 66.67% of the men doing the low carb diet. The symptoms most reported by men and women were weakness, 62.50% among men and 60% among women, 25% of men and 26.67% of women reported dizziness and 12.50% of men and 6.67% of the women said nervousness. About 55.55% of men and 83.33% of women reported having as their main goal to lose weight, in addition, it was observed that consumption of carbohydrates and fibers was lower and protein consumption was higher than the current recommendations. It is concluded that the minority made use of fad diets, being Low carb the most used, especially among women aiming for weight loss, the main mentioned symptoms were weakness, dizziness and nervousness, which may be related to macronutrient imbalance.

Keywords: Fad diets. Resistance training. Nutritional status.

INTRODUÇÃO

Atualmente a procura por uma vida saudável abrangendo hábitos de vida adequados, alimentação equilibrada e prática de exercícios físicos vem aumentando de forma considerável. Os principais objetivos para a busca de exercícios e alimentação saudável são fins estéticos e a preocupação com uma boa saúde (LIMA; LIMA; BRAGION, 2015).

Paralelamente a isso há também o aumento da busca por dietas da moda, que vem a cada dia sendo procuradas devido a preocupação da sociedade contemporânea em manter o controle e a perda de peso. No entanto, várias dessas dietas podem acarretar prejuízos a quem faz uso de tais estratégias (BETONI; SKZYPEK; CENI, 2010).

As dietas da moda, quando adotadas por conta própria, sem a devida orientação de um profissional nutricionista pode colocar em risco a saúde e corroborando para o estímulo de hábitos alimentares inadequados. Ao analisar as dietas publicadas nos meios de comunicação impressos, constata-se que estas são pobres no fornecimento de energia e de nutrientes, principalmente, com relação às vitaminas e minerais (ABREU *et al.*, 2013). Além disso, as dietas da moda podem ocasionar problemas de saúde, como as dietas ricas em proteínas, por exemplo, as quais podem provocar diferentes alterações na fisiologia do organismo, resultando em ganho de peso crônico, aumento do risco de fratura óssea, desenvolvimento da síndrome metabólica, distúrbios do aparelho gastrointestinal, assim como mudanças no comportamento alimentar (NOGUEIRA *et al.*, 2016).

Segundo Chaud e Marchioni (2004), os meios de comunicação deveriam contribuir para a adoção dos hábitos saudáveis. No entanto, o que se observa é que os meios de comunicação mostram conceitos errados no que se refere a uma boa alimentação, incentivando modismos como as dietas da moda vinculadas pelos próprios meios de comunicação.

Dentro do prisma das dietas da moda e considerando condições avaliadas como problemas de saúde pública, como por exemplo, o excesso de peso, é muito importante que haja a educação nutricional do indivíduo, especialmente de um profissional nutricionista, a fim de esclarecer que o processo de redução de peso é uma maneira de se alcançar uma boa qualidade de vida e saúde e não como uma cobrança dos meios midiáticos, que é o que a maioria das dietas da moda acabam pregando (BRANDÃO; NASCIMENTO FILHO; OGAWA, 2014).

Desse modo, tendo as informações anteriores como embasamento, esta pesquisa apresenta como problema a qualidade nutricional de praticantes de musculação que utilizam dietas da moda. Tem-se como hipótese de que muitos praticantes de musculação podem apresentar baixa qualidade nutricional como consequência da utilização de dietas da moda. Logo, a justificativa deste estudo refere-se ao fato de conhecer e avaliar os praticantes de musculação que utilizam essas dietas, pois é cada vez maior o número de pessoas que treinam e buscam saúde e melhor qualidade de vida, visando resultados rápidos, o que pode gerar deficiências nutricionais. Sendo assim o objetivo desta pesquisa foi avaliar a utilização de dietas da moda por praticantes de musculação e suas implicações na qualidade nutricional.

MATERIAIS E MÉTODOS

Trata-se de um estudo descritivo de caráter transversal realizado com 106 praticantes de musculação de três academias da cidade de Anápolis/GO. Foram incluídos no estudo indivíduos de ambos os sexos, praticantes de musculação e matriculado nas academias escolhidas para estudo. Foram excluídos fisiculturistas, gestantes, idosos, indivíduos com acompanhamento nutricional e com transtornos de anorexia e bulimia.

O instrumento utilizado foi um questionário com perguntas referentes às características individuais (idade, peso, estatura, sexo, escolaridade e renda mensal), utilização das dietas da moda (*Dukan*, *Low carb*, *Detox*, *Dos pontos*, tipo sanguíneo, 8 horas, *Detone*, 17 dias e outras), tempo de uso das dietas, características do treino de musculação, quantificação do consumo alimentar e sintomas decorrentes do uso da dieta (tontura, diarreia, anemia, enxaqueca, fraqueza, nervosismo, tremores e outros).

Após responder as perguntas objetivas, os participantes foram orientados individualmente a discorrer sobre seu registro alimentar, recordatório alimentar (incluindo refeições desjejum, colazione, almoço, lanche da tarde, jantar e ceia) referente a um dia inserido no questionário aplicado. Foram incluídos todos os alimentos/preparações (carnes, cereais, leguminosas, frutas, hortaliças, laticínios e ovos) e bebidas (água, refrigerantes, suco) e quantidades consumidas ao longo do dia, para calcular a ingestão média dos macronutrientes (carboidratos, lipídios, proteínas e fibras). Os dados alimentares foram obtidos em medidas caseiras (ex. colher de sopa, copo americano), os quais foram transformados em gramas (g) e mililitros (ml) utilizando-se

uma Tabela para Avaliação de Consumo Alimentar em Medidas Caseiras, para posterior análise nutricional por meio do software Avanutri®.

Os dados foram tabulados em plataforma Excel do sistema operacional Microsoft Windows e posteriormente analisados por meio do software Stata versão 12.0. Os resultados foram apresentados em médias \pm desvio padrão, como frequência relativas e absolutas.

Por se tratar de uma pesquisa envolvendo seres humanos e atendendo as exigências da Resolução nº 466/12 o projeto foi submetido e aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa via Plataforma Brasil nº 3.186.117/2019 do Centro Universitário de Anápolis - UniEvangélica.

RESULTADOS

Foram avaliados 106 indivíduos de ambos os sexos, sendo (n=62; 58,49%) do sexo masculino e (n=44; 41,51%) do sexo feminino, com média de idade de $25,40 \pm 5,54$ anos. Da renda mensal informada pelos participantes, 38,64% dos indivíduos do sexo feminino afirmaram receber até um salário mínimo e 40,32% dos indivíduos do sexo masculino afirmaram possuir uma renda de mais de quatro salários mínimos.

A Tabela 1 apresenta os resultados referentes às dietas da moda, pode ser notado que uma minoria da amostra (n=9; 14,52%), afirmou ter utilizado algum tipo dessas dietas. Entre o público feminino o uso foi maior, representando 43,18% (n=19). Quanto ao tempo, observa-se que entre os indivíduos do sexo masculino (44,44%) o maior tempo dedicado à dieta foi de um mês e entre as mulheres (36,84%) o maior período de realização foi de 6 meses. Entre ambos os sexos, a dieta que mais participaram foi a *Low carb*, 66,67% dos homens e 73,68% das mulheres. Ao serem questionados quanto à realização de alguma dieta da moda no momento atual, 96,77% (n=60) dos homens e 88,64% (n=39) das mulheres afirmaram negativamente, no entanto, dos homens 3,23% (n=2) e das mulheres 11,36% (n=5) estavam fazendo uso de alguma dieta, 66,67% dos homens e 80% das mulheres estavam fazendo a dieta *Low carb*.

As características da amostra do presente estudo se assemelham com a de outros trabalhos realizados no que se refere a predominância do sexo e a faixa etária estudada. Nogueira *et al.*, (2016) avaliaram 100 desportistas, frequentadores de um clube e academias de São Paulo e verificaram predomínio de indivíduos do sexo masculino (56%) com média de idade de 32 anos. Outro estudo realizado com frequentadores de uma academia em Recife também encontrou média de idade de 30,5 anos (PEREIRA; FARIAS; LOURENÇO, 2007).

A respeito do uso de dietas da moda, o número de indivíduos que fizeram uso foi reduzido comparado a outros estudos, Nogueira *et al.*, (2016) mostraram que 52% de sua amostra afirmaram ter realizado algum tipo de dieta da moda, resultados contrários aos encontrados no presente estudo. A diferença nos percentuais do uso de dieta da moda entre os estudos pode ser explicada, em parte, pelas diferenças regionais entre ambos.

O uso de dietas da moda maior entre as mulheres apresenta respaldo na literatura, pois o público feminino é o que, aparentemente, mais se preocupa com o próprio peso e possui o hábito de fazer dietas e consumir produtos dietéticos com o objetivo de emagrecer ou não engordar (SIQUEIRA; FARIA, 2007; LIPOVETSKY, 2000). A predominância de mulheres aderindo dietas da moda está de acordo com a bibliografia consultada, pois as pesquisas mostram que a maioria dos participantes de estudos populacionais realizados pertence ao sexo feminino. (PEREIRA; CABRAL, 2007; BETONI; SKZYPEK; CENI, 2010).

Visando atingir o público feminino é comercializado um arsenal de *shakes*, pílulas, cardápios, programas, receitas, chás, vídeos, simpatias etc. Nessa batalha, o corpo torna-se um objeto que precisa ser constantemente corrigido, uma constante correção da obra da natureza (SIQUEIRA; FARIA, 2007; LIPOVETSKY, 2000). Por tentarem “resolver” seus problemas com a insatisfação corporal e diante de tanta oferta de dietas “milagrosas”, as mulheres acabam sendo as mais influenciadas por esse tipo de intervenção e consequentemente as que mais procuram e fazem uso desse tipo de dieta.

A dieta mais usada entre ambos os sexos foi a *Low carb*. O que difere dos resultados de outros estudos encontrados na literatura. No estudo de Nogueira *et al.*, (2016) as dietas mais frequentes foram *Detox*, *Low fat* e a *Dukan*, a qual é baseada em alta ingestão de proteínas. Já em outro estudo realizado com indivíduos de um ambulatório de nutrição, verificou-se que a “dieta da sopa” e a de revistas foram as mais frequentes entre os entrevistados (BETONI; SKZYPEK; CENI, 2010). As diferenças nas dietas usadas entre os estudos podem ser explicadas pelos objetivos diferentes de cada amostra, o que justifica o predomínio do uso de dietas variadas em cada pesquisa.

A dieta *Low carb* que é caracterizada por ter em seu plano alimentar zero ou pouca quantidade, aproximadamente de 100 a 200 gramas ao dia de carboidrato, o que torna um problema para quem quer

emagrecer, pois o carboidrato é o nutriente mais importante para o metabolismo energético no organismo, portanto, não deve ser retirado da dieta. (CARNEVALI JUNIOR; GONÇALVES; SILVA, 2016).

Tabela 1 - Características e tempo de utilização de dietas da moda entre praticantes de musculação.

Variáveis	Homens n (%)	Mulheres n (%)
Já fez algum tipo de dieta da moda		
Sim	9 (14,52)	19 (43,18)
Não	53 (85,48)	25 (56,82)
Se sim, há quanto tempo		
Uma semana	-	5 (26,32)
Um mês	4 (44,44)	6 (31,58)
Seis meses	2 (22,22)	7 (36,84)
Um ano	-	-
Mais de um ano	3 (33,33)	1 (5,26)
Qual dieta participou		
Dukan	1 (11,11)	-
<i>Low carb</i>	6 (66,67)	14 (73,68)
Detox	1 (11,11)	3 (15,79)
Dieta dos pontos	-	2 (10,53)
Tipo sanguíneo	-	-
8 horas	-	-
Detone!	-	-
17 dias	1 (11,11)	-
No momento está fazendo algum tipo de dieta da moda		
Sim	2 (3,23)	5 (11,36)
Não	60 (96,77)	39 (88,64)
Qual dieta		
Dukan	-	-
<i>Low carb</i>	2 (66,67)	4 (80,00)
Detox	-	1 (20,00)
Dieta dos pontos	-	-
Tipo sanguíneo	1 (33,33)	-
8 horas	-	-
<i>Detone!</i>	-	-
17 dias	-	-
Outras	-	-
Se sim, há quanto tempo		
Uma semana	-	5 (100)
Um mês	1 (33,33)	-
Seis meses	1 (33,33)	-
Um ano	-	-
Mais de um ano	1 (33,33)	-

Fonte: Elaborado pelos autores.

Em contrapartida, Hu e Bazzano (2014) mostraram em uma revisão de literatura relacionada à dieta *Low carb* que essa dieta reduz o peso corporal. No entanto, segundo os pesquisadores, tanto a massa gorda como a massa magra diminui, mas a massa gorda compreende a maior parte do peso diminuído. Vale destacar também que a dieta *Low carb* ainda pode trazer prejuízo para o organismo devido à diminuição

da ingestão de carboidratos, dada a importância desses macronutrientes para o metabolismo energético além de atuar na redução do catabolismo proteico (LIMA; RODRIGUES; FISBERG, 2006).

A mídia tem um papel importante no incentivo ao uso de dietas com restrição calórica como *Low carb*, através da influência na busca por um corpo magro, sendo o público feminino e os indivíduos com excesso de peso os mais atingidos, devido ao maior histórico de tentativas em busca do corpo "ideal" (PESSOA, 2010).

Com relação aos sintomas decorrentes do uso das dietas da moda, os mais relatados por ambos os sexos foram fraqueza, pelos homens (62,50%) e pelas mulheres (60%), seguido de tontura, homens (25%) e mulheres (26,67%) e nervosismo, homens (12,50%) e mulheres (6,67%). Pode-se verificar também os resultados referentes às fontes de informação a respeito das dietas da moda usadas. Destaca-se a indicação de amigos entre os homens (55,56%; n=5) e as informações obtidas pela internet entre as mulheres (76,47%, n=13) (Tabela 2)

Tabela 2 - Sintomas decorrentes e fontes de informação da utilização de dietas da moda.

Variáveis	Homens n (%)	Mulheres n (%)
Houve algum tipo de sintomas decorrente ao uso da dieta		
Tontura	2 (25,00)	4 (26,67)
Diarreia	-	-
Anemia	-	1 (6,67)
Enxaqueca	-	-
Fraqueza	5 (62,50)	5 (60,00)
Nervosismo	1 (12,50%)	1 (6,67%)
Em qual fonte foi encontrada a informação da dieta		
Internet	3 (33,33)	13 (76,47)
Vizinhos	1 (11,11)	-
TV	-	1 (5,88)
Revistas	-	-
Amigos	5 (55,56)	3 (17,65)

Fonte: Elaborado pelos autores.

Os sintomas mencionados por ambos os sexos são semelhantes aos encontrados na literatura consultada. Outros dois estudos, os indivíduos que apresentaram sintomas associados a tais dietas foram fraqueza, irritabilidade e tontura (BETONI; SKZYPEK; CENI, 2010; NOGUEIRA *et al.*, 2016). Já na pesquisa realizada com adolescentes para identificar a adesão a dietas da moda e a prevalência de transtornos alimentares, os sintomas frequentemente indicados foram dor de cabeça, tontura, fraqueza (SOUZA; COELHO; CARDOZO, 2014).

Os sintomas mais frequentemente citados pelos seguidores de dietas de baixa concentração de carboidrato são constipação, dor de cabeça, hálito cetônico, diarreia, erupções cutâneas e fraqueza corporal. A maioria desses sintomas não foram mencionados no presente estudo provavelmente, devido às características da dieta empregada, visto que tem influência nos sintomas de acordo com o tipo de carboidrato que se ingerir ou deixa de ingerir (STRINGHINI; SILVA; OLIVEIRA, 2007; BETONI; SKZYPEK; CENI, 2010).

Por apresentarem como consequências diversos problemas de saúde é necessário substituir as dietas da moda por uma alimentação saudável, pois esta é considerada decisiva para uma boa saúde de forma geral, além de permitir que quadros de deficiências nutricionais sejam revertidos e que os riscos de aquisição de doenças crônicas degenerativas sejam reduzidos (PEREIRA *et al.*, 2014).

Em relação às fontes de informações do uso de dietas da moda, em nosso estudo, as mulheres são influenciadas por meios de comunicação como a internet. Segundo Lottenberg (2006) é comum a divulgação via internet, redes sociais e revistas destinadas, especialmente, ao público feminino de dietas da moda para emagrecimento que incentivam a busca do "corpo perfeito", por meio de estratégias rápidas e ilusórias, que

nem sempre estimulam a prática de atividade física e hábitos alimentares saudáveis. Que são fatores cruciais para quem quer emagrecer de forma saudável consistente e permanente.

Esse conhecimento não científico a respeito das dietas da moda publicados na internet apresentam sérias falhas nutricionais, pois não atendem a maior parte das necessidades dietéticas e não consideram a individualidade biológica na prescrição, representando, dessa forma, um risco para quem as segue. Assim, os cardápios publicados para perda de peso não são a forma correta de realizar uma reeducação alimentar e consequentemente alcançar um emagrecimento saudável (MARANGONI; MANIGLIA, 2017).

Ao realizar um estudo sobre os parâmetros nutricionais de dietas anunciadas na imprensa não científica destinada ao público masculino e feminino, Abreu *et al.*, (2013), encontraram em seis revistas avaliadas 86 tipos diferentes de dietas, sendo que 83 eram destinadas às mulheres. Tais informações confirmam o que foi encontrado no presente estudo. Que essas dietas da moda são predominantemente seguidas por mulheres, por isso a mídia as direciona a esse público.

Por meio da Tabela 3 pode-se observar que o principal objetivo de uso de dietas da moda tanto por homens (55,56%) quanto por mulheres (83,33%) foi a busca pelo emagrecimento. No entanto, a maioria não alcançou o objetivo pretendido e o tempo mantido na dieta foi de seis meses para as mulheres (50,00%) e para os homens, o percentual de realização de dietas em seis meses (42,86%) foi o mesmo com relação aqueles que a realizaram com tempo superior a um ano (42,86%). Sobre o reganho de peso, 50% das mulheres afirmaram ter recuperado em um mês e os outros 50% em mais de um ano. Já, os homens (40%) apresentaram o mesmo percentual de reganho de peso tanto em seis meses quanto a mais de um ano.

Tabela 3: Objetivos de utilização das dietas da moda e tempo de recuperação do peso.

Variáveis	Homens n (%)	Mulheres n (%)
Qual o objetivo na utilização da dieta		
Saúde	-	2 (11,11)
Hipertrofia	4 (44,44)	-
Emagrecimento	5 (55,56)	15 (83,33)
Reeducação alimentar	-	1 (5,56)
Conseguiu atingir seu objetivo		
Sim	7 (77,78)	7 (38,89)
Não	2 (22,22)	11 (61,11)
Por quanto tempo se manteve em seu objetivo		
Uma semana	1 (14,29)	-
Um mês	-	2 (25,00)
Seis meses	3 (42,86)	4 (50,00)
Um ano	-	-
Mais de um ano	3 (42,86)	2 (25,00)
Recuperou peso após quanto tempo		
Uma semana	-	-
Um mês	1 (20,00)	2 (50,00)
Seis meses	2 (40,00)	-
Um ano	-	-
Mais de um ano	2 (40,00)	2 (50,00)

Fonte: Elaborado pelos autores.

Segundo a Associação Brasileira para o estudo da Obesidade e da Síndrome Metabólica (ABESO) a redução de peso decorrente de dietas muito restritivas em calorias pode resultar em uma perda de 9 a 26 Kg em um período correspondente a quatro e vinte semanas (ABESO, 2008). Porém, segundo Freedman; King e Kennedy (2001), apesar de tais dietas proporcionarem perda de peso significativa, o tempo de permanência

com o peso reduzido advindo de tais dietas é breve, voltando a retomar o peso logo em seguida. Mesmo os comportamentos mais comuns foram utilizados em apenas 20% do tempo. Essas informações vão ao encontro dos resultados do presente estudo, principalmente nas dietas das mulheres que recuperaram o peso anterior em 1 mês depois de uma dieta de seis meses.

Sobre a perda de peso rápida prometida pelas dietas da moda, a maioria cumpre o que promete e isso acontece, no entanto, pela redução de massa muscular e água. Entretanto, assim que interrompidas, 70% das pessoas voltam a engordar, muitas vezes superando o peso anterior e, conseqüentemente, gerando frustração (GONZÁLEZ, 1997; VIGGIANO, 2007).

A tabela 4 apresenta a porcentagem e a quantidade em gramas do uso dos macronutrientes e de fibras por ambos os sexos expressos em média e desvio padrão. É possível observar que a porcentagem do consumo dos macronutrientes entre homens e mulheres foram similares. Já quando se analisa em gramas o consumo diário, nota-se que os homens tiveram valores de ingestão de gramas de carboidratos (255,84 ± 164,29) e proteínas (90,39 ± 44,59) maiores quando comparados às mulheres para o consumo de carboidratos (159,87 ± 95,18) e proteínas (107,62 ± 43,51). Em relação às dietas da moda usadas pela amostra a *Low carb* apresentou média de 85,15 ± 46,19 gramas de carboidrato, sendo maior o consumo de lipídeos. A dieta Detox apresentou um consumo menor de proteínas e gorduras, mas manteve a média próxima ao consumo de carboidratos semelhante aos que não faziam dietas da moda (179,23 ± 179,23 gramas). A dieta do tipo sanguíneo apresentou um consumo alto de carboidratos, proteínas e lipídeos, representando 663,47 ± 623,47 g/dia, 164,32 ± 164,32 g/dia e 191,81 ± 191,81 g/dia, respectivamente.

Tabela 4 - Média e desvio padrão das porcentagens e quantidades de gramas de macronutrientes e fibras ingeridos diariamente por homens e mulheres obtidos por meio do registro alimentar.

Variáveis	Homens	Mulheres
Carboidratos		
Porcentagem (%)	41,58 ± 11,75	39,65 ± 14,23
Gramas (g)	255,84 ± 164,29	159,87 ± 95,18
Lipídeos		
Porcentagem (%)	33,75 ± 9,85	31,76 ± 10,11
Gramas (g)	90,39 ± 44,59	56,60 ± 28,38
Proteínas		
Porcentagem (%)	24,65 ± 9,4	28,72 ± 9,8
Gramas (g)	139,44 ± 81,25	107,62 ± 43,51
Fibras		
Porcentagem (%)	19,66 ± 0,06	77,23 ± 404,68
Gramas (g)	1,78 ± 1,01	1,81 ± 0,91

Fonte: Elaborado pelos autores.

A respeito da quantidade adequada do consumo diário de carboidrato por praticantes de exercício físico McArdle; Katch; Katch (2011) recomenda que este tenha que ser suficiente para promover a manutenção das reservas de glicogênio hepático e muscular no organismo, sendo essas reservas limitadas, pois as células possuem um limite de armazenamento de glicogênio e quando esse limite é alcançado o excesso de glicose é transformado e depositado em forma de gordura.

Segundo as diretrizes propostas pela Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte (SBME), estima-se que a ingestão correspondente seja 60 a 70% do aporte calórico diário de carboidrato atende à demanda de um treinamento físico (SBME, 2009). Valores inferiores foram encontrados em ambos os sexos no presente estudo. Dietas restritas em carboidratos como a utilizada pelos indivíduos avaliados neste estudo, podem resultar em prejuízos nutricionais, pois esse macronutriente é a principal fonte de energia para o organismo (SBME, 2009). Demonstrando assim a ineficiência de algumas dietas com baixa concentração de carboidratos.

Assim como no presente estudo, outros trabalhos também verificaram que a ingestão de carboidratos encontrava-se com valores abaixo do limite mínimo recomendado (CARVALHO; MAGALHÃES, 2014; MARANGONI; MANIGLIA, 2017).

Sendo outra função da ingestão de carboidratos em quantidades adequadas fazer com que os estoques de proteínas que formam os tecidos sejam preservados, permitindo assim uma mistura metabólica adequada para um bom funcionamento do organismo (MCARDLE; KATCH; KATCH, 2011).

Referente ao consumo de proteínas por praticantes de exercício físico recomenda-se que sejam ingeridos em torno de 1,2 a 1,7 gramas por quilo de peso corporal, o que equivale a 15 a 20% do aporte calórico diário (SBME, 2009). No presente estudo tais valores se apresentaram levemente acima dessas recomendações, talvez pelo fato de se tratarem de praticantes de treinamento resistido, pois se prega que indivíduos que praticam esse tipo de treinamento tem uma necessidade maior de ingestão de proteínas para melhor ganho de massa muscular.

Em relação à ingestão de lipídios, vários autores sugerem uma recomendação de 20 a 30% do valor calórico total da dieta de atletas (BACURAU, 2009; BIESEK; ALVES; GUERRA, 2015; NABHOLZ, 2007; SBME, 2009). No presente estudo, esses valores foram similares, o que equivale com a condição dos indivíduos, visto que eram praticantes de exercício físico.

Sobre a adequação lipídica, um estudo realizado por Farias; Fortes e Fazzio (2014) a respeito da análise da composição nutricional de dietas da moda divulgadas em revistas não científicas, identificou que 25% delas apresentaram valores adequados de gordura, enquanto que 41,6% estavam insuficientes e 33,4% com valores excessivos. Os resultados do presente estudo mostraram valores normais da ingestão de gordura, provavelmente porque o uso dessas dietas foi reduzido, pois tais dietas costumam apresentar inadequações nutricionais como mostrado pelo estudo citado acima.

A ingestão de fibras no presente estudo foi muito inferior aos níveis recomendados para uma boa saúde, segundo Bernaud e Rodrigues (2013) uma ingestão de fibras de pelo menos 30 g/dia é necessária para uma redução significativa dos níveis de glicose, pressão arterial e de lipídeos séricos. Assim como redução de doenças crônicas e neoplasia de cólon, além de estar associada a menores valores dos marcadores inflamatórios.

Por último, a respeito do tempo de prática de musculação, a maioria da amostra realiza essa modalidade a mais de um ano, o que para Prestes (2010) podem ser considerados praticantes avançados, pois possuem no mínimo um ano de experiência em treinamento de força e apresentam ganho de força e hipertrofia muscular, os quais não foram objeto do presente estudo.

CONCLUSÕES

Conclui-se que a pequena parte da amostra estudada fez uso de dietas da moda, com maior destaque do uso entre as mulheres, sendo o emagrecimento o principal objetivo apontado. A dieta *Low carb* foi a dieta da moda mais usada por ambos os sexos e os principais sintomas mencionados pelo uso das dietas da moda foram fraqueza, tontura e nervosismo.

Em relação aos nutrientes avaliados pode ser constatado que o consumo de carboidrato e principalmente de fibra alimentar foram inferiores aos recomendados, já o de proteínas foi superior as recomendações existentes na literatura. O estudo sugere também, que os sintomas apresentados pela amostra decorrentes do uso de dietas da moda podem ter uma relação com as inadequações nutricionais apresentadas pelos mesmos.

Nesse sentido, sugere-se que novos estudos sejam realizados, a fim de esclarecer melhor as consequências desse tipo de dietas para a saúde em longo prazo. Fica claro que tais dietas não devem ser usadas por conta própria e nem por réplica de dietas de terceiros ou de revistas ou sites de internet, mas que qualquer intervenção alimentar deve ser prescrita por um profissional nutricionista pois a dieta é individual e, dependendo do objetivo, deve vir acompanhado da prática de exercício físico, que por sua vez deve ser orientado por um profissional de educação física.

REFERÊNCIAS

ABREU, E.S., PATERNEZ, A.C.A.C., CHAUD, D.M.A., VALVERDE, F., GAZE, J.S. Parâmetros nutricionais de dietas anunciadas na imprensa leiga destinada ao público masculino e feminino. **Ciência & Saúde**, v.6, n.3, p.206-213, 2013.

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA PARA O ESTUDO DA OBESIDADE E DA SÍNDROME METABÓLICA (ABESO). **Diretrizes Brasileiras de Obesidade**. São Paulo: Fernanda Chaves Mazza; 2008.

- BACURAU, R.F.P. **Nutrição e suplementação esportiva**. Phorte, 2009.
- BERNAUD, F.S.R.; RODRIGUES, T.C. Fibra alimentar: ingestão adequada e efeitos sobre a saúde do metabolismo. **Arquivos brasileiros de endocrinologia & metabologia**, Porto Alegre, v.57, n.6, p.397-405, 2013.
- BETONI, F.; SKZYPEK, Z.P.; CENI, G.C. Avaliação de utilização de dietas da moda por pacientes de um ambulatório de especialidades em nutrição e suas implicações no metabolismo. **ConScientia e Saúde**, São Paulo, v.9, n.3, p.430-440, 2010.
- BIESEK, S.; ALVES, L.A.; GUERRA, I. **Estratégias de nutrição e suplementação no esporte**. Manole, 2015.
- BRANDÃO, V.L.; NASCIMENTO FILHO, I.D.; OGAWA, W.N. Emagrecer: Dietas da moda versus reeducação alimentar. **Revista Cereus**, Gurupi, v.6, n.2, p.154-160, 2014.
- CARNEVALI JUNIOR, L.C.; GONÇALVES, D.C.; SILVA, J.C.P. **Desvendando o emagrecimento em 101 perguntas e respostas**. Phorte, 2016.
- CARVALHO, T.B.P.; MAGALHÃES, F.L. Análise nutricional das dietas de emagrecimento veiculadas por revistas de circulação nacional. **RBONE-Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, v.8, n.43, p.4-15, 2014.
- CHAUD, D.M.A.; MARCHIONI, D.M.L. Nutrição e mídia: uma combinação às vezes indigesta. **Higiene Alimentar**, São Paulo, v.18, n.116 e 117, p.18-22, 2004.
- FARIAS, S.J.S.S.; FORTES, R.C.; FAZZIO, D.M.G. Análise da composição nutricional de dietas da moda divulgadas por revistas não científicas. **Nutrire**, v.39, n.2, p.196-202, 2014.
- FREEDMAN, M.R.; KING, J.; KENNEDY, E. Popular diets: a scientific review. **Obesity Research**, v.9, n.1, p.1-14, 2001.
- GONZÁLEZ, I.C.M. Usos y abusos de las dietas de adelgazamiento. **Revista Cubana de Alimentación e Nutrição**, La Habana, v.11, n.2, p.123-125, 1997.
- HU, T.; BAZZANO, L. The low-carbohydrate diet and cardiovascular risk factors: evidence from epidemiologic studies. **Nutrition, Metabolism and Cardiovascular Diseases**, Los Angeles, v.24, n.4, p.337-343, 2014.
- LIMA, A.M.; RODRIGUES, A.M.; FISBERG, M. Elaboração de cardápios de baixo valor calórico: uma abordagem prática. **Revista Nutrição em Pauta**, v.81, p.45-9, 2006.
- LIMA, L.M.; LIMA, A.S.; BRAGGION, G.F. Avaliação do consumo alimentar de praticantes de musculação. **RBNE - Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, São Paulo, v.9, n.50, p.103-110, 2015.
- LIPOVETSKY, G. **A terceira mulher: permanência e revolução do feminino**. Companhia das Letras, 2000.
- LOTTENBERG, A.M.P. Tratamento dietético da obesidade. **Revista Einstein**, São Paulo, v.4, n.1, p.23-28, 2006.
- MCARDLE, W.D.; KATCH, F.L.; KATCH, V.L. **Fisiologia do Exercício: Energia, Nutrição e Desempenho Humano**. 7.ed., Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2011.
- MARANGONI, J.S.; MANIGLIA, F.P. Análise da composição nutricional de dietas da moda publicadas em revistas femininas. **Revista da Associação Brasileira de Nutrição-RASBRAN**, v.8, n.1, p.31-36, 2017.
- NABHOLZ, T.V. **Nutrição esportiva: aspectos relacionados à suplementação nutricional**. Sarvier, p. 409, 2007.
- NOGUEIRA, L.R., DE MELLO, A.V., SPINELLI, M.G.N., MORIMOTO, J.M. Dietas da moda consumidas por desportistas de um clube e academias em São Paulo. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, São Paulo, v.10, n.59, p.554-561, 2016.
- PESSOA, V. de O. **Insatisfação corporal e as influências dos meios de comunicação face à aparência, controle de peso e obesidade**. [dissertação de mestrado]. 46 fl, Lisboa: Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias – ULHT, Faculdade de Psicologia, 2010.
- PEREIRA, J.M.O.; CABRAL, P. Avaliação dos conhecimentos básicos sobre nutrição de praticantes de musculação em uma academia da cidade de Recife. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, São Paulo, v.1, n.1, p.40-47, 2007.

PEREIRA, L.K.C.; FARIAS, R.M.P.; LOURENÇO, V.V. Comportamento alimentar dos pacientes diabéticos atendidos pelo programa de atenção ao diabético de Hospital Universitário de Belém, PA. **Nutrição em Pauta**, Belém, v.87, p.24-8, 2007.

PEREIRA, V.D.G.S., DA SILVA, C.L.A., DE SOUZA, M.O., NEVES, C.V.B. Hábitos alimentares e sua relação com nível de renda entre adolescentes. **HU Revista**, Juíz de Fora, v.40, n.3 e 4, p.145-155, 2014.

PRESTES, J. **Prescrição e periodização do treinamento de força em academias**. Manole, 2010.

SIQUEIRA, D.C.O.; FARIA, A.A. Corpo, saúde e beleza: representações sociais nas revistas femininas. **Comunicação Mídia e Consumo**, São Paulo, v.4, n.9, p.171-188, 2007.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE MEDICINA DO ESPORTE (SBME). Modificações dietéticas, reposição hídrica, suplementos alimentares e drogas: comprovação de ação ergogênica e potenciais riscos para a saúde. **Revista brasileira de medicina do esporte**, São Paulo, v.15, n.3, p.2-12, 2009.

SOUZA, B.M.M.; COELHO, L.S.; CARDOZO, T.S.F. A orientação nutricional frente à autopercepção da imagem corporal de adolescentes. **Revista Rede de Cuidados em Saúde**, Duque de Caxias, v.8, n.3, p.1-16, 2014.

STRINGHINI, M.L.F.; SILVA, J.M.C.; OLIVEIRA, F.G. Vantagens e desvantagens da dieta Atkins no tratamento da obesidade. **Salusvita**, Bauru, v.26, n.2, p.257-268, 2007.

VIGGIANO, C.E. Dietas da moda. **Revista de Atenção à Saúde** (antiga Revista Brasileira de Ciências da Saúde), v.5, n.12, p.55-56, 2007.

UniEvangélica - Centro Universitário de Anápolis
Curso de Bacharelado em Educação Física
Avenida Universitária Km 3,5
Cidade Universitária
Anápolis/GO
75083-515