



**CENTRO UNIVERSITÁRIO DE BRASÍLIA – UniCEUB
FACULDADE DE CIÊNCIAS DA EDUCAÇÃO E SAÚDE
CURSO DE NUTRIÇÃO**

**IMPACTO DAS DIETAS DA MODA NA ADESÃO A FUTUROS
PLANOS ALIMENTARES POR UNIVERSITÁRIOS DO DISTRITO
FEDERAL**

**Felipe Rabelo Rodrigues
Pollyanna Ayub Ferreira de Rezende**

Brasília, 2021

RESUMO

Diante da era tecnológica em que vivemos, a *internet* e as redes sociais são intensamente utilizadas para os mais diversos fins, incluindo buscas por dicas de como melhorar hábitos alimentares e atingir objetivos estéticos, sejam eles de perda de peso ou de ganho de massa. Com isso, as dietas da moda ganharam espaço nesse meio, disseminadas geralmente sem acompanhamento nutricional e conseqüentemente não respeitando a necessidade de conhecimento técnico e de atendimento individualizado exigidos para uma correta prescrição dietética. Este estudo busca avaliar o impacto das dietas da moda na adesão a futuros planos alimentares por universitários do Distrito Federal. Trata-se de um trabalho transversal, descritivo, realizado com estudantes matriculados em universidades no Distrito Federal. Os dados foram obtidos por meio de divulgação em mídias sociais para o preenchimento de um formulário do *Google* tornando a participação cômoda e de fácil acesso. Os resultados mostram que as dietas da moda mais realizadas no estudo são o jejum intermitente, a dieta da proteína e a dieta dukan e é relevante destacar que a maior parte dos participantes foi do sexo feminino. Os universitários alegaram ainda a ocorrência de uma série de sintomas prejudiciais à saúde em função da realização dessas dietas. Ainda assim, foi possível observar que a realização das dietas da moda não impactou negativamente a adesão a planos alimentares orientados por nutricionistas. No entanto, os relatos dos estudantes a respeito do acompanhamento nutricional revelaram a importância da atuação do nutricionista no planejamento adequado de estratégias alimentares. Diante do exposto, faz-se necessária a conscientização a respeito dos riscos associados às dietas da moda, além da valorização da atuação do nutricionista.

Palavras-chave: Dietas da moda, comportamento alimentar, ciências da nutrição, rede social

INTRODUÇÃO

Atualmente o mundo inteiro está vivenciando os adventos da era tecnológica, que traz facilidade e comodidade para a execução de variadas ações, dentre elas a busca por informação. As redes sociais têm um importante papel nesse quesito, já que permitem a interação virtual entre milhões de pessoas que acabam se identificando com o compartilhamento umas das outras. Entretanto, vale destacar o perigo a que os usuários estão sujeitos por não analisarem tecnicamente as informações disseminadas e acabarem adquirindo conhecimento inadequado sobre algum tema, sobretudo se relacionado à saúde (SOUTO, 2018).

Dietas da moda são aquelas que frequentemente são divulgadas por um marketing bastante agressivo que tem como objetivo envolver os receptores daquela informação em uma grande ilusão, que regularmente é uma promessa de perda de peso de forma mais rápida ou fácil. A quantidade de dietas radicais disponíveis se torna maior a cada dia e, a curto prazo, podem gerar uma grande aderência por conterem promessas milagrosas que fazem com que as pessoas tenham grande motivação, já que enxergam aquelas orientações como algo novo e efetivo. Entretanto, a longo prazo esse efeito pode gerar resultados negativos visto que normalmente o plano alimentar proposto não condiz com o cotidiano das pessoas, levando à interrupção da dieta e fracasso no alcance do objetivo (LOTTENBERG, 2006).

Além disso, grande parte das dietas da moda não se encontram de acordo com as recomendações do Guia Alimentar para a População Brasileira, que preconiza a valorização cultural na escolha dos alimentos (BRASIL, 2014). Assim, ao fornecer orientações não individualizadas, sem respeito à cultura e preferência dos indivíduos, as dietas da moda atuam também como obstáculo contra a autonomia alimentar (VIANA, 2014).

É comum, infelizmente, observarmos elevado nível de sedentarismo e alimentação inadequada entre universitários por diversos motivos, como a ocupação do tempo com atividades curriculares. Mesmo entre estudantes da área da saúde, que, teoricamente possuem maior conhecimento sobre práticas saudáveis, observa-se alto percentual de sedentarismo e inadequação alimentar (MARCONDELLI; DA COSTA; SCHMITZ, 2008). Uma boa parcela de universitários cita a preocupação com

a saúde como uma justificativa para seu estilo de alimentação, porém existe uma grande discordância ao se analisar a dieta de grande parte deles, que recorrentemente omitem refeições principais (desjejum, almoço e jantar) e têm grande irregularidade no consumo adequado de alimentos de vários grupos, indicando comportamentos não condizentes com a preocupação pela saúde (VIEIRA et al., 2002).

Devido à alta quantidade de informações potencialmente perigosas a que os universitários estão expostos, é clara a importância de se analisarem as consequências geradas por dietas da moda, além de evidenciar o desafio para os nutricionistas em contornar essa situação e promover o acompanhamento e reeducação alimentar indicados. Assim, esse estudo propôs avaliar o impacto das dietas da moda na adesão a futuros planos alimentares.

OBJETIVOS

Objetivo primário

Avaliar o impacto das dietas da moda na adesão a futuros planos alimentares.

Objetivos secundários

- ✓ Relacionar a dificuldade de adesão a um plano alimentar com acompanhamento nutricional a uma experiência prévia com dietas da moda restritivas.
- ✓ Associar a grande restrição alimentar proposta pelas dietas da moda à posterior compulsão alimentar.

MATERIAIS E MÉTODOS

Sujeitos da Pesquisa

O estudo foi realizado com base em um grupo de 54 estudantes universitários do Distrito Federal, do sexo masculino e feminino, com idade superior a 18 anos.

Neste estudo participaram 180 pessoas. Porém, 9 indivíduos foram excluídos da amostra por não serem universitários, e 126 foram excluídos por não terem realizado dietas da moda, permanecendo 54 participantes.

Desenho do estudo

O estudo realizado foi do tipo transversal e descritivo e avaliado por meio de questionários.

Metodologia

Os indivíduos avaliados por esse estudo foram estudantes de ampla faixa etária e matriculados em diversos cursos em instituições de ensino superior do Distrito Federal (DF), e que tivessem acesso à internet. A amostra foi obtida por meio de divulgação em mídias sociais (*Whatsapp* e *Instagram*).

Os dados foram obtidos através do preenchimento *online* de um questionário no formato Formulários *Google* (Apêndice A). As informações foram coletadas nos meses de maio a junho de 2021 e partiram de perguntas objetivas e subjetivas.

Foram feitas solicitações aos estudantes para que contribuíssem com a pesquisa preenchendo o formulário. O grupo de 54 alunos, que responderam perguntas sobre experiências passadas com diversos tipos de dietas, principalmente disseminadas pela *internet*, e suas consequências negativas ou positivas, além de tentativas posteriores de aderir a novos planos alimentares.

A coleta de dados ocorreu após a aprovação no Comitê de Ética e Pesquisa (CEP) do Centro Universitário de Brasília.

Análise de dados

Os dados obtidos foram analisados com auxílio de ferramentas como Formulários *Google* e *Excel* (2013) e foram apresentados por meio de porcentagens em tabelas e gráficos.

Critérios de inclusão

Participaram do estudo os estudantes que tinham idade igual ou superior a 18 anos e que estavam matriculados em alguma instituição de ensino superior do DF, e que estavam de acordo com o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) (Apêndice B).

Critérios de exclusão

Foram excluídos da pesquisa os alunos que não preencherem todos os itens do questionário, pois são de grande importância para correlacionar os dados obtidos, além daqueles que não tiveram prévio contato com dietas da moda.

Riscos

Este estudo apresentou riscos mínimos ao público-alvo, haja visto que não houve e não haverá compartilhamento de informações pessoais e os estudantes tiveram apenas que responder questões objetivas e subjetivas mantendo-se o anonimato.

Benefícios

Este estudo trará benefícios para a sociedade como um todo levando em consideração que a disseminação e adesão às dietas da moda podem trazer prejuízos, tanto físicos quanto psicológicos, se não seguidas de forma correta com acompanhamento profissional e individualizado.

Aspectos Éticos

Os procedimentos metodológicos do presente trabalho foram preparados dentro dos procedimentos éticos e científicos fundamentais, como disposto na Resolução N.º 466, de 12 de dezembro de 2012 do Conselho Nacional de Saúde do Ministério da Saúde.

A coleta de dados foi iniciada apenas após a aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) do CEUB com o CAAE número 44754921.9.0000.0023, e ciência dos participantes do TCLE. Na execução e divulgação dos resultados será garantido o total sigilo da identidade dos participantes e a não discriminação ou estigmatização dos sujeitos da pesquisa, além da conscientização dos sujeitos quanto à publicação de seus dados.

RESULTADOS

No presente estudo, foram coletados os dados de 180 pessoas, no entanto, só foram utilizados os dados de indivíduos que cumpriam os pré-requisitos. Dessa forma, os resultados partiram da análise dos 54 indivíduos universitários do DF e com experiência passada com dietas da moda.

A partir da amostra, estratificada por idade e distribuída de 18 a 29 anos e 30 anos ou mais, foi possível observar que a maioria dos participantes que fizeram uso de dietas da moda foram mulheres e de idade inferior a 30 anos, variáveis observadas na tabela 1.

Tabela 1. Distribuição dos participantes entre sexo e idade. Brasília-DF, 2021.

VARIÁVEIS		n	%
IDADE	18 a 29 anos	47	87,0
	30 anos ou mais	7	13,0
SEXO	Feminino	48	88,9
	Masculino	6	11,1

FONTE: próprio autor

AS DIETAS DA MODA

Os participantes foram questionados se houve acompanhamento nutricional individualizado durante a realização da dieta da moda, e de acordo com os participantes, apenas 11,1% alegaram que sim e 88,9% não tiveram acompanhamento.

No presente estudo, também foi questionado aos participantes quais dietas foram mais utilizadas, a prevalência está descrita conforme a tabela 2.

Ainda a respeito das dietas da moda, 83,33% dos participantes associaram alguma delas a prejuízos para a saúde, e mesmo assim, 11,11% afirmaram que realizariam novamente e 25,93% que talvez realizariam novamente alguma dessas dietas da moda.

Tabela 2. Dietas da moda mais realizadas pelos participantes. Brasília-DF, 2021.

DIETAS MAIS REALIZADAS	n	%
Jejum Intermitente	37	33,64
Dieta da proteína	21	19,1
Dieta Dukan	13	11,82
Glúten Free	7	6,36
Whole 30	9	8,18
Dieta mediterrânea	6	5,44
Dieta paleolítica	3	2,73
Dieta de Atkins	3	2,73
Outras	11	10

FONTE: próprio autor

QUANTO AO IMPACTO DAS DIETAS DA MODA

Considerando a perda de peso como resultado desejado por 51 pessoas, 60,71% indicaram que os resultados foram bons ou muito bons, enquanto 13,72% consideraram os resultados ruins e 25,49% informaram não ter tido alteração no peso, como pode-se observar com a tabela 3.

De acordo com os relatos dos participantes foi possível identificar quais foram os sintomas mais comuns durante a realização das dietas da moda, como visto na figura 1, sendo que a irritabilidade foi indicada como o mais prevalente, representando 16,23%, seguida por fraqueza e cansaço, ambos com 13,67%, e dor de cabeça com 11,1%.

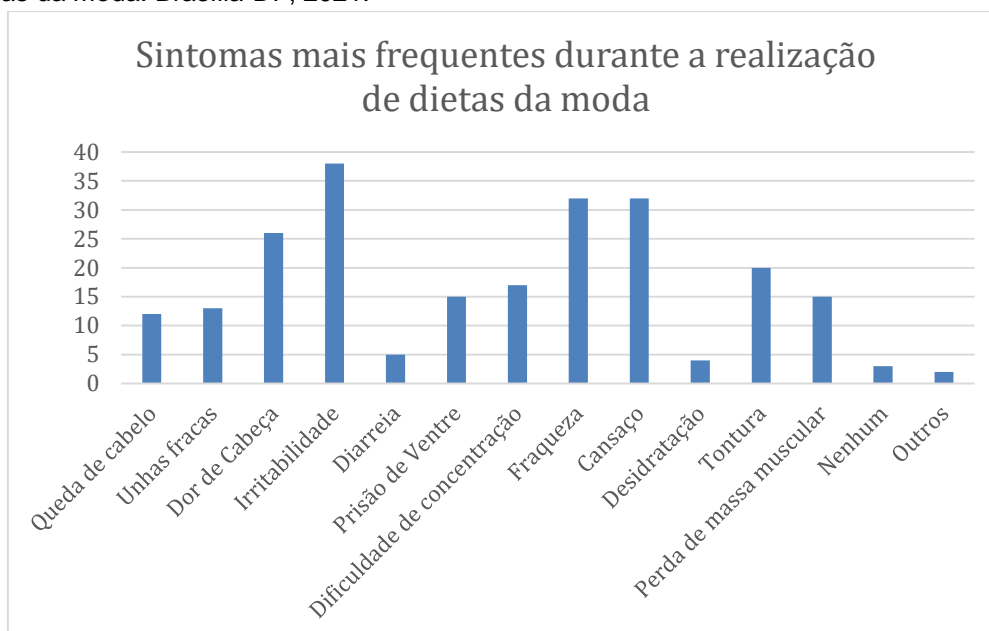
Quando questionados a respeito dos resultados adquiridos com a dieta, 50% (27) dos participantes afirmaram que atingiram o que foi proposto, enquanto a outra metade não atingiu o objetivo, independente de se tratar de ganho de massa muscular ou de perda de peso. Além disso, dos 27 participantes que não atingiram o objetivo com a dieta, 55,5% (15) informaram que se sentiram tristes / frustrados e 14,82% (4) com raiva. Por outro lado, 29,63% (8) responderam que se sentiram normais, ou seja, não houve sentimentos negativos por não terem cumprido o objetivo da dieta.

Tabela 3. Classificação da perda de peso pelos participantes. Brasília-DF, 2021 (n = 51).

Classificação da perda de peso	n	%
Nenhuma	13	25,49
Ruim	7	13,72
Boa	20	39,22
Muito Boa	11	21,57

FONTE: próprio autor

Figura 1. Sintomas mais frequentes relatados pelos participantes durante a realização de dietas da moda. Brasília-DF, 2021.



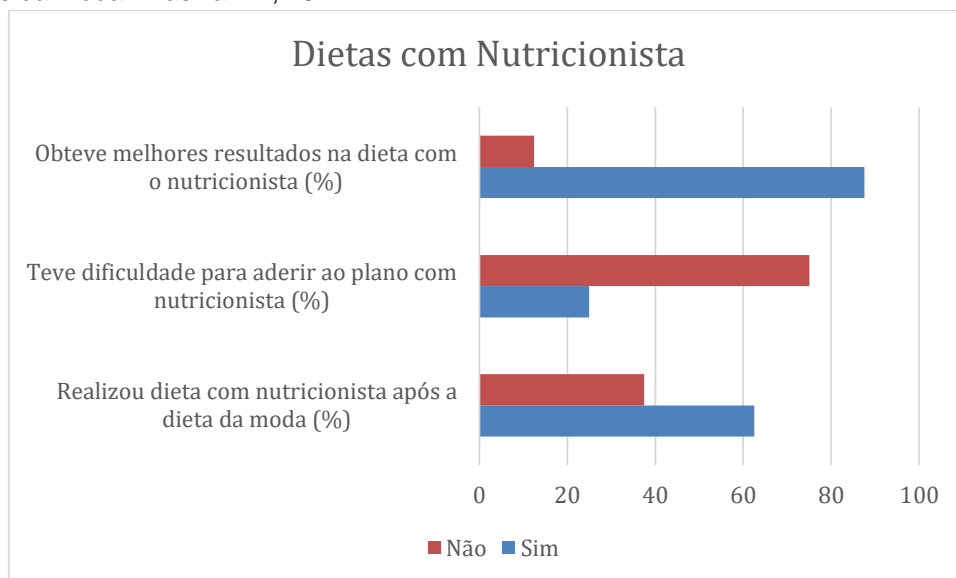
FONTE: próprio autor

QUANTO À ADESÃO AO ACOMPANHAMENTO NUTRICIONAL

Quando questionados sobre os efeitos gerados pelas dietas da moda, 43 dos participantes informaram que após a realização, sentiram mais vontade de comer os alimentos que antes eram restringidos e 40 alegaram que comiam esses alimentos de maneira descontrolada. Desses 40, 62,5% afirmaram que após a dieta da moda buscaram acompanhamento nutricional e 87,5% obtiveram melhores resultados com o nutricionista e ainda, 75% não tiveram dificuldade para aderir ao plano alimentar, como indicado na figura 2.

Dos 25% que informaram que tiveram dificuldade de adesão ao plano alimentar, todos acreditaram que uma das razões para tal dificuldade pode ser a mentalidade de resultados rápidos e fáceis criada pelas dietas da moda.

Figura 2. Experiência dos participantes com acompanhamento nutricional após realização de dietas da moda. Brasília-DF, 2021.



FONTE: próprio autor

DISCUSSÃO

Dentre os participantes da pesquisa estavam estudantes universitários do DF com no mínimo dezoito anos de idade. A fim de entender melhor o perfil dos indivíduos, havia questões para categorizá-los a partir do sexo e idade. Esses dados de perfil possibilitaram perceber que as mulheres tiveram muito mais contato com dietas da moda do que os homens, e para Machado e colaboradores (2021) justifica-se, talvez, por estarem em busca do padrão corporal determinado pela sociedade. Quanto à idade dos participantes, a grande maioria se enquadrou na faixa até 29 anos, tendo em vista que o perfil do estudante universitário ainda é majoritariamente composto por jovens.

Seguir dietas sem acompanhamento nutricional, apesar de muito comum, pode ser realmente prejudicial à saúde além de frequentemente não promover resultados satisfatórios. A maioria dos estudantes, nessa pesquisa, informou que em suas experiências com as dietas da moda não houve orientações nutricionais individualizadas, o que contribui para que hajam

intercorrências no decorrer da realização da dieta e de acordo com o estudo de Farias, Fortes e Fazzio (2014), análises nutricionais de dietas da moda mostraram que em sua maioria encontram-se pontos de atenção à saúde por não atenderem requisitos mínimos, seja de valor calórico, seja de quantidade de micro e/ou macronutrientes.

O fato de não apresentarem apoio de um profissional e de não serem calculadas considerando as características individuais das pessoas possibilita prejuízos à saúde que podem estar associados aos sintomas que os estudantes relataram, como irritabilidade, fraqueza, cansaço, dor de cabeça e tontura, achado semelhante ao de Pereira e colaboradores (2019).

Dentre os dados investigados, é importante ressaltar aquele que evidenciou que vários dos participantes passaram por episódios de comer descontroladamente alguns alimentos que eram restritos durante a dieta. O relato foi de que a vontade de comer esses alimentos se tornou maior ao fim da dieta e isso levava a exageros no momento de se alimentar. Esse dado é de extrema relevância pois essa característica de restrição severa seguida por elevada ingestão pode indicar o surgimento de distúrbios, como compulsão alimentar, que podem ser desencadeados graças a essa restrição dietética (DRAPEAU et al., 2019).

Apesar de uma boa quantidade dos estudantes terem afirmado que obtiveram boa perda de peso com as dietas da moda, mais da metade também informou que esses resultados se mantiveram por um curto período (no máximo 3 meses). De acordo com Viggiano (2007) essa é uma característica frequente das dietas da moda, que baseiam seu marketing justamente em entregar resultados rápidos, mas sem garantia de que sejam duradouros. O grande problema é que após a perda de peso gerada por essas dietas, é comum ocorrer o chamado “efeito sanfona”, caracterizado pelo reganho de peso, muitas vezes superando o peso inicial.

Interessantemente, mesmo após citar a ocorrência de sintomas negativos, sinalizar conhecimento a respeito dos possíveis prejuízos à saúde e indicar o apetite exagerado após a dieta, uma significativa parte do grupo analisado ainda assim sugeriu que há chance de realizar alguma dieta da moda novamente. Essa análise corrobora mais uma vez com o exposto por

Machado e colaboradores (2021), a respeito da intensa busca pelo padrão de beleza pelas mulheres, parcela majoritária das pessoas desse estudo, que muitas vezes se expõem a riscos para alcançar tal padrão.

A análise do impacto das dietas da moda na adesão a futuros planos alimentares não sugeriu uma perspectiva negativa, já que a maioria dos participantes afirmaram não terem tido dificuldade de aderir ao plano alimentar proposto pelo nutricionista. Ou seja, apesar de alguns indivíduos terem tido dificuldade para realizar o plano alimentar com acompanhamento nutricional, não é possível afirmar que as dietas da moda são responsáveis por tal dificuldade, uma vez que a maior parte dos respondentes declarou não ter achado difícil. Aliado a isso, alguns pontos revelam a importância de um plano alimentar realizado corretamente, com amparo de um profissional. Grande parte do grupo realizou dieta com nutricionista posteriormente à experiência com as dietas da moda e a maioria afirmou ter conquistado resultados melhores, mais rápidos e/ou mais duradouros quando com o acompanhamento adequado.

CONCLUSÃO

A busca pelo corpo ideal e por padrões estéticos impostos pela sociedade é realidade no mundo todo hoje em dia. Sob essa perspectiva é possível afirmar que infelizmente também são disseminados os mais variados tipos de “manuais” e “fórmulas” milagrosas para atingir um padrão de corpo considerado ideal. As dietas da moda são um exemplo dessa disseminação de conteúdo não científico e não adequado para todos.

Diante disso, é importante registrar que a sociedade está sujeita aos prejuízos e malefícios que geralmente acompanham esse tipo de plano alimentar. Nesse sentido, vale ressaltar a importância de se reconhecer e valorizar a atuação do nutricionista, responsável por auxiliar os indivíduos a atingirem seus objetivos de forma saudável, privando-os das possíveis intercorrências relatadas nesse trabalho.

É necessário conscientizar a população sobre os riscos aos quais está sujeita, além de dar o devido valor aos profissionais capacitados, para que como sociedade seja possível evoluir e se desprender de costumes

improdutivos. O trabalho realizado pelas pessoas que criam e disseminam as dietas da moda vai contra a saúde da população e contra os profissionais da nutrição, agindo como desserviço para todos. Como evidenciado por esse trabalho, mas não limitado a ele, os universitários do DF estão sofrendo agora as consequências de uma cultura da beleza fadada ao fracasso em termos de saúde mental e psicológica, e até mesmo de aparência física. Desta forma, é importante o acompanhamento do nutricionista a fim de evitar problemas relacionados à saúde do indivíduo ou da coletividade.

REFERÊNCIAS

BRASIL. **Ministério da Saúde. Guia Alimentar para a População Brasileira Guia Alimentar para a População Brasileira.** [s.l: s.n.].

FARIA, L. N.; DE SOUZA, A. A. Análise Nutricional Quantitativa De Uma Dieta Da Proteína Destinada a Todos Os Públicos. **DEMETRA: Alimentação, Nutrição & Saúde**, v. 12, n. 2, p. 385–398, 2017.

LOTTENBERG, A. M. P. Tratamento dietético da obesidade. **Einstein (São Paulo)**, p. 23–28, 2006.

MARCONDELLI, P.; DA COSTA, T. H. M.; SCHMITZ, B. D. A. S. Nível de atividade física e hábitos alimentares de universitários do 3º ao 5º semestres da área da saúde. **Revista de Nutricao**, v. 21, n. 1, p. 39–47, 2008.

SAMPAIO, J.; NUNES, M. Avaliação da adesão a dietas da moda por indivíduos fisicamente ativos em duas academias do Recife-PE. 2017. Trabalho de conclusão do curso de Nutrição – Faculdade Pernambucana de saúde, Recife, 2017.

SIENNA MARANGONI, J.; PANSANI MANIGLIA, F. Análise da composição nutricional de dietas da moda publicadas em revistas femininas Nutrition analysis of diets published in magazines for women. **RASBRAN**, v. 7894, n. 1, p. 31–36, 2017.

SOUTO, G. G. DE. A INFLUÊNCIA DAS REDES SOCIAIS NA ALIMENTAÇÃO DE UNIVERSITÁRIOS DO UNICEUB. 2018. Trabalho de conclusão do curso de Nutrição – Faculdade de ciências da educação e saúde, Centro universitário de Brasília, 2018.

VIANA, D. S. DE O. Análise nutricional das dietas da moda. 2014. Trabalho de conclusão do curso de Nutrição – Faculdade de ciências da educação e saúde, Centro universitário de Brasília, 2014.

VIEIRA, V. C. R. et al. Perfil socioeconômico, nutricional e de saúde de adolescentes recém-ingressos em uma universidade pública brasileira. **Revista de Nutrição**, v. 15, n. 3, p. 273–282, 2002.

DRAPEAU, V. et al. Effect of energy restriction on eating behavior traits and psychobehavioral factors in the low satiety phenotype. **Nutrients**, v. 11, n. 2, 2019.

MACHADO, V. A. et al. PROFILE OF ADULTS RESIDENT IN THE CITY OF SÃO PAULO. **Vita et Sanitas**. p. 6–20, 2021.

VIGGIANO, C. E. Dietas da moda. **Revista Brasileira de Ciencias da Saúde**, v. 12, n. 3, p. 55–56, 2007.

APÊNDICE A

TCC - Impacto das dietas da moda na adesão a futuros planos alimentares por universitários do DF

Instituição dos pesquisadores: Centro Universitário de Brasília (UniCEUB)

Pesquisador(a) responsável: Pollyanna Ayub Ferreira de Rezende

Pesquisador(a) assistente [aluno de graduação]: Felipe Rabelo Rodrigues

O intuito dessa pesquisa é, de forma geral, analisar se os universitários que já seguiram alguma das chamadas "dietas da moda" sofrem com algum impacto como a dificuldade de aderir a novos planos alimentares posteriores. Dessa forma, sua contribuição para com essa pesquisa é de grande importância para analisarmos potenciais prejuízos gerados por uma orientação nutricional incorreta.

Não haverá nenhuma outra forma de envolvimento ou comprometimento neste estudo e, caso queira desistir a qualquer momento, isso não lhe causará nenhum prejuízo. Os dados serão manuseados somente pelos pesquisadores e não será permitido acesso a outras pessoas. Sua participação é voluntária e sua colaboração será de muita importância para nós.

Se houver alguma consideração ou dúvida referente aos aspectos éticos da pesquisa, entre em contato com o Comitê de Ética em Pesquisa do Centro Universitário de Brasília – CEP/UniCEUB, que aprovou esta pesquisa, pelo telefone 3966.1511 ou pelo e-mail cep.uniceub@uniceub.br. Também entre em contato para informar ocorrências irregulares ou danosas durante a sua participação no estudo.

Caso aceite participar, você terá acesso, por e-mail, ao Termo de Consentimento Livre Esclarecido (TCLE) com toda a explicação do estudo e as assinaturas digitais dos responsáveis pela pesquisa. ***Obrigatório**

1. E-mail *
-

2. Você aceita participar dessa pesquisa? *

Marcar apenas uma oval.

Sim

Não

3. Você é estudante universitário no DF? *

Marcar apenas uma oval.

Sim

Não

Vamos lá!

Não se preocupa que é bem rapidinho :)

4. Você deseja receber o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido por e-mail? *

Marcar apenas uma oval.

Sim

Não

5. Idade: *

Marcar apenas uma oval.

18 a 20 anos

21 a 23 anos

24 a 26 anos

27 a 29 anos

30 a 32 anos

33 a 35 anos

36 a 38 anos

39 a 40 anos

41 anos ou mais

6. Sexo: *

Marcar apenas uma oval.

- Feminino
- Masculino
- Prefiro não
- dizer Outro:

7. Você já seguiu alguma dieta da moda (dieta da proteína, whole 30, dieta da maçã etc)? *

Marcar apenas uma oval.

- Sim
- Não

8. Nessa dieta, você teve acompanhamento nutricional personalizado/individualizado? *

Marcar apenas uma oval.

- Sim
- Não

9. Quais das dietas a baixo você já seguiu? Pode marcar mais de uma alternativa caso tenha realizado mais de uma. * *Marque todas que se aplicam.*

- Whole 30
- Dieta da Proteína
- Dieta de Atkins
- Dieta Dukan
- Dieta Mediterrânea
- Dieta Paleolítica
- Gluten Free
- Jejum Intermitente
- Zone Diet

Outro: _____

10. Como foram os resultados obtidos com essa dieta, considerando perda de peso? *

Marcar apenas uma oval.

- Ruim (na verdade eu ganhei peso) *Pular para a pergunta 11*
- Nenhuma mudança (permaneci com meu peso inicial) *Pular para a pergunta 11*
- Bom (perdi peso como esperado de uma dieta comum) *Pular para a pergunta 11*
- Muito Bom (perdi muito mais do que esperava) *Pular para a pergunta 11*
- Meu objetivo era ganhar peso *Pular para a pergunta 12*

11. Por quanto tempo seu peso se manteve reduzido após a dieta? *

Marcar apenas uma oval.

- Muito curto (menos de 1 mês)
- Curto (1 a 3 meses)
- Médio (3 a 6 meses)
- Longo (mais de 6 meses)
- Não tive redução

Pular para a pergunta 14

12. Como foram os resultados obtidos com essa dieta, considerando ganho de massa magra? *

Marcar apenas uma oval.

- Ruim (perdi massa magra) *Pular para a pergunta 13*
- Nenhuma mudança (nem perdi nem ganhei massa magra)
Pular para a pergunta 13
- Bom (ganhei massa magra como esperado de uma dieta comum)
Pular para a pergunta 13
- Muito Bom (ganhei muito mais massa magra do que esperava) *Pular para a pergunta 13*

13. Por quanto tempo se manteve seu ganho de massa magra?

Marcar apenas uma oval.

- Muito curto (menos de 1 mês)
- Curto (1 a 3 meses)
- Médio (3 a 6 meses)
- Longo (mais de 6 meses)
- Não tive ganho de massa magra
14. Durante a realização da dieta, apresentou algum dos sintomas abaixo? Pode marcar mais de um *

Marque todas que se aplicam.

- Queda de cabelo
- Unhas fracas
- Dor de cabeça
- Irritabilidade
- Diarreia
- Prisão de ventre
- Dificuldade de concentração
- Fraqueza
- Cansaço
- Desidratação
- Tontura
- Perda de massa muscular
- Nenhum

Outro: _____

15. Por quanto tempo você seguiu tal dieta? *

Marcar apenas uma oval.

- Menos de 1 mês
- De 1 a 3 meses
- De 3 a 6 meses
- Mais de 6
- meses Outro:

16. Durante a dieta fez uso de suplemento alimentar? *

Marcar apenas uma oval.

- Sim
- Não

17. Durante a dieta fez uso de algum medicamento? *

Marcar apenas uma oval.

Sim

Não

18. Você julgaria alguma das dietas que seguiu como prejudicial à saúde? Pode marcar mais de uma, se você considera mais de uma como prejudicial. * *Marque todas que se aplicam.*

Whole 30

Dieta da Proteína

Dieta de Atkins

Dieta Dukan

Dieta Mediterrânea

Dieta Paleolítica

Gluten Free

Jejum Intermitente

Zone Diet

Nenhuma

Outro: _____

19. Você atingiu a redução de peso ou ganho de massa magra proposto pela dieta?
*

Marcar apenas uma oval.

Sim *Pular para a pergunta 21*

Não *Pular para a pergunta 20*

20. Como você se sentiu por não atingir? *

Marcar apenas uma oval.

Normal

Triste (frustrado)

- Com raiva
- Outro:
- _____
-

21. Você realizaria novamente alguma dessas dietas? *

Marcar apenas uma oval.

- Sim
- Não
- Talvez

22. Ao final dessas dietas, você sentia mais vontade de comer os alimentos que eram restritos durante a dieta? * *Marcar apenas uma oval.*

- Sim, eu sentia mais vontade que o comum
- Não sentia mais vontade que o comum

23. Quando você comia esses alimentos, era de forma mais "descontrolada"? Por exemplo, comendo mais que normalmente costumava porque estava a muito tempo sem comer. *

Marcar apenas uma oval.

- Sim, comia mais do que era acostumado
- Não, comia a mesma quantidade de sempre

Seção sem título

24. Você sentia arrependimento por ter comido demais e quando comia novamente acabava se "descontrolando" de novo? *

Marcar apenas uma oval.

Sim, como muito, me arrependo, mas dá vontade e eu como muito de novo.

Não, isso não acontecia comigo

Outro:

25. Após essa dieta da moda, você seguiu algum plano alimentar acompanhado por um nutricionista, com consulta e atendimento individualizado? * *Marcar apenas uma oval.*

Sim

Não

Seção sem título

26. Você teve dificuldade para aderir a esse plano alimentar? *

Marcar apenas uma oval.

Sim *Pular para a pergunta 27*

Não *Pular para a pergunta 28*

27. Você acredita que um dos motivos para essa dificuldade de adesão pode ser a mentalidade criada pela dieta da moda de que os resultados seriam fáceis e rápidos? *

Marcar apenas uma oval.

Sim

Talvez

Não *Pular para a pergunta 29*

28. Descreva como você acha que a dieta da moda pode atrapalhar a seguir novas dietas no futuro:

Seção sem título

29. Nesse plano você obteve resultados melhores, mais rápidos e/ou mais duradouros que com a dieta da moda? * *Marcar apenas uma oval.*

Sim

Não

Este conteúdo não foi criado nem aprovado pelo Google.

Google Formulários

APÊNDICE B

Termo de Consentimento Livre e Esclarecido – TCLE

Impacto das dietas da moda na adesão a futuros planos alimentares por universitários do DF
Instituição dos pesquisadores: Centro Universitário de Brasília (CEUB)
Pesquisador(a) responsável: Pollyanna Ayub Ferreira de Rezende
Pesquisador(a) assistente [aluno(a) de graduação]: Felipe Rabelo

Você está sendo convidado(a) a participar do projeto de pesquisa acima citado. O texto abaixo apresenta todas as informações necessárias sobre o que estamos fazendo. Sua colaboração neste estudo será de muita importância para nós, mas se desistir a qualquer momento, isso não lhe causará prejuízo.

O nome deste documento que você está lendo é Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). Antes de decidir se deseja participar (de livre e espontânea vontade) você deverá ler e compreender todo o conteúdo. Ao final, caso decida participar, você será solicitado a assiná-lo e receberá uma cópia do mesmo.

Antes de assinar, faça perguntas sobre tudo o que não tiver entendido bem. A equipe deste estudo responderá às suas perguntas a qualquer momento (antes, durante e após o estudo).

Natureza e objetivos do estudo

- O objetivo específico deste estudo é Avaliar o impacto das dietas da moda na adesão a futuros planos alimentares por universitários do DF.
- Você está sendo convidado a participar exatamente por ser um estudante universitário no DF.

Procedimentos do estudo

- Sua participação consiste em responder as perguntas dos questionários para geração de dados a serem analisados e transformados em resultados.
- Não haverá nenhuma outra forma de envolvimento ou comprometimento neste estudo.
- A pesquisa será realizada *online*.

Riscos e benefícios

- Este estudo possui riscos mínimos ao público-alvo, pois não haverá compartilhamento de informações pessoais e os participantes terão apenas que responder questões objetivas e subjetivas mantendo-se o anonimato.
- Medidas preventivas como o anonimato dos participantes serão tomadas durante a aplicação do questionário para minimizar qualquer risco ou incômodo.
- Caso esse procedimento possa gerar algum tipo de constrangimento, você não precisa realizá-lo.
- Com sua participação nesta pesquisa você poderá contribuir com a sociedade auxiliando a explicitar que a disseminação e adesão a dietas da moda podem trazer prejuízos, tanto físicos quanto psicológicos, se não seguidas de forma correta com acompanhamento profissional e individualizado.

Participação, recusa e direito de se retirar do estudo

- Sua participação é voluntária. Você não terá nenhum prejuízo se não quiser participar.
- Você poderá se retirar desta pesquisa a qualquer momento, bastando para isso entrar em contato com um dos pesquisadores responsáveis.
- Conforme previsto pelas normas brasileiras de pesquisa com a participação de seres humanos, você não receberá nenhum tipo de compensação financeira pela sua participação neste estudo.

Confidencialidade

- Seus dados serão manuseados somente pelos pesquisadores e não será permitido o acesso a outras pessoas.
- Os dados e instrumentos utilizados ficarão guardados sob a responsabilidade de Felipe Rabelo Rodrigues, com a garantia de manutenção do sigilo e confidencialidade, e arquivados por um período de 5 anos; após esse tempo serão destruídos.
- Os resultados deste trabalho poderão ser apresentados em encontros ou revistas científicas. Entretanto, ele mostrará apenas os resultados obtidos como um todo, sem revelar seu nome, instituição a qual pertence ou qualquer informação que esteja relacionada com sua privacidade.

Se houver alguma consideração ou dúvida referente aos aspectos éticos da pesquisa, entre em contato com o Comitê de Ética em Pesquisa do Centro Universitário de Brasília – CEP/CEUB, que aprovou esta pesquisa, pelo telefone 3966.1511 ou pelo e-mail cep.uniceub@uniceub.br. Também entre em contato para informar ocorrências irregulares ou danosas durante a sua participação no estudo.

Eu, _____ RG _____, após receber a explicação completa dos objetivos do estudo e dos procedimentos envolvidos nesta pesquisa concordo voluntariamente em fazer parte deste estudo.

Este Termo de Consentimento encontra-se impresso em duas vias, sendo que uma cópia será arquivada pelo pesquisador responsável, e a outra será fornecida ao senhor(a).

Brasília, ____ de _____ de _____.

Participante

Pollyanna Ayub Ferreira de Rezende, celular (61)98133-7032 /telefone institucional (61)3966-1200

Felipe Rabelo Rodrigues, telefone/celular (61)99959-1842 e email: felipe.rabelo@sempreceub.com

Endereço dos(as) responsável(eis) pela pesquisa (OBRIGATÓRIO):

Instituição: Centro Universitário de Brasília (CEUB)

Endereço: Avenida das Araucárias, Rua 214, QS 1

Bloco: /Nº: /Complemento: Lote 1/17

Bairro: /CEP/Cidade: Taguatinga, Brasília – DF, 72025-120

Telefones p/contato: (61) 3966-1200