



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

**A INFLUÊNCIA DE DIETAS RESTRITIVAS NO ÂMBITO FÍSICO E  
COMPORTAMENTAL**

**Camila Silva Brito e Giovanna Sabino Alves Lima  
Orientadora: Maria Cláudia da Silva**

**Brasília, 2021**

**DATA DE APRESENTAÇÃO: 06 de julho de 2021**

**LOCAL: Sala 1 (08h20) - <https://meet.google.com/bua-jyfx-viq>**

**MEMBROS DA BANCA: Daniela de Araújo Medeiros Dias e  
Bruna Cristina Zacante Ramos**

## INTRODUÇÃO

Atualmente, a sociedade vem mostrando uma maior preocupação em alcançar uma melhor qualidade de vida. A partir de hábitos alimentares mais saudáveis e da prática de exercícios físicos, busca-se longevidade, manutenção da saúde, emagrecimento, bem-estar, tratamento e prevenção de doenças, entre outros fatores. Entretanto, devido à incessante busca por resultados imediatos, principalmente relacionados à estética, as pessoas vêm optando por seguir dietas restritivas por acreditarem que é a melhor estratégia para alcançar determinados objetivos (JOB; OLIVEIRA, 2019).

As dietas restritivas podem ser descritas como aquelas que envolvem restrição calórica e, na maioria das vezes, por mais que resultados rápidos possam ser alcançados devido a esse tipo de estratégia, um estilo de vida sustentável construído a partir de um processo gradual não é adotado (JOB; OLIVEIRA, 2019).

É dever do profissional nutricionista orientar pessoas sadias e enfermas sobre aspectos da alimentação. A partir do que é estudado nos cursos de Nutrição, informações acerca da promoção e prevenção da saúde devem ser disseminadas. Portanto, ao tratar de um contexto de saúde mais amplo, que engloba a saúde mental, além da saúde física, é papel dos nutricionistas avaliar qual é a melhor estratégia a ser seguida para cada paciente (CFN, 2018). Existem situações em que dietas restritas em certo macronutriente podem ser adotadas como opção, mas muitas vezes isso está associado a uma expectativa de resultado mais rápido por parte do paciente, não abrangendo uma reeducação alimentar consistente (SILVA; ALBUQUERQUE; CARVALHO, 2010).

No âmbito comportamental, as restrições alimentares estão envolvidas com vários fatores psicológicos, envolvendo mudanças de humor, ansiedade, perda de autoestima, distração, sentimento de culpa, falta de disposição, entre outros, que podem levar as pessoas a desenvolver transtornos alimentares e distorções de imagem devido à pressão estética imposta pela sociedade (BERNARDI; CICHELERO; VITOLLO, 2005). Diante desse contexto, tem-se como consequência muito comum, o efeito rebote, que é o rápido reganho de peso após períodos alimentares privativos. Esse processo ocorre, porque o corpo responde a essa privação por meio de

alterações hormonais e dos sinais secretórios, já que enxerga o emagrecimento radical como ameaça (OCHNER et al., 2013).

Outrossim, ao analisar restrições dietéticas, o rendimento em treinos físicos, a aderência à dieta, a regulação hormonal e as mudanças comportamentais devem ser considerados. Sendo assim, indivíduos que almejam emagrecer, maximizar o desempenho físico, ter melhor qualidade de sono, ter resultados duradouros e/ou ter hábitos de vida mais saudáveis etc., como leigos, atletas, praticantes de exercícios físicos, devem se questionar se as dietas restritivas funcionam a longo prazo (SILVA; ALBUQUERQUE; CARVALHO, 2010).

Concomitante a essas condições alimentares restritas, efeitos podem ser observados no âmbito físico, principalmente relacionados à prática esportiva. A restrição dietética, principalmente de carboidratos, pode resultar em diminuição do rendimento e da força durante os treinos devido a baixos níveis de glicogênio muscular e hepático. Isso se dá, pois reservas adequadas de glicogênio oferecem, a partir da glicogenólise, mais energia ao organismo e, conseqüentemente, há uma postergação da fadiga muscular (DA SILVA; MIRANDA; LIBERALI, 2008).

Perante o exposto, este estudo teve por objetivo analisar a influência de dietas restritivas, principalmente em carboidratos, no âmbito comportamental e na atividade física. Foram abordadas questões que envolvem possíveis transtornos alimentares, rendimento no esporte, aderência a intervenções nutricionais, entre outras, visto que há uma linha tênue entre ser saudável e ultrapassar os limites desse estilo de vida.

## METODOLOGIA

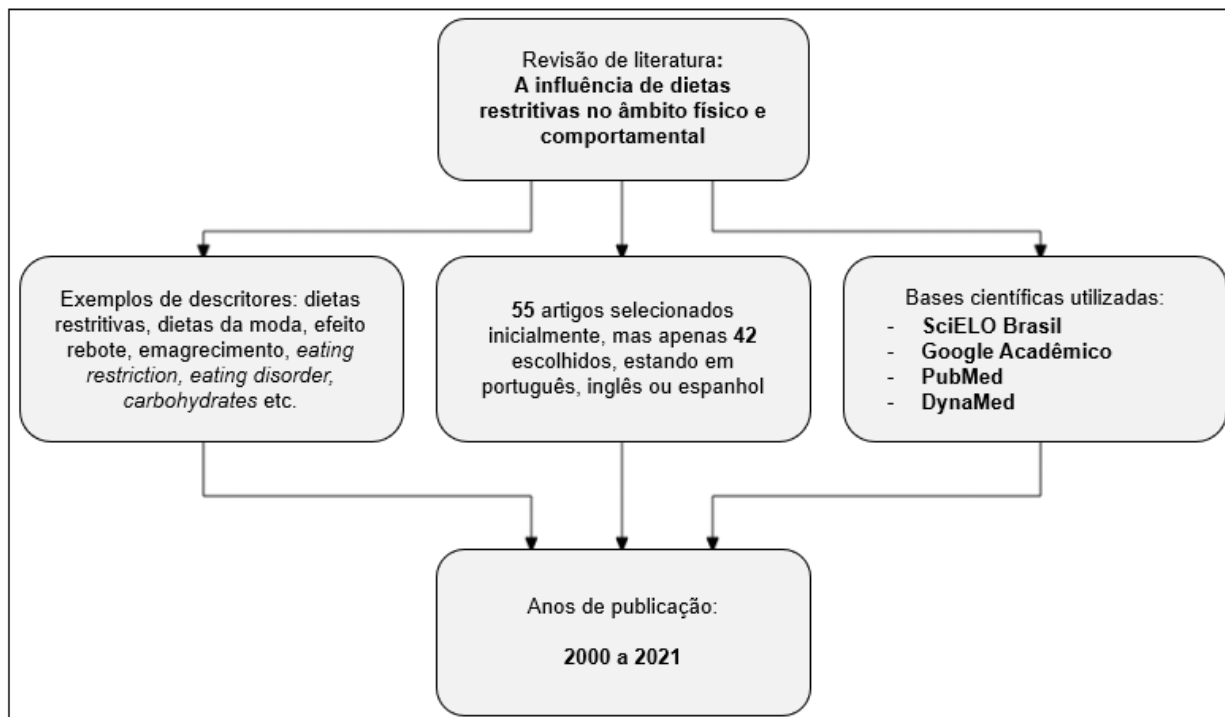
O presente estudo foi realizado por meio de uma revisão de literatura, que discutiu a influência da prática de dietas restritivas no âmbito físico e comportamental. O levantamento dos artigos científicos foi feito a partir da busca online nas bases de dados eletrônicas da SciELO Brasil, *Google Acadêmico*, PubMed e DynaMed, além do acervo disponível na biblioteca online do Centro Universitário de Brasília (CEUB). Para a pesquisa, utilizaram-se as seguintes palavras-chaves (DeCS), de forma isoladas e combinadas: dietas restritivas, dietas *low-carb*, dietas da moda, efeito rebote, emagrecimento, aderência, compulsão alimentar, restrição alimentar, transtorno alimentar, carboidratos, desempenho físico, glicogênio, efeitos ergogênicos, exercício físico, nutricionista, equipe multiprofissional, tratamento, *restrictive diets*, *low-carb diets*, *weight loss*, *eating restriction*, *eating disorder*, *carbohydrates*, *physical performance*, *glycogen*, *ergogenic effects* e *physical exercise*.

Foram utilizados artigos clínicos originais em humanos e revisões sistemáticas, publicados no ano 2000 até o ano de 2021, cujos objetivos consistiam em analisar os efeitos ergogênicos dos carboidratos aliados ao esporte, avaliar dietas restritivas e seus desdobramentos no comportamento alimentar, descrever sobre a influência midiática na busca por objetivos estéticos e demonstrar a importância da atuação de uma equipe multiprofissional no âmbito da saúde.

Os artigos publicados a partir de 2000 foram selecionados e os com mais de 21 anos de publicação foram excluídos, sendo que os selecionados estavam em português, inglês ou espanhol. Dos 55 artigos inicialmente identificados, 4 foram excluídos por causa do ano de publicação, 6 foram excluídos por não se adequarem ao tema proposto, a partir da leitura do resumo e da análise crítica das publicações e 3 foram excluídos após leitura na íntegra. A partir disso, 42 artigos foram selecionados para a construção do estudo.

É válido ressaltar que para cada artigo selecionado foram exploradas as seguintes informações: título, local e ano em que o estudo foi conduzido, ano de publicação, tipo de estudo, tipo de procedimento realizado, metodologia, métodos estatísticos utilizados, resultados encontrados e questões discutidas. Ademais, na seleção prévia dos artigos, foram excluídos estudos *in vitro*/animais.

**FIGURA 1 - Critérios de seleção dos artigos científicos utilizados na revisão bibliográfica.**



## REVISÃO DE LITERATURA

### DIETAS RESTRITIVAS: BREVE HISTÓRICO

Se alimentar é um ato essencial para a manutenção da vida, baseado na necessidade fisiológica do organismo de obter energia a partir dos alimentos. Desde épocas atrás, a partir de manuscritos da Antiguidade Clássica, é visto a busca por entendimento acerca da relação entre os alimentos e a saúde. Sendo assim, ao longo da história da humanidade, foram aparecendo correntes dietéticas distintas devido à preocupação com a saúde, bem-estar e estética (PELLERANO; GIMENES-MINASSE, 2015).

A partir disso, observa-se, nos últimos tempos, a busca incessante por um corpo perfeito que é idealizado pela mídia e sociedade, na qual o foco é alcançar estrutura física magra e esbelta. Junto a isso, há a adoção de práticas alimentares, muitas das vezes, inadequadas, como é o caso de vários tipos de dietas restritivas existentes (HOERLLE et al., 2019).

Derivada do grego, “dieta” significa “modo de vida”, a qual se relaciona com uma modificação de estilo de vida. Porém, de forma constante e equivocada, essa palavra é diretamente associada à restrição alimentar e perda de peso (FALCATO; GRAÇAS, 2015 apud SILVA et al., 2020). Já em relação à dieta restritiva, “dieta” se conceitua como aquela que abrange restrição calórica envolvendo diminuição de um ou mais macronutrientes e grupos alimentares, como carboidratos (JOB; OLIVEIRA, 2019).

De acordo com Souto (2006), a busca pelo “corpo ideal” tem se tornado prioridade na vida de diversas pessoas, principalmente, mulheres, e essa pressão para se encaixar no padrão esperado pela sociedade leva muitas pessoas a praticarem restrições alimentares, sendo possível relacionar isso a comportamentos de insatisfação corporal e transtornos alimentares (MALTEZ, 2016). Observa-se que distúrbios comportamentais, como os transtornos de imagem, podem influenciar na adoção prática de dietas restritivas rígidas (LIBERALLI et al., 2012), sendo comum que indivíduos realizem tal conduta sem o auxílio de profissionais, com objetivo de redução de peso, e desenvolvam danos severos, como distúrbios alimentares, por exemplo, compulsões alimentares (SOIHET; SILVA, 2019).

Ao falar de dietas restritivas, exemplos que vem ganhando força ou já foram vistos sendo colocados em prática recorrentes são a dieta *low-carb* (LOPES et al., 2018), dieta cetogênica, dieta da lua, dieta da proteína, dieta da sopa, dieta detox, dieta Dukan, entre outras (PASSOS; VASCONCELLOS-SILVA; SANTOS, 2020). A partir de análise do *Google Trends*, ferramenta do *Google* que mostra os termos mais populares buscados na internet ao longo do tempo por meio de palavras-chaves, termos ou tópicos, observou-se que as dietas cetogênica, da lua, da proteína, da sopa, detox, Dukan, entre outras são as mais associadas ao termo “dieta” em ciclos de busca no *Google* (PASSOS; VASCONCELLOS-SILVA; SANTOS, 2020). Segue uma breve explicação sobre cada dieta citada e, logo em seguida, uma tabela com suas respectivas características nutricionais:

- A dieta *low-carb* é fundamentada no fato de que o baixo consumo de carboidratos geraria uma maior oxidação lipídica e cetose, que levaria a uma maior saciedade, aumento do gasto energético e maior perda de peso (LOPES et al., 2018).
- A dieta cetogênica foi descrita na década de 1920 como método alternativo no controle da epilepsia, principalmente a de difícil controle na infância (PASSOS; VASCONCELLOS-SILVA; SANTOS, 2020).
- Na dieta da lua é indicado não consumir nenhum alimento após as 18 horas e beber muita água para eliminar toxinas nas fases minguantes (PASSOS; VASCONCELLOS-SILVA; SANTOS, 2020), visto que é baseada no princípio de que a Lua influencia nos líquidos corporais (BETONI; ZANARDO; CENI, 2010).
- A dieta da proteína é baseada no consumo de alimentos ricos em proteína, visando a promoção de uma maior saciedade e perda de peso (BETONI; ZANARDO; CENI, 2010).
- A dieta da sopa foi elaborada para pacientes com problemas cardíacos que precisavam perder peso antes de realizarem cirurgias (PASSOS; VASCONCELLOS-SILVA; SANTOS, 2020).

- A dieta detox é realizada com o intuito de eliminar toxinas do corpo, visando um emagrecimento e mais saúde (KLEIN; KIAT 2014 apud PASSOS; VASCONCELLOS-SILVA; SANTOS, 2020).
- Na dieta Dukan, objetiva-se restringir totalmente a ingestão de carboidratos de forma que a gordura corporal seja mobilizada e utilizada como energia (BETONI; ZANARDO; CENI, 2010), além de envolver também recomendações e regras acerca de ingestão hídrica e prática de exercícios físicos (PASSOS; VASCONCELLOS-SILVA; SANTOS, 2020).



**TABELA 1: Dietas restritivas e suas respectivas características nutricionais**

<b>Exemplos de dietas restritivas</b>	<b>Principais características da dieta</b>	<b>Referência</b>
Dieta <i>low-carb</i>	Possui baixo teor de carboidratos, composta por 30% de calorias advindas deste macronutriente em relação ao valor energético total (VET) do que é consumido no dia. A maioria abrange 50 a 150 gramas de carboidratos na alimentação diária, contendo alto valor de proteína e ingestão moderada a alta de gordura.	BASTOS; MAYNARD, 2018
Dieta cetogênica	Possui alto teor de gorduras, baixo teor de carboidratos e é adequada em proteínas, de acordo com a idade do paciente, sendo que o teor de gordura é três a cinco vezes maior que a soma de carboidratos e proteínas da dieta.	ARMENO et al., 2014
Dieta da lua	Pressupõe a influência do ciclo lunar nos líquidos corporais e a necessidade de adequação da dieta a cada mudança de fase da lua, consistindo em um consumo exclusivo de sucos, sopas e líquidos por 24 horas em 4 dias por mês, com promessa de perda mensal de 4 kg.	PASSOS; VASCONCELLOS-SILVA; SANTOS, 2020
Dieta da proteína	Consiste no consumo praticamente ilimitado de alimentos como carnes gordurosas e produtos lácteos, limitada apenas na ingestão de carboidratos, composta por menos de 30 gramas deste macronutriente por dia.	PASSOS; VASCONCELLOS-SILVA; SANTOS, 2020
Dieta da sopa	Consiste no consumo, durante um período, de sopa pelo menos 2 vezes ao dia, como no almoço e jantar, sendo aceitável o consumo de algumas frutas, legumes, carnes, sucos e chás sem açúcar.	PASSOS; VASCONCELLOS-SILVA; SANTOS, 2020
Dieta detox	Consiste no jejum absoluto ou é composta à base de sucos.	KLEIN; KIAT 2014 apud PASSOS; VASCONCELLOS-SILVA; SANTOS, 2020
Dieta Dukan	Composta por baixa quantidade de carboidratos e alto teor de proteínas, sendo dividida em 4 fases.	PASSOS; VASCONCELLOS-SILVA; SANTOS, 2020

## **TRANSTORNO DE IMAGEM E COMPULSÃO ALIMENTAR ASSOCIADOS À RESTRIÇÃO DIETÉTICA**

Desde o meio do século passado, o ideal de corpo passou por uma mudança significativa, caracterizada pela difusão da magreza para as mulheres e corpos musculosos para os homens, além da discriminação de pessoas com sobrepeso (ALVARENGA et al., 2010). Diante disso, a pressão midiática e cultural para atingir o suposto corpo ideal levou muitas pessoas à comparação desenfreada com os tipos de corpos propagados, levando-as a insatisfação consigo mesmas (NEIGHBORS; SOBAL, 2007).

Ao analisar o cenário atual, influenciado pela era digital, percebe-se que fotos naturais estão cada vez mais raras. As imagens são altamente editadas e retocadas e a difusão exacerbada de corpos considerados perfeitos e impecáveis corroboram para que as pessoas queiram estar dentro de um padrão que, de fato, não existe (MENDES; NAKASU, 2020). Essa busca por um corpo ideal pode aumentar a possibilidade de comprometimento da autoestima e desenvolvimento de distorção da imagem corporal, havendo a chance também de desencadear mudanças no comportamento alimentar (TAVARES et al., 2010).

O distúrbio de imagem, denominado transtorno dismórfico corporal (TDC), é uma doença psiquiátrica caracterizada pela percepção alterada de si mesmo diante do espelho, ou seja, quando a impressão de si mesmo não condiz com a realidade (CONTI; FRUTUOSO; GAMBARDELLA, 2005). Sua incidência é alta em adolescentes, principalmente no sexo feminino (COELHO et al., 2010; SILVA et al., 2011), e ao investigar quais fatores são determinantes para seu desenvolvimento e manutenção, é necessária uma análise do meio social, interpessoal e biológico, como os ideais propagados pela mídia, comentários verbais depreciativos, maturação sexual precoce, baixa autoestima, comparação com outras pessoas etc. (ALVARENGA et al., 2010).

Já os Transtornos Alimentares (TA's) são transtornos psiquiátricos que também afetam, em sua maioria, adolescentes e adultos jovens do sexo feminino, caracterizados por alterações persistentes nos hábitos e processos alimentares e/ou nos comportamentos associados ao controle de massa corpórea que resultam em danos significativos na saúde física e mental, capazes de ameaçar a vida. Atualmente,

os principais tipos de TA são a Anorexia Nervosa (AN), a Bulimia Nervosa (BN), o Transtorno de Compulsão Alimentar Periódico (TCAP) e os Transtornos Alimentares Não Especificados (TANE) (MALTEZ, 2016).

O TCAP caracteriza-se por episódios frequentes de compulsão alimentar, segundo o DSM-V, os quais se dão pela ingestão de uma grande quantidade de alimento em um curto período (APA et al., 2014). Pessoas que possuem TCAP apresentam uma falta de controle durante a ingestão alimentar e se alimentam mesmo se não estiverem com fome. Estas costumam comer sozinhas devido à sensação de vergonha e desgosto de si mesmas e manifestam uma sensação de desconforto e culpa após a alimentação (SOIHET; SILVA, 2019). Para o diagnóstico de TCAP, os episódios citados devem ocorrer pelo menos duas vezes por semana durante três meses e, diferente da Bulimia nervosa, o transtorno não envolve comportamentos compensatórios inapropriados (APA et al., 2014).

No ano de 1959, o TCAP foi retratado pela primeira vez por Stunkard, porém só recebeu categoria diagnóstica no ano de 1994, o qual foi caracterizado como transtorno que deveria ser mais estudado (AZEVEDO; SANTOS; FONSECA, 2004). Desde então, estuda-se sobre o TCAP e acredita-se que as dietas praticadas por pessoas com este tipo de transtorno acabam sendo a causa e consequência dos episódios de compulsão alimentar devido às restrições calóricas recorrentes (SOIHET; SILVA, 2019).

A compulsão alimentar pode estar presente em qualquer fase da vida, mas é visto que ela atinge, em sua maioria, adolescentes e jovens e pode até ser um fator de risco para a obesidade na vida adulta destes. Entre o público citado, destaca-se que quem possui maiores chances de desenvolver TCAP são meninas com idades entre 15 e 20 anos, visto que estão mais expostas a determinados fatores, como autopercepção negativa da imagem e prática de dietas restritivas (REZENDE; PEREIRA, 2020).

Estudo feito por Liberali et al. (2013), demonstra que mulheres que se mostram insatisfeitas com a imagem corporal buscam a adoção de práticas alimentares e de redução de peso inadequadas, sendo que essa insatisfação está muito associada com o desejo de perder peso. A insatisfação e rejeição corporal são percebidas tanto em adolescentes com excesso de peso como nos eutróficos, tendo início por volta dos

oito anos de idade e podendo perdurar por toda a vida e, associado a isso, pode coexistir uma percepção alterada da composição corporal que pode gerar restrição alimentar. Isso se dá, porque o distúrbio da imagem corporal é um dos sintomas dos transtornos alimentares, os quais estão muito relacionados ao enfoque que a cultura e mídia dão à magreza. Das 96 adolescentes avaliadas pela autora por meio de questionários, com idades entre 14 e 17 anos, 27,1% apresentaram possíveis riscos de desenvolver transtornos alimentares, sendo que as que tiveram avaliação de distorção moderada ou grave da imagem corporal demonstraram maior chances de desenvolver esses riscos.

Ao analisar o motivo da alta prevalência de dietas restritivas praticadas nos dias de hoje, é visto que a pressão para atingir um corpo magro e esbelto imposto pela mídia levam os indivíduos, principalmente mulheres, a buscarem atitudes extremistas (SOIHET; SILVA, 2019), as quais, associadas a uma série de comportamentos de risco, como práticas de jejuns, atividades físicas excessivas etc., possuem relação direta com o aparecimento de transtornos alimentares (OLIVEIRA; FIGUEREDO; CORDÁS, 2019). Diante disso, destaca-se que indivíduos como bailarinos, modelos, nutricionistas, praticantes de atividade física, entre outros, possuem alta prevalência de desenvolver esses tipos de distúrbios devido a incessante preocupação com a imagem e peso corporais (HOERLLE et al., 2019).

Estudo realizado em 2019 com 853 universitários, composto por 75,97% de mulheres, demonstrou que 24,62% dos avaliados apresentaram compulsão alimentar segundo a Escala de Compulsão Alimentar Periódica (ECAP) aplicada. Ademais, foi visto que participantes que realizaram dietas *low-carb* apresentaram maiores valores para Índice de Massa Corporal (IMC) e comportamento alimentar agravado. No mesmo estudo, foram relatados pensamentos extremistas por parte dos avaliados, como “Sinto como se tivesse estragado tudo e como ainda mais”, presentes em 31,78% do grupo de participantes que faziam *low-carb*, em detrimento de 24,10% do grupo controle. É fato que existem diferentes fatores de risco para o desenvolvimento da compulsão alimentar, sendo a restrição alimentar um gatilho bem conhecido (OLIVEIRA; FIGUEREDO; CORDÁS, 2019).

Observa-se que a relação entre distorção de imagem corporal e transtornos alimentares também é presente no meio esportivo. A partir de estudo transversal e

descritivo feito por Hoerlle et al. (2019) com amostra de 139 desportistas, sendo 65,47% do sexo feminino, observou-se, a partir de questionários, testes e escaladas aplicados com os avaliados, que 20,14% dos participantes possuem distorção da imagem corporal, fator mais presente em mulheres, e que 30,22% apresentam alterações alimentares patológicas.

A partir de estudo de coorte que teve duração de 3 anos, realizado por Field et al. (2003), com 8203 adolescentes do sexo feminino e 6769 do sexo masculino, praticantes e não praticantes de dietas para perda de peso entre 9 e 14 anos, foi possível observar, a partir de questionários aplicados, que a compulsão alimentar em ambos os sexos estava associada com a realização de dietas restritivas, por mais que mais presente em meninas. Além disso, analisou-se que os adolescentes praticantes de dietas ganharam mais peso em relação aos que não faziam, o que demonstra a ineficiência e insucesso de dietas restritivas a longo prazo.

## **ASPECTOS COMPORTAMENTAIS RELACIONADOS COM AS DIETAS RESTRITIVAS**

De acordo com Soihet e Silva (2019), nota-se que, de modo geral, o termo “dieta” é muito associado ao ato de perder peso, sendo a restrição alimentar exagerada a principal forma existente de alcançar o emagrecimento, de acordo com a visão de muitos indivíduos. Porém, a prática de dietas restritivas pode gerar malefícios metabólicos, psicológicos e o aparecimento de transtornos alimentares, sendo observada significativa relação entre indivíduos que se alimentam de forma restrita e aqueles diagnosticados com esse tipo de transtorno.

Pessoas que praticam dietas restritivas possuem compulsiva preocupação com os alimentos que ingerem e são muito suscetíveis a comer de forma descontrolada se ficarem muito tempo em restrição alimentar, além de tenderem a possuir problemas emocionais, como ansiedade e depressão (SOIHET; SILVA, 2019). Ademais, é visto que essas dietas, na maioria das vezes, não levam em consideração a individualidade biológica de cada pessoa e possuem desequilíbrio nutricional, de forma a não atenderem às necessidades nutricionais básicas individuais. Ao mesmo tempo que apresentam baixo teor de vitaminas e minerais, não são capazes de suprirem as

necessidades mínimas para manutenção do funcionamento do organismo (LIMA et al., 2010).

Tem sido observado em diversos estudos que a ingestão baixa em calorias e a prática de jejuns prolongados possuem relação com o aumento de efeitos psicológicos negativos, como nervosismo, ansiedade e depressão, além das repetidas tentativas falhas em perder peso, irritabilidade, o comer transtornado etc. Em contrapartida, analisa-se os benefícios psicológicos gerados a partir da adoção de dietas não restritivas, como melhora da autoestima e bem-estar e diminuição do estresse (SOIHET; SILVA, 2019).

É visto que as restrições calóricas significantes também podem ocasionar perturbações na autoestima, afeto e cognição, além de sintomas, como queda de cabelo, fadiga, constipação, diarreia, pele seca, anemia e irregularidade no ciclo menstrual, quadros que estão relacionados à oferta inadequada de micronutrientes (BETONI et al., 2010). Além disso, a restrição calórica feita sem o devido acompanhamento de um profissional pode levar à perda de massa muscular, o que pode prejudicar a manutenção do metabolismo basal e do estado nutricional de quem a pratica (LIMA et al. 2010).

A falta de sucesso das dietas restritivas está associada ao fato de que muitas compensações alimentares são feitas a partir de restrições calóricas exageradas, podendo até ser acompanhadas por episódios de compulsão, que acabam por anular as restrições iniciais feitas, de forma a prejudicar a perda de peso. Com isso, a maior parte dos indivíduos entra em um ciclo vicioso de dietas que os leva ao efeito sanfona, ou efeito rebote, fenômeno marcado por repetidas flutuações de peso ao longo da vida, que possui relação com o aumento do risco de morbidades e mortalidade (SOIHET; SILVA, 2019). Bernardi, Cichelero e Vitolo (2005), em seu estudo de revisão sobre comportamento alimentar e obesidade, concluíram que as restrições e autoimposições das pessoas que fazem dieta realmente parecem gerar efeito rebote, o qual resulta em compulsão alimentar que pode associar-se a consequências psicológicas, como a perda da autoestima, mudanças de humor e distração.

É notória a recuperação do peso remanescente ou até ganho acrescido posteriormente por parte de pessoas que tiveram uma resposta hiperfágica, que é o aumento anormal do apetite ao se alimentar de forma menos restrita depois de

episódios de restrições alimentares (SOIHET; SILVA, 2019). Apesar de possuir diversas limitações, estudo realizado com duração de 3 anos mostra que 33% dos 1.310 indivíduos da amostra, com idades entre 20 e 84 anos, adquiriram novamente todo o peso perdido durante 1 ano, fator analisado junto a várias determinantes no estudo (WEISS et al., 2007). Os ciclos de perda e recuperação de peso têm mostrado aumentar os riscos à saúde e podem estar relacionados ao desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis (BERNARDI; CICHELERO; VITOLO, 2005). Sendo assim, é importante ressaltar que a perda de peso efetiva e saudável é um processo gradual, que não condiz com as promessas de resultados rápidos difundidos pelas dietas restritivas (JOB; OLIVEIRA, 2019).

## **DIETAS RESTRITIVAS NA PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA**

No geral, os alimentos são formados por três macronutrientes (carboidratos, lipídeos e proteínas) que, a partir do fornecimento de energia, são responsáveis por preservar as funções vitais do organismo. Uns possuem maior atuação que outros a depender da condição do indivíduo, por exemplo, ao falar da intensidade de certas atividades físicas, de fisiopatologias presentes ou não etc. Porém, em relação a fornecimento de energia, o carboidrato (CHO) é o principal a desempenhar essa função, o qual é formado por moléculas de átomos de carbono, hidrogênio e oxigênio (JUNIOR et al., 2019) e é armazenado nos músculos e no fígado (FONTAN; AMADIO, 2015).

Ao abordar sobre a prática de atividade física, é visto que o CHO desempenha importante papel como combustível energético, principalmente durante exercícios de alta intensidade, atenuando o estresse orgânico ocasionado pela gliconeogênese e mantendo adequados níveis glicêmicos (JUNIOR et al., 2019). Além disso, atua na preservação da oxidação de proteínas, de maneira a evitar a perda de massa muscular e garantir a manutenção da composição física adequada para o esporte (FONTAN; AMADIO, 2015).

Observa-se também que a utilização de carboidratos durante exercício físico gera ativação de áreas do cérebro que têm influência em melhores performances. É notório que esse consumo glicídico é relevante, visto que aumenta a concentração de

insulina e retarda a depleção de glicogênio muscular e hepático, amplificando a captação de glicose pelos tecidos musculares e pelo cérebro. Além disso, atua na atenuação da fadiga muscular e tem efeitos no estado psicológico, como na melhora do humor, aumento da motivação e redução da sensação de esforço (CASTANHO et al., 2016).

Porém, observa-se que dietas restritivas, principalmente no conteúdo glicídico, são bem conhecidas e populares no âmbito do emagrecimento, tanto no contexto da ciência, quanto pelas pessoas em geral, sendo visto que grande parte dos indivíduos possuem medo de consumir alimentos fontes de carboidratos (“carbofobia”). Essa abordagem dietética vem sendo muito realizada, mesmo sabendo-se que é necessária muita cautela ao aplicar esse tipo de conduta (BRITTO, 2019), visto que o metabolismo de carboidratos possui influência sobre vários aspectos físicos, hormonais etc., por exemplo, no suprimento de energia para a realização do exercício físico (DA SILVA; MIRANDA; LIBERALI, 2008). Dito isso, vale ressaltar que, em atletas, ingestões alimentares restritivas podem levar a alterações corporais, perda de massa magra, queda do sistema imune e alterações metabólicas e hormonais (FONTAN; AMADIO, 2015).

A partir de um estudo feito por Oliveira (2020), cujo objetivo foi analisar a influência de carboidratos na prática esportiva de ciclistas, concluiu-se que uma alimentação equilibrada em carboidratos é fundamental, visto que são os principais substratos na contração muscular durante o exercício, além de que participam da regulação glicêmica e retardam a fadiga durante os treinos.

Em 2013, foi realizado estudo, composto pela amostra de 6 homens fisicamente ativos, com o objetivo de avaliar a relação entre os efeitos de dois tipos de dieta, uma dieta *low-carb*, composta por 25% de CHO, e uma *high-carb*, composta por ~70% de CHO, sobre a performance, contribuição aeróbica e anaeróbica durante o exercício e as respostas metabólicas durante exercícios de alta intensidade. A partir dos resultados encontrados, observou-se que a dieta *low-carb* reduziu a performance e o total de energia aeróbica promovida durante o exercício de alta intensidade, visto que reduziu o tempo até a exaustão. Em contrapartida, a dieta *high-carb* gerou melhor performance (LIMA-SILVA et al., 2013).



Ao falar de atletas, observa-se a relação entre a deficiência relativa de energia no esporte e o desenvolvimento da Tríade da Mulher Atleta, síndrome presente em adolescentes e mulheres fisicamente ativas. As evidências científicas e a prática clínica mostram que o fator etiológico do quadro é o desequilíbrio entre a energia dietética ingerida e a energia gasta necessária para manter a homeostasia corporal, saúde, prática de atividades diárias etc. Ou seja, evidencia-se que essa síndrome é resultante da baixa ingestão energética, que afeta em várias funções fisiológicas, como função menstrual, saúde óssea, imunidade, síntese de proteínas e saúde cardiovascular e psicológica. Com isso, é possível analisar que a Tríade pode levar à sérias complicações e resultar no comprometimento da saúde e desempenho esportivo, podendo causar deficiências nutricionais, como anemia, fadiga crônica, aumento do risco à infecções, entre outros (MOUNTJOY et al., 2014).

É necessário enfatizar a importância das proteínas para praticantes de atividade física, pois estas são responsáveis por processos como hipertrofia, produção de energia, manutenção de massa magra etc. Porém, grande parte das dietas para emagrecimento contém uma quantidade considerável de proteínas, podendo até ultrapassar os valores diários recomendados. Diante disso, é importante atentar-se, pois o consumo excessivo crônico de proteínas pode levar à lesão renal devido à sobrecarga na eliminação de ureia (composto tóxico), além de que quantidades ingeridas de forma exacerbada também podem levar ao acúmulo de gordura no organismo (STEPHENS; OLSEN, 2001).

A prática de exercícios físicos leva a um aumento do gasto energético e das necessidades calóricas dos indivíduos, variando de acordo com a modalidade praticada, intensidade, frequência e duração da atividade. Portanto, é preciso minuciosidade na prescrição dietética para que o plano alimentar seja bem estruturado e atenda às necessidades nutricionais do corpo, pois esta demanda uma alimentação apropriada e ingestão equilibrada de todos os nutrientes (PIAIA; ROCHA; VALE, 2007).

Ainda, cabe ressaltar que a atividade física, o desempenho atlético e a recuperação após exercício são sustentados pela alimentação adequada. Esta é essencial para preservação da massa corporal magra, produção de novos tecidos, otimização da estrutura óssea, potencialização do transporte e utilização de oxigênio,

manutenção do equilíbrio hidroeletrólítico e regulação de todos os processos metabólicos (SILVA et al., 2010).

## **IMPORTÂNCIA DA INTERVENÇÃO MULTIPROFISSIONAL NA ÁREA DA SAÚDE**

Uma alimentação saudável é baseada na oferta adequada e equilibrada de nutrientes, que se dá por meio de uma correta orientação por parte do profissional nutricionista. Orientações dietéticas são individualizadas, de acordo com o caso de cada paciente, e objetivam resultados satisfatórios sob vários aspectos (GALVÃO et al., 2017).

Dentro do meio esportivo, é de extrema importância a orientação de um nutricionista em conjunto com outros profissionais, como psicólogo e educador físico, para que indivíduos, como praticantes de atividade física, possam alcançar objetivos estéticos de forma adequada e saudável, melhorando a relação com os alimentos e com a percepção corporal (HOERLLE et al., 2019). Aspectos biológicos devem ser considerados nos tratamentos dietéticos, sendo enfatizado, junto aos pacientes, a compreensão desses mecanismos biopsicossociais aos quais estão submetidos (BERNARDI; CICHELERO; VITOLO, 2005), visando assim uma melhora do rendimento na atividade física, aumento da autoestima, mudanças positivas na composição corporal etc. (GALVÃO et al., 2017).

Ainda, profissionais nutricionistas do meio esportivo devem realizar atividades de educação nutricional a fim de esclarecer sobre os efeitos da ingestão adequada de nutrientes, garantindo a saúde, melhor desempenho nos exercícios e prevenção de doenças. Isso faz-se indispensável devido ao uso de dietas restritivas e suplementos nutricionais por parte de praticantes de exercícios físicos que ocorre, na maioria das vezes, sem o devido acompanhamento e orientação de profissionais da área da nutrição e da saúde (SILVA et al., 2010).

Em relação aos TA's, que são doenças complexas, é necessário tratamento que requer uma equipe de especialistas, destacando-se novamente o papel do nutricionista, que é o único profissional capacitado para implementar uma conduta nutricional. É visto que os pacientes com TA's são muito resistentes a tentar melhorar a qualidade de vida, já que negam o estado psicopatológico em que se encontram e

não aceitam mudanças. Sendo assim, é imprescindível que o nutricionista compreenda que a resistência faz parte do tratamento, de forma a buscar entender e respeitar as escolhas, preferências e receios do paciente (ALBINO; MACÊDO, 2014). Ademais, devido à complexidade da condição clínica, é crucial para o tratamento a abordagem integrada e multiprofissional de uma equipe composta por outros profissionais, como psiquiatra, clínico geral e psicólogo (GORGATI; HOLCBERG; OLIVEIRA, 2002).

Além disso, cabe ressaltar que o tratamento deve buscar entender tanto a raiz do problema quanto o motivo pelo qual o paciente tem esse descontrole recorrente em relação à alimentação, visto a etiologia multifatorial dos transtornos alimentares. Portanto, faz-se necessário o envolvimento de uma equipe multidisciplinar que utilize técnicas terapêuticas variadas, a fim de intervir tanto no problema alimentar quanto nas dificuldades relacionadas. O envolvimento da família também é importante devido ao desgaste físico e emocional que os TA's ocasionam no paciente e no seu círculo social e familiar (NICOLETTI et al., 2010).

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

A partir do presente estudo, observa-se que a pressão midiática e social que existe acerca da busca desenfreada por emagrecimento pode levar à prática excessiva de dietas, que, na maioria das vezes, não possui a devida orientação e acompanhamento profissional. Diante disso, transtornos alimentares e comportamentais são gerados, regularmente, como a compulsão alimentar e o distúrbio de imagem corporal, sendo evidenciado que um dos fatores de risco para o desenvolvimento desses quadros é a prática de dietas restritivas.

A longo prazo, percebe-se que restrições alimentares levam a ações compensatórias, tanto por parte dos indivíduos que as praticam quanto pelo próprio organismo, o qual não assimila corretamente a mudança brusca na perda de peso corporal. Ademais, adaptações fisiológicas associadas a diversos fatores metabólicos e psicológicos são geradas em resposta à uma alimentação restritiva, o que dificulta ainda mais que a perda de peso adquirida seja duradoura, levando ao efeito rebote.

Na área esportiva, é notória a importância de se ter uma alimentação adequada em macro e micronutrientes, de acordo com as individualidades e atividades físicas praticadas, visto que todos esses componentes têm impacto significativo no desempenho físico. A partir dos estudos analisados, avaliou-se que várias das dietas restritivas que são praticadas, visando o emagrecimento, possuem quantidades insuficientes de carboidratos na alimentação. Em contrapartida, reforça-se a importância de um aporte glicídico diário adequado, o qual influencia diretamente no rendimento esportivo.

Portanto, conclui-se que a prática de dietas restritivas exerce influência negativa no âmbito comportamental e na performance esportiva, sendo essencial que pessoas que almejam adotar estilo de vida saudável e emagrecer de forma sustentável possuam o acompanhamento de uma equipe multiprofissional, que inclua nutricionistas, psicólogos, educadores físicos etc., para uma correta orientação profissional.

## REFERÊNCIAS

ALBINO, E. B. da S.; DE MACÊDO, É. M. C. Transtornos alimentares na adolescência: uma revisão de literatura. **Veredas Favip-Revista Eletrônica de Ciências**, v. 7, n. 1, p. 108-129, 2014. Disponível em: <<http://veredas.favip.edu.br/ojs/index.php/veredas1/article/view/223>>. Acesso em: 11 de maio de 2021.

ALVARENGA, M. dos S. et al. Insatisfação com a imagem corporal em universitárias brasileiras. **Jornal brasileiro de psiquiatria**, v. 59, n. 1, p. 44-51, 2010. Disponível em: <<https://www.scielo.br/pdf/jbpsiq/v59n1/v59n1a07.pdf>>. Acesso em: 5 de abril de 2021.

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION et al. DSM-5: Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais. **Artmed Editora**, 2014. Disponível em: <[http://repository.poltekkes-kaltim.ac.id/657/1/Diagnostic%20and%20statistical%20manual%20of%20mental%20disorders%20\\_%20DSM-5%20%28%20PDFDrive.com%20%29.pdf](http://repository.poltekkes-kaltim.ac.id/657/1/Diagnostic%20and%20statistical%20manual%20of%20mental%20disorders%20_%20DSM-5%20%28%20PDFDrive.com%20%29.pdf)>. Acesso em: 19 de março de 2021.

ARMENO, M. et al. Consenso nacional sobre dieta cetogénica. **Rev Neurol**, v. 59, n. 5, p. 213-23, 2014. Disponível em: <[https://scholar.google.com.br/scholar?hl=pt-BR&as\\_sdt=0%2C5&q=Consenso+nacional+sobre+dieta+cetog%C3%A9nica&btnG=>](https://scholar.google.com.br/scholar?hl=pt-BR&as_sdt=0%2C5&q=Consenso+nacional+sobre+dieta+cetog%C3%A9nica&btnG=>)>. Acesso em: 1 de abril de 2021.

AZEVEDO, A. P. de; SANTOS, C. C. dos; FONSECA, D. C. da. Transtorno da compulsão alimentar periódica. **Archives of Clinical Psychiatry (São Paulo)**, v. 31, n. 4, p. 170-172, 2004. Disponível em: <<https://www.scielo.br/pdf/rpc/v31n4/22403.pdf>>. Acesso em: 19 de março de 2021.

BASTOS, R. H. P.; MAYNARD, D. da C. **Dieta low carb em adultos com Diabetes Mellitus tipo 2**. 2018. Disponível em: <<https://repositorio.uniceub.br/jspui/bitstream/235/12595/1/21504935.pdf>>. Acesso em: 1 de abril de 2021.

BERNARDI, F.; CICHELERO, C.; VITOLO, M. R. Comportamento de restrição alimentar e obesidade. **Revista de nutrição**, v. 18, n. 1, p. 85-93, 2005. Disponível

em: <<https://www.scielo.br/pdf/rn/v18n1/23510.pdf>>. Acesso em: 18 de setembro de 2020.

BETONI, F.; ZANARDO, V. P. S.; CENI, G. C. Avaliação de utilização de dietas da moda por pacientes de um ambulatório de especialidades em nutrição e suas implicações no metabolismo. **ConScientiae Saúde**, v. 9, n. 3, p. 430-440, 2010. Disponível em: <<https://periodicos.uninove.br/saude/article/view/2322/1783>>. Acesso em: 13 de abril de 2021.

BRITTO, R. A. A. de. **Fatores que influenciam na adesão de dietas restritas em carboidrato por praticantes de exercícios físicos**. 2019. Disponível em: <<http://131.0.244.66:8082/jspui/bitstream/123456789/1941/1/Ricardo%20Monografia.pdf>>. Acesso em: 30 de abril de 2021.

CASTANHO, G. K. F. et al. A influência do carboidrato na ativação cerebral durante exercício físico. **Motricidade**, v. 12, n. 1, p. 115-127, 2016. Disponível em: <<http://www.scielo.mec.pt/pdf/mot/v12n1/v12n1a12.pdf>>. Acesso em: 10 de setembro de 2020.

CFN (Conselho Federal de Nutrição) - **Resolução CFN Nº 599**, de 25 de fevereiro de 2018. Código de Ética do Nutricionista. Disponível em: <[https://www.cfn.org.br/wp-content/uploads/resolucoes/Res\\_599\\_2018.html](https://www.cfn.org.br/wp-content/uploads/resolucoes/Res_599_2018.html)>. Acesso em: 7 de abril de 2021.

CONTI, M. A.; FRUTUOSO, M. F. P.; GAMBARDELLA, A. M. D. Excesso de peso e insatisfação corporal em adolescentes. **Revista de Nutrição**, v. 18, n. 4, p. 491-497, 2005. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/rn/a/RF7NVGMkNbMcq5gMwWC6D7f/?lang=pt>>. Acesso em 5 de abril de 2021.

DA SILVA, A. L.; MIRANDA, G. D. F; LIBERALI, R. A influência dos carboidratos antes, durante e após-treinos de alta intensidade. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v. 2, n. 10, 2008. Disponível em: <<http://www2.fct.unesp.br/docentes/edfis/ismael/nutricao/influencia-carboidratos-antes-durante-e-apos-treinos-de-alta-intensidade.pdf>>. Acesso em: 19 de março de 2021.

FIELD, A. E. et al. Relation between dieting and weight change among preadolescents and adolescents. **Pediatrics**, v. 112, n. 4, p. 900-906, 2003. Disponível em: <<https://pediatrics.aappublications.org/content/112/4/900>>. Acesso em: 6 de abril de 2021.

FONTAN, J. dos S.; AMADIO, M. B. O uso do carboidrato antes da atividade física como recurso ergogênico: revisão sistemática. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 21, n. 2, p. 153-157, 2015. Disponível em: <<https://www.scielo.br/pdf/rbme/v21n2/1517-8692-rbme-21-02-00153.pdf>>. Acesso em: 26 de abril de 2021.

GALVÃO, F. G. R. et al. Importância do Nutricionista na Prescrição de Suplementos na Prática de Atividade Física: Revisão Sistemática. **Revista e-ciência**, v. 5, n. 1, 2017. Disponível em: <<http://www.revistafjn.com.br/revista/index.php/eciencia/article/view/245>>. Acesso em: 11 de maio de 2021.

GORGATI, S. B.; HOLCBERG, A. S.; OLIVEIRA, M. D. de. Abordagem psicodinâmica no tratamento dos transtornos alimentares. **Brazilian Journal of Psychiatry**, v. 24, p. 44-48, 2002. Disponível em: <<https://www.scielo.br/pdf/rbp/v24s3/13971.pdf>>. Acesso em: 11 de maio de 2021.

HOERLLE, E. L. V. et al. Alteração da percepção corporal e prevalência de transtornos alimentares em desportistas. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v. 13, n. 78, p. 212-218, 2019. Disponível em: <<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6817531>>. Acesso em: 18 de setembro de 2020.

JOB, A. R.; OLIVEIRA, A. C. S. de. Percepção dos acadêmicos de nutrição sobre a efetividade a longo prazo dos métodos de dietas restritivas para a perda e o controle de peso. **Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, São Paulo. v. 13. n. 78. p.291-298. Mar./Abril. 2019. Disponível em: <<http://www.rbone.com.br/index.php/rbone/article/view/941/671>>. Acesso em: 10 de setembro de 2020.

JUNIOR, C. A. S. et al. Efeitos da suplementação com carboidrato no desempenho de corredores. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, São Paulo. v. 13. n. 77. p.123-

130. Jan./Fev. 2019. Disponível em: <<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6805598>>. Acesso em: 10 de setembro de 2020.

LIBERALI, T. et al. Efeito da imagem corporal sobre o estado nutricional e comportamento alimentar de adolescentes. **Journal of Health Sciences**, 2013: V.15, N.ESP. Disponível em: <<https://revista.pgsskroton.com/index.php/JHealthSci/article/view/571>>. Acesso em: 10 de setembro de 2020.

LIMA-SILVA, A. E. et al. Effects of a low-or a high-carbohydrate diet on performance, energy system contribution, and metabolic responses during supramaximal exercise. **Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism**, v. 38, n. 9, p. 928-934, 2013. Disponível em: <<https://cdnsiencepub.com/doi/abs/10.1139/apnm-2012-0467>>. Acesso em: 29 de abril de 2021.

LOPES, M. L. da S. et al. A dieta da moda *low carb*: uma revisão. **Anais do VII Universo Ateneu**, 2018, p. 336. Disponível em: <<http://www.uniateneu.edu.br/documentos/universo-ateneu/vii-anais-do-universo-ateneu-2018-volume2-messejana-e-lagoa.pdf#page=337>>. Acesso em: 1 de abril de 2021.

MALTEZ, B. G. **A influência de dietas restritivas nos diversos transtornos alimentares em mulheres jovens**. 2017. Disponível em: <<https://repositorio.uniceub.br/jspui/handle/235/11192>>. Acesso em: 1 de abril de 2021.

MENDES, F. F. B.; NAKASU, M. V. P. Percepção de nutricionistas sobre sua atuação profissional no contexto de supervalorização do corpo magro e escultural. **Revista Da Associação Brasileira De Nutrição - RASBRAN**, v. 11, n. 1, p. 3-18, 2020. Disponível em: <<https://www.rasbran.com.br/rasbran/article/view/1704/330>>. Acesso em: 5 de abril de 2021.

MOUNTJOY, Margo et al. The IOC consensus statement: beyond the female athlete triad—relative energy deficiency in sport (RED-S). **British journal of sports medicine**, v. 48, n. 7, p. 491-497, 2014. Disponível em:





PELLERANO, J. A.; GIMENES-MINASSE, M. H. S. G. “Low Carb, High Fat”: comensalidade e sociabilidade em tempos de dietas restritivas. **DEMETRA: Alimentação, Nutrição & Saúde**, v. 10, n. 3, p. 493-506, 2015. Disponível em: <<https://www.e-publicacoes.uerj.br/index.php/demetra/article/view/16108/13747>>.

Acesso em: 18 de março de 2021.

PIAIA, C. C.; ROCHA, F. Y.; DO VALE, G. D. B. F. G. Nutrição no exercício físico e controle de peso corporal. **RBNE-Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v. 1, n. 4, 2007. Disponível em: <<http://files.leticiaabraga.webnode.com.br/200000037-129e71398a/Artigo%20revista%20de%20nutri%C3%A7%C3%A3o%20esportiva%20alimenta%C3%A7%C3%A3o.pdf>>. Acesso em: 26 de abril de 2021.

REZENDE, N. L.; PEREIRA, S. E. **Compulsão alimentar na adolescência: prevalência e fatores de risco**. Monografia - Pontifícia Universidade Católica de Goiás, Goiás, 2020. Disponível em: <<https://repositorio.pucgoias.edu.br/jspui/bitstream/123456789/614/1/ARTIGO-TCC-II-nathalia-lopes-final-POS-BANCA.pdf>>. Acesso em: 19 de março de 2021.

SILVA, B. L. dos S. et al. A influência da mídia sobre o comportamento alimentar: fazendo refletir a adoção de dietas restritivas. **Brazilian Journal of Development**, v. 6, n. 10, p. 76028-76036, 2020. Disponível em: <<https://www.brazilianjournals.com/index.php/BRJD/article/view/17897>>. Acesso em: 18 de março de 2021.

SILVA, C. B.; ALBUQUERQUE, A. L. N.; CARVALHO, L. M. F. de. Uso de dietas restritivas e suplementos nutricionais em academias. **Revista Brasileira de Fisiologia do Exercício**, v. 9, n. 4, p. 245-251, 2010. Disponível em: <<http://www.portalatlanticaeditora.com.br/index.php/revistafisiologia/article/view/3543>>. Acesso em 10 de setembro de 2020.

SOIHET, J.; SILVA, A. D. Efeitos psicológicos e metabólicos da restrição alimentar no transtorno de compulsão alimentar. **Nutrição Brasil**, v. 18, n. 1, p. 55-62, 2019. Disponível em: <<http://portalatlanticaeditora.com.br/index.php/nutricaoBrasil/article/view/2563/4970>>. Acesso em: 19 de março de 2021.

SOUTO, S.; FERRO-BUCHER, J. S. N. Práticas indiscriminadas de dietas de emagrecimento e o desenvolvimento de transtornos alimentares. **Revista de Nutrição**, v. 19, n. 6, p. 693-704, 2006. Disponível em: <<https://www.scielo.br/pdf/rn/v19n6/05.pdf>>. Acesso em: 23 de novembro de 2020.

STEPHENS, M. B.; OLSEN, C. Ergogenic supplements and health risk behaviors. **Journal of family practice**, v. 50, n. 8, p. 696-696, 2001. Disponível em: <<https://go.gale.com/ps/anonymous?id=GALE%7CA77275990&sid=googleScholar&v=2.1&it=r&linkaccess=abs&issn=00943509&p=AONE&sw=w>>. Acesso em: 5 de abril de 2021.

TAVARES, M. da C. G. C. F. et al. Avaliação perceptiva da imagem corporal: história, reconceituação e perspectivas para o Brasil. **Psicologia em Estudo**, v. 15, n. 3, p. 509-518, 2010. Disponível em: <<https://www.scielo.br/pdf/pe/v15n3/v15n3a08.pdf>>. Acesso em: 5 de abril de 2021.

WEISS, E. C. et al. Weight regain in US adults who experienced substantial weight loss, 1999–2002. **American journal of preventive medicine**, v. 33, n. 1, p. 34-40, 2007. Disponível em: <[https://www.ajpmonline.org/article/S0749-3797\(07\)00163-8/fulltext](https://www.ajpmonline.org/article/S0749-3797(07)00163-8/fulltext)>. Acesso em: 7 de abril de 2021.