

CONSEQUÊNCIAS DAS DIETAS DA MODA EM FREQUENTADORES DAS ACADEMIAS DE GINÁSTICA

Katiane Cristine Rodrigues da Silva², Maria Paula Rodrigues Lopes², Wellington Danilo Soares³

RESUMO

Introdução: devido às grandes preocupações relacionadas à saúde, condição física e, principalmente, estética entre frequentadores de academias, nota-se que as pessoas estão insatisfeitas com o próprio corpo, o que leva a aderir a dietas sem fundamento científico para conseguir os resultados desejados. Objetivo: avaliar as consequências da adesão de dietas da moda em frequentadores de academias de ginástica na cidade de Montes Claros-MG. Materiais e métodos: trata-se de uma pesquisa de caráter descritivo, corte transversal e análise quantitativa. Utilizou-se um questionário estruturado sobre alimentação, adesão a dietas e possíveis sintomas durante ou após às dietas que já fizeram. Os dados foram apresentados por meio de uma planilha do Excel versão 2007, realizada em análise descritiva com valores em frequência real e absoluta. Resultados: os participantes tinham idade entre 18 a 57 anos ($29 \pm 8,7$ anos), com predomínio do sexo feminino (56,1%) que frequentam academia há mais de 18 meses (42,7%), sendo a dieta da moda mais utilizada o jejum intermitente, seguido de dietas de revistas e Lowcarb. Os principais sintomas apresentados devido às dietas da moda foram fraqueza, dor de cabeça e irritabilidade. Conclusão: ao final, pode-se concluir que o corpo ideal imposto pela mídia faz com que pessoas busquem resultados rápidos, adotando dietas restritivas sem o auxílio de um profissional nutricionista.

Palavras-chave: Dietas. Moda. Academia. Ginástica.

1 - Acadêmica do curso de Nutrição nas Faculdades Integradas do Norte de Minas-FUNORTE Montes Claros-MG, Brasil.

2 - Acadêmica do curso de Nutrição nas Faculdades Integradas do Norte de Minas-FUNORTE, Montes Claros-MG, Brasil.

3 - Doutor em ciências da saúde pela Universidade Estadual de Montes Claros-Unimontes, docente no curso de Psicologia na Faculdade de Saúde Ibituruna-FASI, Montes Claros-MG, Brasil.

ABSTRACT

Consequences of trend diets in gymnastics academy frequenters

Introduction: Due to major health-related concerns, physical and mainly aesthetics condition among gym goers, it is noted that people, are dissatisfied with their own body which leads to adhere to diets without scientific basis to achieve the results desired. Objective: To evaluate the consequences of the adhering to trend diets at gym goers in the city of Montes Claros-MG. Materials and methods: This is a descriptive research, cross-section, and quantitative analysis. A questionnaire was structured with about diet, adherence to diets and possible symptoms during or after their diets. The data were presented by through an Excel spreadsheet version 2007, performed in descriptive analysis, with values in real and absolute frequency. Results: 18 to 57 years (29 ± 8.7 years) with a predominance of females (56.1%), who attend more than 18 months (42.7%). The most widely used trend diet was the intermittent fasting, followed by diets of magazines and Low carb. The main symptoms presented due to the fad diets were weakness (20%), pain (16.6%), irritability (15.5%). Conclusion: The ideal body imposed by the media causes people to seek quick results by adopting diets without the help of a professional nutritionist.

Key words: Diets. Trend. Academy. Gym

E-mail dos autores:
 katianecristina1993@gmail.com
 mariapaula_rodrigues@yahoo.com.br
 wdansoa@yahoo.com.br

INTRODUÇÃO

Existe uma conexão muito importante entre atividade física e nutrição, em se tratando de dieta, pois quando bem aplicada e orientada, pode melhorar o desempenho do organismo com a absorção de todos os nutrientes, como carboidratos, gorduras, proteínas, minerais e vitaminas.

Vale mencionar, que a adesão à dieta alimentar deve ser analisada, do ponto de vista técnico, por um especialista qualificado, a fim de adaptá-la às formas mais adequadas à necessidade de cada caso e indivíduo (Silva e colaboradores, 2017).

Entretanto, devido à adoração ao corpo perfeito que aumenta significativamente e está perfeitamente associada às imagens de poder e beleza, onde as normas estéticas estão cada vez mais ligadas à presença de jovens figuras com corpos esqueléticos, musculosos em revistas, anúncios e redes sociais, percebe-se o crescimento pela adoção de dietas não científicas que são vistas como sinônimo de restrições alimentares para perda de peso rápida e prática (Almeida e colaboradores, 2019).

Pode-se dizer que um fator importante que influencia esse comportamento é a mídia, a qual divulga conteúdo inadequado quando se trata de nutrição, alimentação e perda de peso.

As redes sociais são uma dessas mídias, uma vez que atingem grandes dimensões e chegam, até mesmo, às pessoas que não estão muito familiarizadas com o mundo virtual.

Através de fotos e sites, é possível observar como as redes sociais influenciam o comportamento humano, seja na hora de comer, se vestir, se comportar, tudo leva a uma forma de interação social que gira em torno da mídia e o que se diz ser o ideal: "o padrão normal" (Silva, Pires, 2019).

Aliado a isso, muitos atletas fazem dietas pouco saudáveis, devido à falta de informações adequadas ou mesmo para atingir seus objetivos rapidamente, usando suplementos e dietas, que podem ter sérias consequências para os indivíduos, como o desenvolvimento de problemas no sistema renal e déficits de macro e micronutrientes essenciais para a manutenção do corpo (Rigoni, Nunes, Fonseca, 2019).

A introdução de dietas da moda, sem fundamento científico e acompanhamento de

um profissional, pode acarretar a agressão do organismo humano.

Isso, porque a maioria delas é extremamente baixa em calorias (dietas hipocalóricas), e demais nutrientes importantes para as funções essenciais. Em médio prazo, pode levar a um ganho de peso ainda maior, estresse físico e psicológico e até mesmo, contribuir com o surgimento de novas doenças como anorexia nervosa, anemia, deficiência de zinco e hipovitaminose (Liz, Andrade, 2016).

Devido às grandes preocupações relacionadas à saúde, condição física e principalmente com estética entre frequentadores de academias, nota-se que as pessoas, em sua maioria mulheres, estão insatisfeitas com o próprio corpo, o que as levam a aderir a dietas sem fundamento científico para conseguir os resultados desejados (Maleski, Caparros, Viebig, 2016).

Logo, o aconselhamento nutricional é de fundamental importância para melhorar o desempenho de atletas no que se refere aos resultados esperados.

Se apropriado para o exercício, uma dieta adequada e acompanhada por um profissional capacitado, pode ajudar a reduzir a fadiga, promover uma recuperação mais rápida entre os exercícios, ajustar a composição corporal aos esportes e permitir mais tempo para exercícios de alto desempenho (Morais, Silva, Macêdo, 2014; Almeida e colaboradores, 2019).

Ao considerar o exposto, no presente estudo propõe-se avaliar a relação do estado nutricional e as consequências da utilização das dietas da moda por indivíduos frequentadores de academias de ginástica localizadas na cidade de Montes Claros-MG.

A realização deste estudo se torna relevante pela necessidade de informar às pessoas, principalmente os praticantes de exercícios físicos, as consequências da utilização das dietas da moda no que se refere à qualidade de vida, a fim de que eles possam refletir acerca da importância da orientação nutricional na adesão de dietas aliada à prática de exercícios físicos.

MATERIAIS E MÉTODOS

O presente estudo foi submetido e aprovado pelo comitê de ética da Universidade Estadual de Montes Claros-Unimontes sob o parecer nº 3.979.515/2019.

Trata-se de uma pesquisa de caráter descritivo, corte transversal e análise quantitativa.

A amostra foi constituída de 180 frequentadores de três diferentes academias de ginástica na cidade de Montes Claros-MG.

Foram incluídos adultos com idade igual ou superior a 18 anos, ambos os sexos, que já tinham feito ou estavam fazendo o uso de alguma dieta da moda e que estavam presentes na academia. Foram excluídos da pesquisa os indivíduos que não preencheram o questionário de forma correta e/ou integralmente.

Para a coleta de dados foi utilizado um questionário estruturado com questões abertas e fechadas, perguntas relacionadas ao estilo de vida dos participantes e a utilização de dietas da moda. Já na avaliação do perfil antropométrico foi utilizado o protocolo do Índice de Massa Corporal - IMC (Keys e colaboradores, 1972), que consiste na razão entre o peso corporal e estatura ao quadrado.

Em virtude da pandemia do COVID-19, que restringiu a proximidade entre as pessoas, por questões de segurança de ambos os envolvidos (pesquisadores e pesquisados), optou-se pelo autorrelato do peso corporal e estatura para cálculo do IMC.

Para classificação do IMC dos pesquisados foram utilizados os valores de referência propostos pela Organização Mundial de Saúde (OMS, 1997).

Após autorização dos proprietários das academias pesquisadas, iniciou-se a coleta de dados. Todos aqueles que aceitaram participar de forma voluntária da pesquisa, assinaram um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido - TCLE.

Todos os questionários foram aplicados pelos próprios pesquisadores em uma sala reservada nas academias para este fim, preservando o sigilo dos dados e identidade dos avaliados. Todos os dados foram coletados entre os meses de Agosto e Setembro de 2020.

O procedimento estatístico foi realizado em uma planilha software da Microsoft Office Excel versão 2007, realizada em análise descritiva dos dados com valores em frequência real e absoluta.

RESULTADOS

Foram avaliadas 180 pessoas de 18 a 57 anos ($29,8 \pm 8,7$ anos), com predomínio do sexo feminino (56,1%).

Tabela 1 - Caracterização do grupo amostral com valores de porcentagem real e absoluta (n=180).

Variável	Opções	n - %
Escolaridade	Ensino médio completo	64 – 35,6
	Superior completo	58 – 32,2
	Superior incompleto	37 – 20,6
	Outros	24 – 11,6
Estado civil	Solteiro	110 – 61,1
	Casado	58 – 32,2
	Outros	12 – 6,7
Tempo de prática	0 a 6 meses	48 – 26,7
	7 a 12 meses	18 – 10,0
	13 a 18 meses	37 – 20,6
	+ de 18 meses	77 – 42,7
Período	Manhã	39 – 21,7
	Tarde	72 – 40,0
	Noite	48 – 26,7
	Variado	21 – 11,6
IMC	Baixo peso	41 – 22,8
	Eutrófico	76 – 42,2
	Sobrepeso	39 – 21,7
	Obesidade	24 – 13,3

Doenças	Hipertensão	59 – 32,8
	Diabetes	5 – 2,8
	Dislipidemia	2 – 1,1
	Não possui	114 – 63,3

De acordo com a Tabela 1, pode -se perceber que a maioria dos avaliados possui ensino médio completo (35,6%), são solteiros (61,1%), praticam atividade física há mais de um ano e meio (42,7%), com uma maior preferência pelo horário da tarde (40%).

Com relação ao perfil antropométrico, a maioria (42,2%) foi classificado através do IMC como eutróficos, ou seja, dentro dos padrões de normalidade. Um grande número dos participantes (63,3%) relatou não possuir qualquer tipo de doença, outra parcela dos avaliados (32,8%) informaram ter hipertensão.

Tabela 2 - Dietas da moda utilizadas pelos avaliados com valores em frequência real e absoluta (n=180).

Tipo de dieta	n - %
Jejum intermitente	42 – 23,3
Dieta das revistas	33 – 18,3
LowCarb	31 – 17,2
Dieta sem gordura	28 – 15,5
Dieta da sopa	24 – 13,3
Dieta Cetogênica	17 – 9,4
Outras	05 – 3,0

Como demonstrado na Tabela 2, dentre os participantes do estudo a dieta mais utilizada foi o jejum intermitente (23,3%),

seguido de dietas das revistas (18,3%) e LowCarb (17,2%).

Tabela 3 - Tempo em que os pesquisados mantiveram o peso reduzido devido à utilização da dieta da moda (n=180).

Período	n - %
Muito curto (menos de 1 mês)	51 – 28,3
Curto (1 a 3 mês)	59 – 32,7
Médio (3 a 6 meses)	38 – 21,1
Longo (+ 6 meses)	32 – 17,9

Na Tabela 3, percebe-se que a indicação do tempo de permanência com peso reduzido foi pequeno, sendo o mais apontado o período de curto prazo, 1 a 3 mês (32,7%), e

o período muito curto, menos de 1 mês (28,3%).

Sendo assim, só conseguiram manter o peso no período entre 1 e 3 meses quem estava praticando atividade física.

Tabela 4 - Sintomas apresentados relacionados à utilização das dietas da moda (n=180).

Sintomas	n - %
Fraqueza	36 – 20,0
Tontura	20 – 11,1
Irritabilidade	28 – 15,5
Unhas fracas	14 – 7,7
Queda de cabelo	7 – 3,8
Dor de cabeça	30 – 16,6
Nenhum	45 – 25,3

Na Tabela 4 apresenta a relação aos efeitos adversos, apesar da maioria (25,3%) ter relatado não ter tido nenhum sintoma, outros informaram ter tido fraqueza (20%), irritabilidade (15,4%), e tontura (11,1%).

DISCUSSÃO

O presente estudo buscou avaliar a relação do estado nutricional e as consequências da utilização das dietas da moda por indivíduos frequentadores de academias de ginástica localizada na cidade de Montes Claros-MG.

A literatura indica que pessoas jovens estão procurando mais a academia para prática de atividade física, por questões de estética, do que pelos benefícios que a esta proporciona, tais como: adição de força física e tônus muscular, diminuição do percentual de gordura, fortalecimento de ossos e articulações, flexibilidade, além de diminuir a probabilidade de desenvolverem doenças crônicas não transmissíveis (Damilano, 2006).

Verificou-se uma alta adesão às dietas da moda pelos participantes do estudo, sendo a dieta jejum intermitente a mais citada, seguida de dieta das revistas e a LowCarb.

De acordo com a Sociedade Espanhola de Endocrinologia e nutrição, esses tipos de dietas são absolutamente desaconselhados, uma vez que obrigam o organismo a consumir suas próprias reservas, inicialmente de carboidratos e posteriormente de lipídios, além de aumentar os níveis de ácidos úrico e creatinina (Marsset, Bassols e Rodríguez, 2012).

Fato negativo, digno de nota, foi que a maioria dos pesquisados não tem tipo algum de recomendação de um nutricionista, sendo os meios de obtenção de informação mais citados as mídias digitais.

Dessa forma, importante ressaltar que o auxílio do nutricionista é fundamental para a realização das dietas, pois realiza avaliação específica conforme a necessidades individual, além de seus conhecimentos facilitarem a escolha de uma alimentação equilibrada (Frade, 2014).

Com relação ao perfil antropométrico, ponto positivo foi que a maioria dos nossos avaliados se enquadraram na classificação de normalidade (eutróficos).

Resultado semelhante foi encontrado em um estudo que avaliou o estado nutricional de praticantes de atividade física em Pernambuco, observou-se que 60% dos

indivíduos eram eutróficos, 36% estavam acima do peso e 4% apresentam baixo peso (Costa, 2012).

Já para avaliação do tempo de permanência com peso reduzido, ficou claro a ineficiência das dietas da moda, uma vez que, o período mais apontado no nosso estudo pelos investigados foram curto ou muito curto.

Muitas das dietas para emagrecimento se mostram eficazes na redução ponderal em curto prazo, porém a sua avaliação quantitativa não esclarecida.

Estudo que realizou análise detalhada da composição nutricional dos planos alimentares propostos de dietas populares mostrou que nenhum deles alcança um adequado índice de alimentação saudável (Almeida e colaboradores, 2019).

Para avaliação dos efeitos adversos, apesar da maioria ter relatado não ter tido nenhum sintoma, outros informaram ter tido fraqueza, irritabilidade e tontura.

De acordo com o estudo de Coelho, Souza e Cardozo (2014), realizado com adolescentes para identificar a adesão às dietas da moda e a prevalência de transtornos alimentares, os sintomas referidos foram dor de cabeça (27,8%), tontura (22,2%), fraqueza (22,2%), resultado semelhante ao presente estudo.

No estudo de Nogueira e colaboradores (2016), os efeitos adversos mais relatados foram fraqueza (21,1%) e irritabilidade (15,3%).

Nosso estudo apresenta como limitação o desenho transversal, na impossibilidade de estabelecer uma relação de causa e efeito.

CONCLUSÃO

Os resultados nos permitem concluir que, apesar da maioria dos avaliados estarem com o estado nutricional dentro dos padrões de normalidade, foram verificadas reações que parecem serem advindas da utilização das dietas da moda, como fraqueza, irritabilidade e tontura.

Além de ter ficado claro a curta duração dos efeitos considerados benéficos na amostra investigada. Importante o acompanhamento de um profissional, nutricionista, para melhor conduzir este processo de mudança e/ou controle da alimentação, evitando assim, maiores prejuízos para as pessoas, inclusive instruir

sobre a importância de comportamento durante e após dietas.

Dado a importância do assunto, torna-se necessário a realização de mais estudos a fim de investigar o uso de dieta da moda em frequentadores de academias de ginástica, bem como analisar se alcançaram os resultados desejados e quais os sintomas causados pelo uso dessas dietas.

REFERÊNCIAS

1-Almeida, T.F.; Souza, C.T.; Souza, D.T.; Ferron, A.J.T.; Ferron, F.V.F. Adesão às dietas da moda por alunos de uma academia de musculação no município de Bauru. *Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento*. São Paulo. Vol. 13. Num. 81. 2019. p. 790-798.

2-Coelho, L. S.; Souza, B. M. M.; Cardozo, T. S. F. A orientação nutricional frente à autopercepção da imagem corporal de adolescentes. *Revista Rede de Cuidados em Saúde*. Vol. 8. Num. 3. p. 1-16. 2014.

3-Costa, W. S. A avaliação do estado nutricional e hábitos alimentares de alunos praticantes de atividade física de uma academia do município de São Bento do UNA-PE. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. São Paulo. Vol. 6. Num. 36. 2012.

4-Damilano, L.P.R. Avaliação do consumo alimentar de praticantes de musculação em uma academia de Santa Maria-RS. Centro Universitário Franciscano. Monografia de Trabalho de Conclusão de Curso. Unifra. Santa Maria-RS. 2006.

5-Frade, R. E. T. Análise da influência de um programa nutricional e de condicionamento físico em variáveis antropométricas em uma academia de São Paulo. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. São Paulo. Vol. 8. Num. 45. 2014.

6-Keys, A.; Fidanza, F.; Karvonen, M.J.; Kimura, N.; Taylor, H.L. Indices of relative weight and obesity. *Journal chron. Dis*. Vol. 25. p. 329-43. 1972.

7-Liz, C.M.; Andrade, A. Análise qualitativa dos motivos de adesão e desistência da musculação em academias. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*. Vol.36, Num.3. 2016. p.267-274.

8-Maleski, L.R.; Caparros, D.R.; Viebig, R.F. Estado nutricional, uso de suplementos alimentares e insatisfação corporal de frequentadores de uma academia. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. São Paulo. Vol.10. Num.59. 2016. p.535-545.

9-Marset, J.B.; Bassols, M.N.; Rodríguez, E.B. Dietas hiperproteicas o proteinadas para adelgazar: innecessarias y arriesgadas. Dieta Dukan y método Pronokal como ejemplo. *FNC*. Vol. 19. Num. 7. 2012. p.411-41.

10-Morais, A.C.L.; Silva, L.L.M.; Macêdo, É.M.C. Avaliação do consumo de carboidratos e proteínas no pós-treino em praticantes de musculação. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. São Paulo. Vol.8. Num.46. 2014. p.245-253.

11-Nogueira, L. R.; 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. Vol. 10. Num. 59. p. 554-561. 2016.

12-OMS. Organização Mundial da Saúde. Obesity. Preventing and managing the global epidemic. Genebra. 1997.

13-Rigoni, A.C.C.; Nunes, F.G.B.; Fonseca, K. M. O culto ao corpo e suas formas de propagação na rede social Facebook: implicações para a Educação Física escolar. *Revista Motrivivência*. Vol.29. Num. esp. 2019. p.126-143.

14-Silva, S.; Pires, P.F.F. A influência da mídia no comportamento alimentar de mulheres adultas. *Revista Terra & Cult*. Vol. 35. Num.69. 2019. p. 53-67.

15-Silva, L.D.S.; Sperandio, B.B.; Domingues, S.F.; Ferreira, E.F.; Oliveira, R.A.R. Consumo de recursos ergogênicos e suplementos alimentares por homens nas academias de musculação em Ubá-MG. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. São Paulo. Vol.11. Num.63. 2017. p.375-382.

Orcid dos autores:

<https://orcid.org/0000-0002-3312-921X>

<https://orcid.org/0000-0002-9519-325X>

<https://orcid.org/0000-0001-8952-9717>

Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento
ISSN 1981-9919 versão eletrônica

Periódico do Instituto Brasileiro de Pesquisa e Ensino em Fisiologia do Exercício

w w w . i b p e f e x . c o m . b r - w w w . r b o n e . c o m . b r

Autor para correspondência:

Wellington Danilo Soares.

wdansoa@yahoo.com.br

Padre Antônio, 299.

São Judas Tadeu, Montes Claros, Minas

Gerais, Brasil.

CEP: 39.402-422.

Recebido para publicação em 16/11/2020

Aceito em 15/03/2021