

**Centro Paula Souza  
ETEC Cel. Fernando Febeliano da Costa  
Curso Técnico em Nutrição e Dietética**

**AS INFLUÊNCIAS E CONSEQUÊNCIAS DAS DIETAS DA MODA**

Ana Claudia Camargos Silva<sup>1</sup>

Ana Laura Muniz Barbosa<sup>2</sup>

Ana Luiza Santos de Oliveira<sup>3</sup>

Ariane Fernanda Costa Gomes<sup>4</sup>

Orientadora: Profa. Gabriela Maria R. N. de Alcantara

**Resumo:** As dietas da moda são caracterizadas por promessas rápidas de emagrecimento e restrições alimentares severas. E o número de pessoas que seguem esse tipo de dieta teve um grande aumento. O objetivo do presente trabalho foi trazer informações acerca do tema e elaborar um documentário com depoimentos de pessoas que já praticaram essas dietas, destacando suas consequências para a saúde. Foi aplicado um questionário online, que buscou identificar participantes que já tinham experimentado essas dietas e quais foram suas experiências. A partir das respostas, algumas pessoas que se disponibilizaram voluntariamente e se sentiram confortáveis para contar um pouco mais sobre a prática dessas dietas foram entrevistadas, a partir desses depoimentos foi elaborado um documentário. Os resultados mostraram que muitos entrevistados relataram efeitos negativos à saúde e uma compreensão limitada sobre a importância de uma alimentação equilibrada. O estudo conclui que é fundamental promover informações claras e acessíveis sobre nutrição para evitar a adesão a práticas alimentares prejudiciais.

**Palavras-chave:** transtornos alimentares; restrição alimentar; mídias sociais; modismo.

---

<sup>1</sup> Aluna do Curso Técnico em Nutrição e Dietética, na Etec Cel. Fernando Febeliano da Costa – anaclaudia5767silva@gmail.com

<sup>2</sup> Aluna do Curso Técnico em Nutrição e Dietética, na Etec Cel. Fernando Febeliano da Costa – analaura.mbarbosa@hotmail.com

<sup>3</sup> Aluna do Curso Técnico em Nutrição e Dietética, na Etec Cel. Fernando Febeliano da Costa – analuiza\_942007@outlook.com

<sup>4</sup> Aluna do Curso Técnico em Nutrição e Dietética, na Etec Cel. Fernando Febeliano da Costa – aarianegomes@gmail.com

## 1. INTRODUÇÃO

A procura pelo corpo perfeito pode trazer riscos à saúde, em especial para pessoas que entram em desespero, decidindo seguir o caminho mais rápido. As chamadas “dietas da moda” prometem um resultado "milagroso" em poucos dias, levando as pessoas a adotarem práticas inadequadas como alimentação restritiva, jejum prolongado, uso de laxantes e medicamentos prejudiciais à saúde. Além do mais, não são dietas individualizadas, o que é desfavorável para se conseguir obter os resultados desejados de forma segura e confiável (Costa; Souza; Silva, 2021).

Nesse sentido, os conteúdos das redes sociais exerce grande influência nos hábitos alimentares dos usuários, moldando comportamentos e valores. Assim, a falta de conhecimento em nutrição, combinada com a influência da mídia, principalmente das redes sociais, contribui para a disseminação de informações errôneas na sociedade. Isso pode levar ao surgimento de distúrbios alimentares e à incapacidade de se formar opiniões próprias. Por isso, os profissionais de nutrição estão preocupados com a divulgação de informações imprecisas e não científicas, que podem gerar confusão e levar a escolhas alimentares prejudiciais. E a busca pelo corpo magro ideal, frequentemente promovido nas redes sociais, pode influenciar negativamente os hábitos alimentares, levando a escolhas equivocadas. A exposição a imagens idealizadas na mídia pode distorcer a percepção sobre alimentação e dietas, influenciando o consumo alimentar de maneira negativa (Teixeira *et al.*, 2024).

Junto com o crescimento da adesão das dietas da moda, cresce também a utilização dos suplementos alimentares, para o ganho de massa e redução de peso. O controle rigoroso que parte da população tem apresentado com a massa corporal pode afetar a saúde física e psicológica, gerando o perfil comportamental de indivíduos que fazem dietas, acreditando no “potencial milagroso”, com redução drástica do peso. Essas dietas promovem muitas vezes o consumo desbalanceado de macronutrientes e aumentam a ingestão de proteínas, o que pode gerar desconfortos físicos e mentais (Faria; Almeida; Ramos, 2021).

Dessa forma, abordar os prejuízos dos seguimentos de dietas da moda é importante uma vez que isso está cada vez mais recorrente na sociedade atual, pois essa conduta causa restrições extremas, desequilíbrios nutricionais e padrões insustentáveis, podendo levar o indivíduo a problemas de saúde, transtornos alimentares e à obtenção de resultados a curto prazo. Por essa razão, conscientizar

as pessoas sobre os riscos envolvidos nessa prática e promover uma abordagem equilibrada e saudável em relação à alimentação é imprescindível. Dessa forma, o objetivo do presente trabalho foi trazer informações acerca do tema e elaborar um documentário com depoimentos de pessoas que já praticaram essas dietas, destacando suas consequências para a saúde.

Para realizar esse trabalho, foram levantados artigos científicos, dissertações, teses e trabalhos de conclusão de curso acerca do tema, consultados no *Google Acadêmico*, *SciELO* e outras fontes de pesquisa. Também foi disponibilizado um questionário, utilizando-se o Google Forms (Apêndice A), nas mídias sociais das integrantes do grupo, para avaliar quantas pessoas seguiam essas dietas e com quais objetivos, de modo a se verificar os prejuízos causados por essa conduta. Ao final do questionário, quem participou teve a liberdade de deixar seu contato caso tivesse a intenção de participar do documentário.

Para o documentário foram entrevistadas no total quatro pessoas, entre elas três que demonstraram interesse via questionário online e duas conhecidas do grupo. As perguntas que foram feitas durante as entrevistas estão no Apêndice B.

O documentário foi gravado e editado pelas integrantes do grupo, utilizando a ferramenta de edição CapCut e o documentário foi disponibilizado no Youtube.

## **2. DESENVOLVIMENTO**

### **2.1. Revisão de Literatura**

#### **2.1.1. Dietas da Moda**

A obsessão e a busca pelo corpo perfeito nada mais é que a influência criada pela grande mídia, pela busca de um corpo que exalte saúde e beleza padrão. A construção e consolidação desses novos modelos de perfeição da atualidade acabam induzindo uma considerável parcela da população a práticas alimentares inadequadas devido à excessiva preocupação com a aparência e com o peso corporal (Magalhães; Brasil; Tiengo, 2017).

As dietas da moda são frequentemente chamadas dessa maneira por serem práticas alimentares populares e temporárias que prometem resultados rápidos e atrativos, mas carecem de evidências científicas. A falta de personalização e individualidade dessas dietas é outro problema, pois os planos alimentares são prescritos sem a avaliação do paciente, as suas taxas metabólicas basais não são

calculadas individualmente e os hábitos alimentares do paciente não são observados (Lima *et al.*, 2015).

Diante disso, é importante ressaltar que o corpo humano precisa de uma quantidade adequada de cada nutriente para manter seu estado de homeostase, ou seja, no perfeito equilíbrio de suas funções metabólicas, para que uma pessoa tenha uma boa condição de saúde. Todavia, manter a homeostase torna-se cada vez mais difícil com a adoção dessas dietas, visto que essa prática dificulta o equilíbrio metabólico e pode causar danos à saúde (Fontenele *et al.*, 2022).

### **2.1.2. A influência da mídia**

A mídia afeta consideravelmente o comportamento das pessoas já que prega a ideia da busca constante por padrões de beleza. E essa interferência induz os usuários a estilos de vida não saudáveis, principalmente em relação à alimentação afetando, principalmente, o público feminino. E, para fomentar essa busca, as redes sociais contam com vários perfis que falam de emagrecimento e da incansável insatisfação corporal (Silva *et al.*, 2019; Teixeira *et al.*, 2024).

Já no que tange sobre as dietas da moda, as redes sociais procuram exercer uma pressão para que a sociedade busque um corpo perfeito e que o indivíduo se encaixe nesse “molde” e em curto prazo, trazendo, assim, consequências como episódios de compulsão alimentar e obsessões alimentares (Faria; Almeida; Ramos, 2021).

Como evidenciado, a mídia acaba motivando a perda de peso pela busca do corpo magro e “ideal”. Nesse sentido, o grupo feminino é a população mais atingida, buscando dietas que prometem efeito rápido (Santana; Silva; Santos, 2021).

### **2.1.3. Prejuízos para a saúde**

As estratégias de emagrecimento, muitas vezes são falhas. Com isso, os praticantes ficam mais propensos ao surgimento de frustrações e insatisfações, que, quando agravadas, podem evoluir para transtornos alimentares, definidos como “perturbações, que se refletem no comportamento alimentar”. Como exemplo: anorexia, bulimia e compulsão alimentar (Maldonado, 2006).

No entanto, embora a adesão por essas dietas é cada vez mais recorrente entre os indivíduos, no entanto elas se tornam insuficientes, pois não levam em consideração as rotinas e hábitos alimentares das pessoas. A longo prazo, essas

restrições causam desequilíbrios metabólicos significativos, podendo chegar a sobrecarregar os fígados e os rins (Viana, 2014).

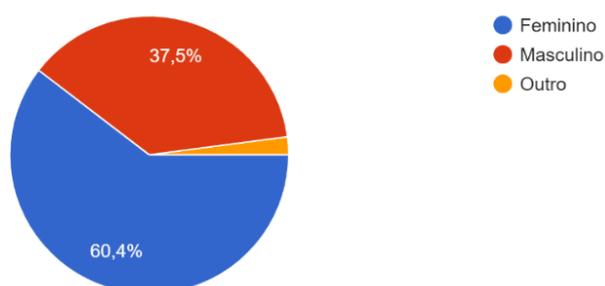
Além disso, esses planos alimentares podem distorcer a imagem corporal das pessoas, principalmente mulheres. Diante dessa insistência de privar o corpo dos nutrientes necessários, as consequências podem ser drásticas e afetar a qualidade de vida dos indivíduos, além de que, só reforçam o preconceito e aumentam a busca por um corpo irreal e inalcançável, e na maioria das vezes, após praticar essas dietas a recuperação da autoestima e do prazer por comer dos praticantes é quase impossível (Pereira; Lobo 2022).

## 2.2. Resultados de Discussão

### 2.2.1. Questionário Online

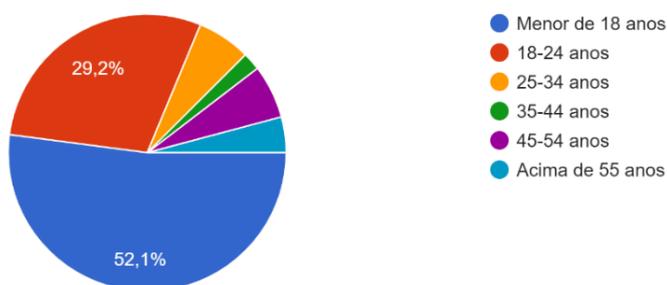
O questionário aplicado teve o total de 48 respostas, sendo prevalente respondentes do gênero feminino (60,4%). No entanto, 37,5% dos participantes, foram do gênero masculino, evidenciando que não apenas mulheres se interessam ou praticam essas dietas, como homens também. Em relação a faixa etária dos respondentes 52,1% eram menores de 18 anos e 29,2% tinham entre 18 e 24 anos (Gráfico 1 e 2).

Gráfico 1 – Gênero dos respondentes.



Fonte: Do próprio autor, 2024.

Gráfico 2 – Faixa etária dos respondentes.



Fonte: Do próprio autor, 2024.

Entre os participantes, 47,9% (n= 23), disseram já ter seguido alguma dieta da moda. E entre principais motivos que os levaram a aderirem essas dietas foram relatados, a procura pelo emagrecimento rápido, a busca pelo corpo padrão imposto pela sociedade, as promessas de curto prazo, sensacionalismo da mídia e a falta de conhecimento acessível. Resumindo, a necessidade de estar no padrão que a sociedade impõe, procurando, então, métodos que acreditam ser rápidos e eficazes.

De acordo com o estudo de Mourão *et al.* (2023) é comum observar a busca por métodos rápidos de emagrecimento, incluindo o uso de dietas não prescritas. Esses métodos frequentemente carecem de orientação profissional adequada, especialmente por parte de nutricionistas, educadores físicos e outros especialistas envolvidos no processo de emagrecimento saudável. A pressão para atender a padrões estéticos, como o corpo perfeito e magro, pode levar as mulheres a priorizarem resultados rápidos em detrimento da saúde.

A tecnologia, especialmente a internet, desempenha um papel significativo no uso de padrões alimentares. Embora seja uma ferramenta essencial nos dias de hoje, ela também facilita o acesso a diversas dietas. A natureza livre das redes de computadores e a dificuldade de controlar o conteúdo das informações sobre saúde divulgadas online podem comprometer a qualidade de vida das pessoas, uma vez que não há fiscalização sobre essas dietas.

Quando questionados sobre os benefícios dessas dietas para a saúde, a maioria acredita que essas dietas não trazem benefícios à saúde, uma vez que são restritas e podem levar a deficiência de nutrientes necessários para o corpo. Como sintomas decorrentes do seguimento dessas dietas foram relatados, mal-estar, insegurança, problemas com a autoestima e psicológicos. Além disso, uma

participante revelou ter ficado com a creatinina alta, pois estava tomando a mesma sem acompanhamento.

Em suma, realizar uma dieta com acompanhamento profissional maximiza os benefícios e minimiza os riscos, promovendo uma transformação mais saudável e eficaz na alimentação e no estilo de vida.

### **2.2.2. Desenvolvimento do documentário**

Através das respostas do questionário online, realizamos um documentário com quatro pessoas que já fizeram essas dietas e se disponibilizaram a nos contar suas experiências e uma nutricionista que passou orientações sobre o tema.

O documentário foi gravado de forma presencial pelas alunas em suas residências, além da participação das pessoas que contaram suas experiências, também participou do documentário uma nutricionista com experiência clínica nessa abordagem. O documentário foi editado utilizando o aplicativo CapCut e foi disponibilizado no Youtube.

De acordo com os relatos, podemos dizer que as redes sociais são de extrema influência para o seguimento dessas dietas, que conforme já mencionado no trabalho, as pessoas que as seguem buscam o emagrecimento rápido e a busca pelo corpo magro e irreal, idealizado pela mídia. Os prejuízos dessas dietas são inúmeros, desde psicológicos até físicos, principalmente por não ser acompanhada por um profissional capacitado e qualificado e também por não ser individualizada.

No documentário fica evidente que, além de mulheres, homens também seguem essas dietas, porém eles não costumam falar muito sobre, por insegurança ou até mesmo vergonha.

O ponto mais relevante do documentário foi a reflexão sobre os efeitos psicológicos e físicos que essas práticas podem causar. Muitas testemunhas compartilharam histórias de frustração e até distúrbios alimentares resultantes de restrições extremas e promessas não cumpridas de emagrecimento rápido. Além disso, o documentário destaca a pressão social e a busca por padrões de beleza muitas vezes inatingíveis, ressaltando a importância de uma abordagem saudável e equilibrada em relação à alimentação. Essa narrativa não só evidencia os riscos associados às dietas da moda, mas também promove uma discussão sobre autoaceitação e a valorização da saúde em vez da estética.

O documentário pode ser consultado no link a seguir: <https://youtu.be/kJ-DPYY8TFk?si=CGIX0BRi5RWBHaFA>.

### **3. CONSIDERAÇÕES FINAIS**

A pesquisa evidenciou que, na busca por se adequar aos padrões sociais e alcançar o "corpo perfeito" ideal, muitas pessoas recorrem a dietas da moda e a regimes de exercícios rigorosos, além de se compararem frequentemente com outras pessoas por meio de fotos e vídeos nas redes sociais. Essas comparações podem gerar sérios problemas psicológicos, como frustração por não conseguirem emagrecer rapidamente, por não terem um corpo magro e definido, ou por não verem resultados satisfatórios de seus esforços em seguir dietas temporárias. Esses fatores podem culminar em consequências mais graves, como depressão, ansiedade e transtornos alimentares. Além disso, escolhas alimentares inadequadas podem resultar em deficiências nutricionais significativas.

Os resultados destacam a necessidade urgente de oferecer conteúdo informativos, elaborados por nutricionistas e profissionais de saúde respeitáveis, tanto em artigos quanto nas redes sociais. É fundamental que esses especialistas abordem a importância de uma alimentação equilibrada, do emagrecimento saudável e da promoção da qualidade de vida, sempre com base em evidências científicas. Ademais, é crucial desconstruir os padrões sociais que definem beleza e corpo. Quando as pessoas reconhecem suas particularidades, necessidades e desafios, é possível diminuir consideravelmente o processo de comparação com indivíduos de diferentes realidades, assim como os danos emocionais associados.

Dessa forma, o objetivo do trabalho foi alcançado uma vez que foi possível trazer informações sobre o tema por meio do documentário com os depoimentos das pessoas que já praticaram dietas da moda. Com o documentário foi possível aprender sobre a importância de procurar um profissional adequado, como um nutricionista, para seguir dietas adequadas e individualizadas, em vez, de ceder à pressão da mídia para seguir dietas da moda, é fundamental reconhecer que cada indivíduo tem necessidades e requisitos alimentares únicos. Um nutricionista pode fornecer orientações personalizadas com base nas necessidades específicas de cada pessoa, levando em consideração sua saúde, objetivos e estilo de vida. Ao escolher seguir orientações de um profissional qualificado, é possível garantir uma abordagem

segura, saudável e sustentável em relação à alimentação, promovendo assim uma relação mais equilibrada e consciente com a comida.

Contudo visto, vale ressaltar ainda a importância do acompanhamento individual por um profissional qualificado, pois somente dessa maneira é viável realizar a reeducação alimentar, promovendo uma perda de peso sustentável que, diferentemente das dietas da moda, se mantém ao longo da vida.

## REFERÊNCIAS

COSTA, Lara Luise Lobato; SOUSA, Julie Oliveira de; SILVA, Luziene Santos da. A influência das dietas da moda na saúde nutricional. **Brazilian Journal of Development**, Curitiba, v. 7, n. 12, 2021. Disponível em: <<https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BRJD/article/download/41659/pdf/10428>>. Acesso em: 27 maio 2024.

FARIA, Alceu Luiz; ALMEIDA, Simone Gonçalves de; RAMOS, Theo Moraes. Impactos e consequências das dietas da moda e da suplementação no comportamento alimentar. **Research, Society and Development**, v. 10, n. 10, 2021. Disponível em: <<https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/download/19089/17001/234228>>. Acesso em: 8 de ago. 2024.

FONTENELE, Fernanda Souza et al. Dietas da moda: os riscos nutricionais que podem comprometer a saúde da mulher. *Revista Liberum Accessum*, Goiás, v. 14, n. 2, 2022. Disponível em: <<https://revista.liberumacesum.com.br/index.php/RLA/article/view/170>> Acesso em: 10 jun. 2024.

LIMA, Ana Valéria da Silva et al. Teor calórico e de macronutrientes de dietas veiculadas em revistas femininas não científicas impressas. **Revista Interdisciplinar**, Teresina, v. 8, n. 4, 2015. Disponível em <<https://revistainterdisciplinar.uninovafapi.edu.br/revinter/article/view/359>>. Acesso em: 27 maio 2024.

MAGALHÃES, Lilian Moreira; BRASIL, Ana Carolina; TIENGO, Bernardes Andréa. A influência de blogueiras fitness no consumo alimentar da população. **Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, São Paulo, v. 11, n. 68, 2017. Disponível em: <<https://www.rbone.com.br/index.php/rbone/article/view/629/492>>. Acesso em: 8 ago. 2024.

MALDONADO, Gisela. A educação física e o adolescente: a imagem corporal e estética da transformação na mídia impressa. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**, v. 5, n.1, 2006. Disponível em: <<https://www.mackenzie.br/revista/>>. Acesso em: 21 de outubro de 2024.

MOURÃO, Adrielly Nicolle Silva et al. Efeito rebote das dietas restritivas em mulheres. *Revista Ft*, v. 27, n. 128, 2023. Disponível em: <<https://revistaft.com.br/efeito-rebote-das-dietas-restritivas-em-mulheres/>>. Acesso em: 21 de outubro de 2024.

PEREIRA, Juliana; LOBO, Clariane. Visão da corpolidade e dietas da moda: uma investigação sobre riscos nutricionais que comprometem a saúde. **Revista Científica Multidisciplinar**, Jundiaí, v. 3, n. 12, 2022. Disponível em: <<https://recima21.com.br/index.php/recima21/article/download/2289/1825>>. Acesso em: 17 maio 2024.

SANTANA, Amanda; SILVA, Lully; SANTOS, Maria. **Dietas da moda e suas consequências na saúde dos pacientes**. 2021. Tese (Nutrição) - Centro Universitário Brasileiro, Núcleo de saúde, Recife, 25 p., 2021. Disponível em

<<https://www.grupounibra.com/repositorio/NUTRI/2021/dietas-da-moda-e-suas-consequencias-na-saude-dos-pacientes48.pdf>> Acesso em: 9 ago. 2024.

SILVA, Silvia; PIRES; Patrícia, TEIXEIRA, Laura; ADAMI, Fernanda; FASSINA, Patrícia; CONDE, Simara. A influência das mídias. **Revista Terra & Cultura**, São Paulo, v. 35, n. 69, 2019. Disponível em: <<http://publicacoes.unifil.br/index.php/Revistatestes/article/view/1172>>. Acesso em: 17 jun. 2024.

TEIXEIRA, Laura et al. A influência das mídias digitais no comportamento alimentar de universitários da área de humanas. **Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, São Paulo, v. 18, n. 113, 2024. Disponível em: <<https://www.rbone.com.br/index.php/rbone/article/download/2416/1445/>>. Acesso em: 10 jun. 2024.

VIANA, Daniela. **Análise nutricional das dietas da moda**. 2014. Tese (Nutrição)-Faculdade de Ciências da Educação e Saúde, Universidade de Brasília, Brasília, 28 p. 2014. Disponível em <<https://repositorio.uniceub.br/jspui/bitstream/235/7175/1/Daniela%20%20Viana.pdf>> . Acesso em: 8 ago. 2024.

## **APÊNDICE A – Questionário aplicado para a população utilizando o Google Forms**

Olá, você está sendo convidado para participar da pesquisa sobre as influências de dietas da moda que tem como objetivo trazer informações acerca do tema e elaborar um documentário com depoimentos de pessoas que já praticaram essas dietas destacando suas consequências para a saúde.

Este questionário faz parte da pesquisa do Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) do curso Técnico Nutrição e Dietética da Etec Cel. Fernando Febeliano da Costa, sob orientação da Profa. Ma. Gabriela Maria R. N. de Alcantara.

O preenchimento é rápido, de aproximadamente 7 min, e a sua contribuição é muito valiosa para nossa formação.

A pesquisa é voluntária e os resultados obtidos por meio da pesquisa serão utilizados apenas para alcançar os objetivos científicos citados acima.

Agradecemos muito pelo seu tempo e contribuição.

Ana Cláudia, Ana Laura, Ana Luiza e Ariane Gomes.

Em caso de dúvida, estamos à disposição para qualquer esclarecimento através do e-mail [aarianegomes@gmail.com](mailto:aarianegomes@gmail.com)

Se você se sentir suficientemente esclarecido e confortável com a introdução acima e o objetivo da pesquisa, eventuais riscos e benefícios, convido-o (a) a assinalar este Termo de Consentimento.

Li o termo e:

Sim concordo em participar

Não concordo em participar

- Qual a sua faixa etária?
- Você já seguiu ou conhece alguém que tenha seguido alguma dieta da moda?
- Quais os principais motivos que levam as pessoas a aderirem a essas dietas, na sua opinião?
- Quais motivos te levaram a seguir dietas como essas?
- Você acredita que as dietas da moda podem trazer benefícios à saúde? Por quê?

- Você já teve algum prejuízo decorrente do seguimento dessas dietas? Se sim, poderia nos contar sua experiência?
- Como você acha que a mídia e as redes sociais influenciam a adesão a dietas da moda?
- Como produto desse questionário faremos entrevistas a fim de criar um documentário. Se você já seguiu alguma dessas dietas, se sente confortável em participar da nossa entrevista?

## **APÊNDICE B – Perguntas das entrevistas realizadas durante o documentário**

- Faixa etária e gênero
- Qual dieta da moda você seguiu ou está seguindo atualmente? Por quanto tempo você aderiu a essa dieta?
- Quais foram os principais motivos que te levaram a escolher essa dieta específica? Você buscou orientação de um profissional de saúde antes de começar?
- Durante o período em que seguiu a dieta da moda, quais foram as principais mudanças que você percebeu em seu corpo e saúde?
- Você experimentou algum sintoma negativo ou prejuízo à saúde enquanto seguia essa dieta? Se sim, quais foram eles e como você lidou com essas situações?
- Como o seguimento da dieta da moda afetou sua rotina alimentar, seu bem-estar emocional e sua autoestima?
- Você sentiu pressão social ou influência da mídia para aderir a essa dieta?
- Você acredita que a dieta da moda que você seguiu era equilibrada e adequada às suas necessidades nutricionais? Você fez ajustes na dieta de acordo com orientações profissionais?
- Após interromper a dieta da moda, você percebeu alguma mudança em seu peso, metabolismo ou saúde em geral? Como foi o processo de transição para uma alimentação mais equilibrada?
- Com base em sua experiência pessoal, quais conselhos ou alertas você daria para outras pessoas que estão considerando seguir uma dieta da moda?