



THAIS LIMA COUTINHO

**TEMPO DE TELA E O SEGUIMENTO DE DIETAS DA MODA ENTRE  
ADULTOS.**

Itaperuna

2022

THAIS LIMA COUTINHO

**TEMPO DE TELA E O SEGUIMENTO DE DIETAS DA MODA ENTRE  
ADULTOS.**

Projeto para o Trabalho de Conclusão de Curso apresentado como requisito parcial para a obtenção do título de Bacharel em Nutrição ao Centro Universitário Redentor.

**Orientador:** Sandra Tavares da Silva

Itaperuna  
2022

## FOLHA DE APROVAÇÃO

**Autor (a) (es):** THAIS LIMA COUTINHO

**Título:** TEMPO DE TELA E O SEGUIMENTO DE DIETAS DA MODA ENTRE ADULTOS

**Natureza:** Trabalho de Conclusão de Curso

**Objetivo:** Título de Bacharel em Nutrição

**Instituição:** Centro Universitário UniRedentor/Afya

**Área de Concentração:** Nutrição com ênfase em Dietas da Moda

Aprovada em: 29 / 11 / 2022

**Banca Examinadora:**

---

Prof<sup>a</sup>.

M.Sc. (pode ser também Me – mestre- Ma. – mestra)

Instituição:

---

Prof<sup>a</sup>.

M.Sc.

Instituição:

---

Prof<sup>a</sup>.

D.Sc. (Dr. ou Dr<sup>a</sup>.)

Instituição

## **AGRADECIMENTOS**

Agradeço, primeiramente, à Deus por me sustentar todos os dias e me guiar em todos os passos.

Agradeço aos meus pais por estarem comigo e me ensinarem a lutar todos os dias pelo meu sonho.

A minha orientadora, obrigada professora Sandra por ter aceito meu convite de me ajudar nessa jornada, você foi essencial nesse processo.

As pessoas que se dispuseram a participar dessa pesquisa.

Aos meus amigos que estiveram comigo até aqui.

Enfim, agradeço a todas as pessoas que fizeram parte dessa etapa tão importante em minha vida.

## RESUMO

A *internet* tornou-se uma fonte abundante e acessível sobre dietas da moda, em que muitas questões sobre alimentação e nutrição têm sido colocadas, a frente da saúde e individualidade, disseminando, muitas vezes, um “terrorismo nutricional” a favor de uma imagem corporal considerada ideal. Assim, o objetivo do presente estudo foi analisar a relação entre tempo de tela e seguimento de dietas da moda por adultos. Trata-se de um estudo transversal, com a divulgação de questionário *online*, pela ferramenta *Google Forms*, incluindo adultos, de ambos os sexos. A coleta de dados foi composta por questões de identificação, peso, altura, sobre dietas da moda, utilizando o questionário de Betoni et al. (2010) e sobre o tempo nas redes sociais. Participaram 146 indivíduos, com idade média de 36,36 anos (DP=11,77), sendo a maioria do sexo feminino. Quanto ao IMC, a média foi de 26,12 Kg/m<sup>2</sup> (DP=4,28) e a maioria foi classificada como eutrófica ou com sobrepeso. Quando questionados sobre o seguimento de dietas da moda, a maioria respondeu que segue essas dietas, e a mais citada foi a *low carb*. Quanto ao que motivou o seguimento das dietas da moda, a maioria disse ser para perder peso ou melhorar a qualidade de vida. Foi questionado sobre a presença de sintomas desagradáveis durante o seguimento da dieta, a maioria sinalizou mais de um sintoma, sendo a irritabilidade a mais citada. Em relação ao tempo dedicado às redes sociais, 73 indivíduos responderam e a maioria disse utilizar o *Instagram*. Quanto ao tempo em redes sociais, para lazer, a maior parte respondeu ficar mais de 60 minutos e para o trabalho, a maior parte respondeu que não utiliza redes sociais para trabalho. As informações veiculadas nas redes sociais podem influenciar a forma como as pessoas se enxergam, estimulando a busca por um corpo perfeito, para se alinhar a padrões estabelecidos. Observamos que é necessário avaliar a ocorrência de transtornos alimentares e práticas de dietas sem supervisão entre adultos.

**Palavras-chave:** Dietas da moda; tempo de tela; estado nutricional.

## ABSTRACT

The *internet* became a rich and accessible source of fad diets, where many questions about food and nutrition have been put ahead of health and individuality, often spreading a so called “nutritional terrorism” favoring body image. Thus, the aim of the present study was to analyze the relationship between screen time and adherence to fad diets by adults. Being a cross-sectional study, the methodological approach chosen consists in the spread of an online questionnaire made through Google Forms, including adults of both sexes. Data collection was performed through questions about personal information, time spent in social networks and fad diets, using the questionnaire by Betoni *et al.* (2010). A total of 146 individuals agreed to participate, with a mean age of 36.36 years (SD=11.77), the majority being female. As for BMI, the mean was 26.12 kg/m<sup>2</sup> (SD=4.28) and most were classified as eutrophic or overweight.. When asked about adherence to fad diets, most responded that they follow these diets, and the most reported one was the “low carb” diet. As for what motivated them to follow fad diets, most said it was to lose weight or improve quality of life. When asked about the presence of unpleasant symptoms while following these diets, most of them reported more than one symptom, with irritability being the most common. Regarding the time dedicated to social networks, 73 individuals responded and most said they use Instagram. As for the time spent on social networks, for leisure, most responded that they spent more than 60 minutes and for work, most responded that they did not use social networks for work. The information broadcast on social networks can influence the way people see themselves, stimulating the search for a perfect body, to align with established standards. We note that it is necessary to assess the occurrence of eating disorders and unsupervised diet practices among adults.

**Keywords:** fad diets; screen time; overweight.

## SUMÁRIO

RESUMO .....	
ABSTRACT .....	
1 INTRODUÇÃO .....	1
2 METODOLOGIA .....	2
3 RESULTADOS E DISCUSSÃO .....	2
4 CONCLUSÃO .....	4
PRINCIPAIS REFERÊNCIAS .....	5
APÊNDICE A .....	Erro! Indicador não definido.6
ANEXO 1 .....	10

## TEMPO DE TELA E O SEGUIMENTO DE DIETAS DA MODA ENTRE ADULTOS

Thais Lima Coutinho<sup>1</sup>; Sandra Tavares da Silva<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Graduanda em Nutrição, Centro Universitário UniRedentor/Afya, Itaperuna, RJ.

<sup>2</sup> Nutricionista. Mestre em Ciências da Nutrição. Docente, Centro Universitário UniRedentor/Afya, Itaperuna, RJ.

**PALAVRAS-CHAVE:** Modas alimentares. Internet. Estado nutricional.

**ÁREA TEMÁTICA:** Saúde Coletiva

### 1 INTRODUÇÃO

Para Rodrigues et al. (2011), *marketing* é o processo utilizado pelas empresas para persuadir o consumo de seus produtos, que abrange o planejamento, a concepção, a atribuição do preço, a promoção e a distribuição de bens, serviços e ideias. (RODRIGUES et al 2011). A preocupação da sociedade atual pelo emagrecimento e controle do obesidade, tem levado a busca pelas “dietas da moda” prontas na *internet*. Em contrapartida, muitas dessas práticas podem ser prejudiciais a saúde. (BETONI; ZANARDO; CENI, 2010).

Através dos meios de comunicação, as mídias sociais desempenham um papel relevante e significativo de como as pessoas veem e aceitam o seu corpo, causando muitas das vezes uma insatisfação corporal relacionada com uma falsa ideia de corpo ideal (OLIVEIRA, 2010). As dietas da moda, prometem ajudar na redução de peso e ganho de massa muscular com rapidez, e com isso acabam aparecendo ser a melhor opção. Porém essas dietas não são consideradas saudáveis, pois fornecem menos calorias e nutrientes e não possuem efeito a longo prazo (SOIHET; SILVA, 2019).

Estudos afirmam que a adesão a dietas da moda, deixam as pessoas mais vulneráveis a apresentar certos distúrbios, como por exemplo, a compulsão alimentar e a anorexia nervosa, entre outros. Vive-se um momento de “Terrorismo Nutricional”, em que vários alimentos se tornam vilões, sendo assim proibidos e vários outros são considerados milagrosos (TRETTO et al 2017). Assim, o objetivo do presente estudo

foi analisar a relação entre tempo de tela e seguimento de dietas da moda por adultos.

## 2 METODOLOGIA

Trata-se de um estudo transversal, no qual os dados foram coletados por meio de questionário online, com auxílio da ferramenta *Google Forms*. A pesquisa foi norteada com base na Resolução 466/12 do Conselho Nacional de Saúde (BRASIL, 2012), e foi submetido a avaliação do comitê de ética por meio da Plataforma Brasil sendo aprovada (CAAE: 48358621.3.00005648).

Foram incluídos indivíduos adultos, com idades de 18 a 59 anos, 11 meses e 29 dias, de ambos os sexos. Não foram incluídos questionários incompletos. O questionário foi disponibilizado por meio de um convite com *link* de acesso por meio de WhatsApp, e-mail e redes sociais, como o *Instagram*. Na primeira página do *link* tiveram acesso ao Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) informando os objetivos e métodos da pesquisa e ao final as alternativas “aceito” e “não aceito” participar.

A coleta de dados foi realizada por meio de um roteiro de perguntas para identificação, e indagando peso e altura, para o cálculo do Índice de Massa Corporal (IMC), classificando segundo a OMS (2006). Também foram feitas perguntas sobre a realização de dietas da moda, adaptando o questionário de Betoni et al. (2010). Além disso, foram indagadas quantas horas por dia o indivíduo gasta nas redes sociais.

Os dados foram coletados por um único pesquisador e tabulados em planilha de excel para elaboração de tabelas, gráficos e figuras, com apresentação dos resultados em número absoluto seguido de frequência e média e desvio-padrão (DP). As análises estatísticas foram realizadas pelo programa SPSS 26.0, considerando  $p < 0,05$ .

## 3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Participaram do presente estudo 146 indivíduos com idade média de 36,36 anos (DP=11,77), variando de 18 a 59 anos, sendo 82,2% do sexo feminino, 19,2% com ensino superior incompleto e 22,6% completo, 50,7% casados, 74,7% sem doenças diagnosticadas e, dentre aqueles que apresentaram doenças, a maioria apresentou apenas um diagnóstico. Quanto ao IMC, a média foi de 26,12 Kg/m<sup>2</sup> (DP=4,28), sendo 45,2% eutróficos.

Quando questionados sobre o seguimento de dietas da moda, a maioria respondeu que segue essas dietas (Tabela 1). Quanto ao tipo de dieta realizada, a maioria sinalizou mais de uma. A dieta mais citada foi Dieta Low Carb ou reduzida em carboidratos ou sem carboidratos. É notável que a busca pelo corpo perfeito a qualquer custo é bastante significativa. Betoni et al. (2010), em pesquisa sobre o uso de dietas da moda, com público predominantemente feminino, como no presente estudo, encontrou a dieta da sopa como a mais utilizada.

Quanto ao que motivou o seguimento das dietas da moda, a maioria disse ser para perder peso ou melhorar a qualidade de vida. Segundo dados do Instituto Brasileiro de Opinião Pública e Estatística (IBOPE, 2015) o público está fazendo mudanças no padrão alimentar, com o objetivo de perda de peso, em média 40% do público feminino e 29% do público masculino, também tem procurado essa estratégia. Sobre o sucesso com a dieta realizada, a maioria dos participantes respondeu muito ruim, regular ou ruim.

**Tabela 1 – Informações sobre o seguimento de dietas da moda, por adultos, e suas consequências. 2022.**

<b>Características</b>	<b>Número absoluto</b>	<b>Frequência (%)</b>
- Seguimento de dietas da moda		
Sim	74	50,7
- Tipo de dieta da moda realizada		
Dieta da sopa	23	15,8
Dieta do tipo sanguíneo	1	0,7
Dieta sem gorduras	8	5,5
Dietas da Lua	6	4,1
Dieta <i>Low Carb</i> ou reduzida em carboidratos ou sem carboidratos	41	28,1
Dieta de revista	14	9,6
Jejum intermitente	32	21,9
Dieta hiperprotéica ou rica em proteína	13	8,9
Dieta do Dr. Atkins	2	1,4
Dieta do ovo	1	0,7
Dieta Dukan	2	1,4
Vigilantes do peso	1	0,7
- Motivo para seguir dietas da moda		
Para controlar doenças	4	2,7
Para melhorar a qualidade de vida	21	14,4
Para perder peso	59	40,1
- Sucesso com a dieta realizada		
Bom	18	12,3
Muito bom	13	8,9
Muito ruim	4	2,7
Regular	34	23,3
Ruim	5	3,4
- Tempo que permaneceram com peso reduzido		
Muito curto – menos de 1 mês	1	0,7

Curto – 1 mês a 3 meses	26	17,8
Médio – mais de 3 meses a 6 meses	19	13,0
Longo – mais de 6 meses	9	6,2
Muito longa – mais de 1 ano	9	6,2
Não teve perda de peso	10	6,8
- Sintomas durante o seguimento das dietas da moda		
Dor de cabeça	26	17,8
Irritabilidade	36	24,7
Perda de cabelo	10	6,8
Fraqueza	27	18,5
Unha fraca	7	4,8
Tontura	6	4,1

Em relação ao tempo em que permaneceram com o peso reduzido, a maioria respondeu que o tempo foi curto (um mês a três meses) a médio (mais de três meses a seis meses). Em sua revisão, Guedes et al. (2002) ressaltaram que indivíduos que perdem peso, por meio de dietas da moda, sem acompanhamento nutricional e atividade física, não conseguem permanecer com a perda de peso por um período maior que noventa dias, como no presente estudo, e tendem a recuperar ou até aumentar o peso anterior.

Foi questionado sobre a presença de sintomas desagradáveis durante o seguimento da dieta, a maioria sinalizou mais de um sintoma, sendo a irritabilidade o mais citado. Ponto bastante investigado em relação ao seguimento de dietas da moda, são os sintomas desagradáveis. Em pesquisa sobre uso de dietas da moda, constatou a fraqueza como sintoma mais prevalente, diferente do presente estudo (BETONI et al., 2010). Em estudo de Soares et al. (2020) foi observado que o sintoma mais comum em realizar dietas da moda foi a fraqueza e irritabilidade, semelhante ao presente estudo.

Em relação ao tempo dedicado às redes sociais, 74 indivíduos responderam e a maioria disse utilizar o *Instagram*. Quanto ao tempo em redes sociais, para lazer, a maior parte respondeu ficar mais de 60 minutos e para o trabalho, a maior parte respondeu que não utiliza redes sociais para trabalho. Em relação ao hábito de usar o celular durante as refeições a maioria respondeu, sim. E se tem o hábito de assistir televisão durante as refeições, a maioria respondeu que sim. O Guia Alimentar para a População Brasileira (BRASIL, 2014) apresenta recomendações de uma alimentação balanceada e adequada, com a predominância de alimentos in natura e minimamente processados, sem priorizar ou reduzir grupo de alimentos, como propõe as dietas da moda.

## 4 CONCLUSÃO

Observamos elevada prevalência de seguimento de dietas da moda entre os adultos investigados, principalmente com objetivo de perda de peso e dentre aqueles que utilizam *internet*. As informações veiculadas nas redes sociais podem influenciar a forma como as pessoas se enxergam, estimulando a busca por um corpo perfeito, para se alinhar a padrões estabelecidos. Para o processo de emagrecimento ter sucesso, é importante o acompanhamento nutricional individualizado, e o nutricionista é o profissional habilitado para esta condução de tratamento.

## PRINCIPAIS REFERÊNCIAS

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. 1, p. 430-440, 2010.

GUEDES, D.P. Programas de controle do peso corporal: atividade física e nutrição. **R. Min. Educ. Fís.** [periódico na Internet]. 2002 10(1):64-90.

SILVA, W. R.; DIAS, J. C. R.; MAROCO, J.; CAMPOS, J. A. D. B. Fatores que contribuem para preocupação com a imagem corporal de estudantes universitárias. **Rev. bras. epidemiol., São Paulo**, v. 18, n. 4, p. 785-797, dez. 2015.

SOIHET, J. & SILVA, A. D.; Efeitos psicológicos e metabólicos da restrição alimentar no transtorno de compulsão alimentar. **Nutrição Brasil**. 2019.

TRETTO, M; LAIN, N; PEREIRA, F. Dietas da moda versus distúrbios alimentares. **V Congresso de Pesquisa e Extensão da FSG III Salão de Extensão**. Centro universitário da Serra Gaúcha. 2017.

**APÊNDICE A**

1- Nome (pode ser apenas as letras iniciais):

2- Idade:

3- Sexo:

- Masculino
- Feminino
- Prefiro não dizer

4- Escolaridade:

- Ensino fundamental incompleto
- Ensino fundamental completo
- Ensino médio incompleto
- Ensino médio completo
- Ensino superior incompleto
- Ensino superior completo
- Pós-graduação

5- Qual sua profissão?

6- Qual seu estado civil?

- Solteiro(a)
- Casado(a)/União estável
- Divorciado(a)
- Viúvo(a)

7- Qual seu peso?

8- Qual sua altura?

9- Assinale se possui uma ou mais das doenças abaixo:

- Hipertensão ou pressão alta
- Hiperlipidemia (colesterol e/ou triglicerídeos ou gorduras elevadas no sangue)
- Diabetes (ou açúcar elevado no sangue)
- Gordura no fígado/esteatose hepática
- Outra. Qual?

10- Você fez ou faz as chamadas dietas da moda (como dieta da lua, dieta da sopa, do tipo sanguíneo, Dukan, jejum intermitente, low carb), de revista ou sem acompanhamento de nutricionista:

- Sim
- Não

Atenção: Caso sua resposta a questão anterior seja “não”, a resolução do questionário termina nesta questão. Agradeço sua participação!

11- Assinale o tipo de dieta da moda que já realizou ou realiza. Você pode assinar mais de uma alternativa, caso tenha realizado mais de um tipo das dietas citadas abaixo.

- ( ) Dieta da sopa
- ( ) Dieta do tipo sanguíneo
- ( ) Dietas sem gorduras
- ( ) Dieta da lua
- ( ) Dieta do Dr. Atkins
- ( ) Dieta de revista
- ( ) Dieta Dukan
- ( ) Dieta Low Carb ou reduzida em carboidratos ou sem carboidratos
- ( ) jejum intermitente
- ( ) Dieta hiperprotéica ou rica em proteína
- ( ) Outras. Quais?

12- Por qual(s) motivo (s) você realizou a dieta da moda?

- ( ) para perder peso
- ( ) para controlar doenças
- ( ) para melhorar a qualidade de vida
- ( ) Outros. Qual? \_\_\_\_\_

13- Sobre o seu sucesso com a(s) dieta(s) realizada(s), você julga que foi.

- ( ) Muito bom
- ( ) Bom
- ( ) Ruim
- ( ) Muito ruim

14- Sobre o tempo em que permaneceu com o peso reduzido depois da dieta, você julga que foi:

- ( ) Não tive perda de peso
- ( ) Curto – 1 mês a 3 meses
- ( ) Muito curto – menos de 1 mês
- ( ) Médio – mais de 3 a 6 meses
- ( ) Longo – mais de 6 meses
- ( ) Muito longa – mais de 1 ano

15- Durante o uso/prática da dieta da moda, assinale se apresentou um ou mais dos sintomas abaixo:

- ( ) Fraqueza
- ( ) Irritabilidade
- ( ) Unha fraca
- ( ) Tontura

- Perda de cabelo
- Dor de cabeça
- Nenhum
- Outros. Qual(is)?

16- Alguma das dietas abaixo você considera prejudicial a saúde? Você pode assinalar mais de uma alternativa se você considera mais de um tipo das dietas citadas abaixo prejudicial a saúde.

- Dieta da sopa
- Dieta do tipo sanguíneo
- Dietas sem gorduras
- Dieta da lua
- Dieta do Dr. Atkins
- Dieta de revista
- Dieta Dukan
- Dieta Low Carb ou reduzida em carboidratos ou sem carboidratos
- jejum intermitente
- Dieta hiperprotéica ou rica em proteína
- Outras. Quais?

17- Você faz uso de Instagram ? \*

- Sim
- Não

18- Quando tempo você gasta por dia nas redes sociais para lazer (*Instagram, Facebook, Twitter*)?\*

- 15 a 30 minutos
- 30 a 45 minutos
- 45 a 60 minutos
- 1 a 2 horas
- 2 a 3 horas
- Acima de 3 horas

19- Quando tempo você gasta por dia nas redes sociais como ferramenta de trabalho (*Instagram, Facebook, Twitter*)?\*

- 15 a 30 minutos
- 30 a 45 minutos
- 45 a 60 minutos
- 1 a 2 horas
- 2 a 3 horas
- Acima de 3 horas

20- Tem o habito de usar o celular durante as refeições?

- Sim
- Não

( ) às vezes

21- Tem o habito de fazer as refeições assistindo tv ?

( ) Sim

( ) Não

( ) às vezes

**ANEXO 1****TERMO DE AUTORIZAÇÃO PARA PUBLICAÇÃO DE TCC NO SITE DA UNIRENTOR**Autor(a): Thais Lima CoutinhoMatrícula: 1700093 RG: 258.138.17-1 CPF: 173.538.657-09Título do Trabalho: Tempo de Tela e o Seguimento de Dietas da Moda Entre AdultosNúmero de Páginas: 4 Data da defesa: 29 / 11 / 2022Orientador: Sandra Tavares da SilvaCurso Nutrição

Autorizo o Centro Universitário Redentor, de acordo com a Lei nº 9.610, de 19 de fevereiro de 1998, a disponibilizar gratuitamente, sem ressarcimento dos direitos autorais, o texto integral da publicação supracitada, de minha autoria, em seu site, em formato PDF ou similar, para fins de leitura e/ou impressão pela Internet, a título de divulgação da produção científica gerada por seus cursos.

Itaperuna, 29 de Novembro de 2022.



A horizontal line with two vertical bars on either side, containing the handwritten signature 'Thais Coutinho' in blue ink.

Assinatura do (a) autor