

**DIETAS DA MODA CONSUMIDAS POR DESPORTISTAS
DE UM CLUBE E ACADEMIAS EM SÃO PAULO**Luana Romão Nogueira¹, Aline Veroneze de Mello¹
Mônica Glória Neumann Spinelli², Juliana Masami Morimoto²**RESUMO**

A utilização de dietas da moda é resultado da busca por uma forma esteticamente aceitável. Esse tipo de dieta é denominado deste modo, pois são práticas temporárias, populares, que prometem resultados rápidos, mas necessitam de maiores embasamentos científicos. Portanto, o estudo teve como finalidade avaliar o uso de dietas veiculadas pela mídia. Foram avaliados 100 desportistas, frequentadores de um clube e academias de São Paulo. Para tanto, utilizou-se um questionário que abordou dados sobre treino, satisfação com o peso corporal, dietas e alimentos da moda, peso e altura e acompanhamento com nutricionista. Verifica-se predomínio de indivíduos do sexo masculino (56%), com média de idade de 32,7 anos. A maioria encontra-se eutrófico e pratica musculação entre 4-6 dias, treinando de 1-2 horas, com objetivo de melhorar a qualidade de vida. Sobre os alimentos da moda, 62% acreditam que contribuem para a perda de peso independentemente de consumi-los. A maioria dos indivíduos que se consideram magros e dentro do peso estão satisfeitos com o peso, enquanto indivíduos que se consideram acima do peso estão insatisfeitos. Quanto às dietas da moda, a mais frequente é a Detox, seguida da dieta Dukan. Os sintomas associados ao uso de dietas foram fraqueza, irritabilidade, tontura e perda de cabelo. Apenas 15,3% permaneceram com o peso reduzido por mais de um ano. A maioria acredita que a consulta com nutricionista é eficaz. Por fim, destaca-se que o auxílio do nutricionista é fundamental aos desportistas e que dietas da moda são ineficazes a longo prazo.

Palavras-chave: Cultura. Alimentos. Exercício. Imagem Corporal. Nutricionistas.

1-Nutricionista graduada pela Universidade Presbiteriana Mackenzie, São Paulo, Brasil.

2-Docente do curso de Nutrição da Universidade Presbiteriana Mackenzie, São Paulo, Brasil.

ABSTRACT

Diet fads consumed by athletes of a club and academies in São Paulo

The use of diet fads is the result of the increasing obsession for an acceptable physical shape. These type of diets are called this way because they are popular temporary practices that promise quick results but need further scientific demonstration. The study had the purpose of evaluating the use of the most popular diets reported on media vehicles. A 100 sportsmen who attend a sports club and gyms in São Paulo completed a questionnaire regarding training data, body weight satisfaction, food and diet fads, weight and height and accompaniment with nutritionist. There was a predominance of males (56%), with an average age of 32.7 years. The majority was eutrophic, worked out between 4-6 days a week, and practiced an average 1-2 hours a day with the aim of improving life quality. Concerning popular food, 62% believe that they contribute to weight loss regardless of actual consumption. Most people who considered themselves thin and underweight were satisfied with their weight, while individuals who considered themselves overweight were unsatisfied. The most frequent diet fads was the Detox followed by the Dukan diet. Symptoms associated with the use of diets were weakness, irritability, dizziness and hair loss. Only 15.3% sustained their weight loss for more than a year. Most participants believed that seeing a nutritionist regularly is effective. Finally, the research clearly concluded that the help of a nutritionist is essential for sportsmen and that diet fads are ineffective in the long term.

Key words: Culture. Food. Exercise. Body Image. Nutritionists.

E-mails dos autores:

luanaromaon@hotmail.com

alinevm3@hotmail.com

monicasp404@gmail.com

juliana.morimoto@mackenzie.br

INTRODUÇÃO

Os hábitos alimentares são construídos a partir da experiência familiar e do ambiente social (Gracia, 1992).

Atualmente, os meios de comunicação em massa possuem grande influência sobre os hábitos alimentares de populações. Muitas vezes esses meios divulgam conceitos, dietas inadequadas e desequilibradas do ponto de vista nutricional (Santana, Mayer e Camargo, 2003).

A busca por uma forma esteticamente aceitável tem levado alguns indivíduos a recorrerem a dietas da moda (Santos e Santos, 2002).

Esse tipo de dieta é denominado deste modo uma vez que são incorporadas por algumas pessoas e são práticas temporárias, populares, que prometem resultados rápidos, mas ainda necessitam de maiores embasamentos científicos (Betoni, Zanardo e Ceni, 2010).

O crescimento das revistas e produtos relacionados a perda ponderal de peso tem sido alvo da indústria do emagrecimento, representada pelo desenvolvimento, comercialização e divulgação desses produtos. Cada vez mais, observa-se a exposição de dietas, cardápios semanais, pessoas famosas e depoimentos de pessoas que emagreceram, indicando meios para se conseguir o emagrecimento. É importante ressaltar que a maioria dessas dietas são hipocalóricas, com um valor muito abaixo do necessário em calorias e outros nutrientes para as funções vitais (Chaud e Marchioni, 2004).

Uma das dietas mais famosas é a do Dr. Atkins, criada em 1970, com o objetivo inicial de total restrição de carboidratos para que o corpo mobilize a gordura corporal como substrato energético, liberando o consumo de proteínas (Betoni, Zanardo e Ceni, 2010).

É composta por três fases: dieta de indução (perda de peso excessiva), dieta permanente e dieta de manutenção (Stringhini, Silva e Oliveira, 2007).

Esta dieta é muito pobre em ácido ascórbico e fibras, e pode ocasionar a elevação do colesterol sérico, triglicérides, ácido úrico, ureia e creatinina (Viggiano, 2007).

Outra dieta muito conhecida e utilizada é a "Dieta do tipo sanguíneo". Para o criador

dessa dieta, existe uma estreita relação entre os alimentos e o tipo sanguíneo. Indivíduos do sangue tipo 0 se beneficiam de exercícios físicos intensos e proteína animal, mas devem restringir o consumo de leguminosas e cereais. Pessoas com tipo sanguíneo A, deveriam ser vegetarianas, enquanto as do tipo B podem ter a dieta mais variada, com a inclusão do leite e derivados, contudo devem evitar amendoim, lentilha e gergelim. Os indivíduos com tipo sanguíneo AB devem seguir as restrições do tipo A e B (Betoni, Zanardo e Ceni, 2010).

A dieta da sopa propõe o consumo apenas de sopa com legumes, principalmente repolho, três vezes ao dia durante uma semana. Essa dieta diminui significativamente a ingestão de ferro (Viggiano, 2007).

Dietas pobres em gorduras ou muito pobres em gorduras (<19%), acabam em contrapartida sendo ricas em carboidratos e moderadas em proteínas. O intuito da criação dessa dieta foi a prevenção da doença cardiovascular, porém a medida que a obesidade aumentava nos indivíduos norte-americanos, os autores da dieta mudaram o enfoque de prevenção de doença cardíaca para a perda de peso (ABESO, 2008).

A Dieta da Lua têm como princípio que a lua pode influenciar os líquidos do corpo, e a cada mudança de sua fase, é necessário apenas consumir sucos, sopa e líquidos por um período de 24 horas (Betoni, Zanardo e Ceni, 2010).

Ao adotar essa dieta ocorre uma redução brusca de ingestão calórica, perda de líquidos e de massa muscular, e a perda de tecido adiposo é muito ínfima, uma vez que o tempo de restrição é muito breve (Viggiano, 2007).

O Método Dukan foi criado pelo nutrólogo francês Pierre Dukan e possui 2 dimensões: a clássica, estruturada em 4 fases (ataque, cruzeiro, consolidação e estabilização), que proporciona um emagrecimento rápido, e a escada nutricional, que oferece uma reeducação alimentar para uma perda de peso moderada e constante (Dukan, 2014).

Dessa maneira, o presente estudo teve como finalidade avaliar o uso de dietas veiculadas pela mídia utilizadas por desportistas frequentadores de um clube e academias de São Paulo. Identificar o estado nutricional da população em estudo; identificar

o tipo de dieta mais utilizada pelos desportistas e as características da atividade física; relacionar os sintomas associados com o uso das dietas; caracterizar a satisfação corporal associada aos padrões de beleza atuais e identificar os alimentos da moda consumidos.

MATERIAIS E MÉTODOS

Trata-se de um estudo de delineamento transversal, no qual foram avaliados 100 desportistas adultos, de ambos os sexos, frequentadores de um clube e academias da cidade de São Paulo. Os dados foram coletados pela aplicação de um questionário previamente elaborado pelas pesquisadoras que foi submetido aos participantes após a realização da atividade física.

O questionário foi composto por questões descritivas e de múltipla escolha, adaptado do estudo intitulado: "Avaliação de utilização de dietas da moda por pacientes de um ambulatório de especialidades em nutrição e suas implicações no metabolismo" (Betoni, Zanardo e Ceni, 2010) com perguntas referentes ao treino (tempo, frequência e objetivo), satisfação com o peso corporal, dietas da moda (tipo, resultado, perda de peso, sintomas associados), alimentos da moda e acompanhamento com nutricionista.

Os dados antropométricos foram autor referidos pelos participantes e as seguintes informações foram coletadas: peso e altura para o cálculo do Índice de Massa Corporal (IMC em Kg/m²).

A análise descritiva dos dados foi feita por meio do teste do Qui-quadrado para as variáveis categóricas, sendo que a significância estatística foi considerada para valores de $P < 0,05$. Com auxílio do programa Microsoft Excel® 2010 foram calculados frequência em percentual e desvio padrão para as variáveis quantitativas.

A pesquisa recebeu aprovação ética - CIEP no 005/03/13, tendo início somente após concordância e assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) pela instituição e posteriormente pelos sujeitos de pesquisa.

RESULTADOS

No presente estudo verifica-se um predomínio de indivíduos do sexo masculino (56%), com média de idade de $32,7 \pm 12,2$ anos.

De acordo com a tabela 1, pode-se perceber que as maiorias dos desportistas frequentadores de academias do presente estudo praticam musculação entre 4-6 dias e com treino de 1-2 horas, com objetivo de ter melhor qualidade de vida (77%).

Tabela 1 - Distribuição em número e percentual de acordo com as características da atividade física, São Paulo, 2015.

| Atividade Física | n | % |
|-----------------------------|----------|----------|
| Objetivo | | |
| Estético | 9 | 9 |
| Qualidade de Vida | 77 | 77 |
| Massa Muscular | 4 | 4 |
| Perda de Peso | 10 | 10 |
| Total | 100 | 100 |
| Tempo de Treino | | |
| Até 30 min | 4 | 4 |
| 30 - 1 hora | 33 | 33 |
| 1 - 2 horas | 46 | 46 |
| Mais de 2 horas | 17 | 17 |
| Total | 100 | 100 |
| Frequência de Treino | | |
| 1 - 3 dias | 45 | 45 |
| 4 - 6 dias | 50 | 50 |
| Todos os dias | 5 | 5 |
| Total | 100 | 100 |

Tabela 2 - Satisfação corporal segundo padrões de beleza e estado nutricional, São Paulo, 2015.

| Padrão de beleza/Estado Nutricional | Satisfeitos | | Insatisfeitos | | Valor p |
|-------------------------------------|-------------|------------|---------------|------------|---------|
| | n | % | n | % | |
| Muito magro | 1 | 2,70 | 2 | 3,17 | <0,001 |
| Magro | 10 | 27,03 | 3 | 4,76 | |
| Dentro do peso | 23 | 62,16 | 15 | 23,81 | |
| Acima do peso | 3 | 8,11 | 40 | 63,49 | |
| Muito acima do peso | 0 | 0 | 3 | 4,76 | |
| Total | 37 | 100 | 63 | 100 | |
| Baixo Peso | 2 | 5,41 | 2 | 3,17 | 0,019 |
| Eutrofia | 25 | 67,57 | 25 | 39,68 | |
| Sobrepeso | 9 | 24,32 | 19 | 30,16 | |
| Obesidade Grau 1 | 1 | 2,70 | 16 | 25,40 | |
| Obesidade Grau 2 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| Obesidade Grau 3 | 0 | 0 | 1 | 1,59 | |
| Total | 37 | 100 | 63 | 100 | |

Tabela 3 - Inserção de alimentos da moda na dieta segundo sua contribuição para perda de peso, São Paulo, 2015.

| Contribuição dos alimentos da moda para perda de peso | Inserção de alimentos da moda na dieta | | | | | | Valor p |
|---|--|------------|-----------|------------|------------|------------|---------|
| | Sim | | Não | | Total | | |
| | n | % | N | % | n | % | |
| Sim | 30 | | 32 | | 62 | | <0,001 |
| Não | 13 | | 25 | | 38 | | |
| Total | 43 | 100 | 57 | 100 | 100 | 100 | |

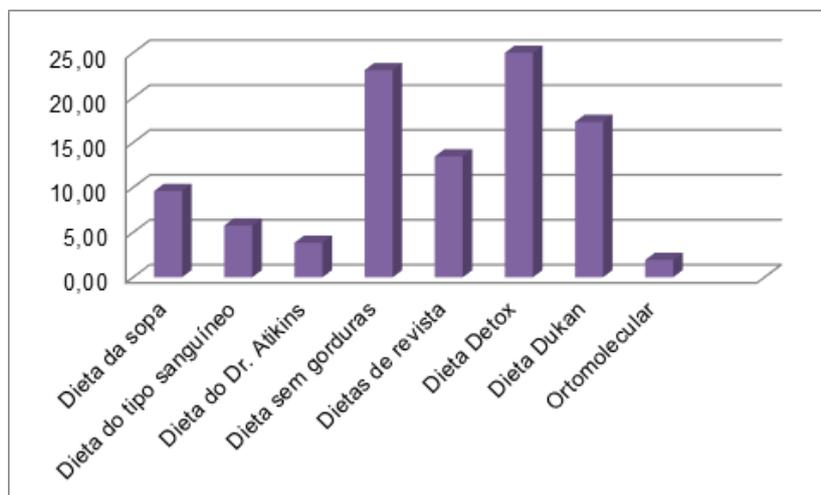


Figura 1 - Distribuição em percentual de desportistas segundo uso de dieta da moda, São Paulo, 2015.

Com relação ao estado nutricional o presente estudo identificou que 50% dos indivíduos apresentaram estado nutricional de eutrofia, seguidos pelo sobrepeso que representou 28% dos participantes, 17% obesidade grau 1, 4% com baixo peso e

apenas 1% dos indivíduos com obesidade grau 2.

Como demonstrado na tabela 2, percebe-se que a maioria dos indivíduos que se consideram magros e dentro do peso estão satisfeitos com o peso, enquanto indivíduos que se consideram acima do peso ou muito

acima do peso estão insatisfeitos e apresentaram diferença estatisticamente significativa.

No presente estudo 62% acreditam que os alimentos da moda contribuem para perda de peso independentemente de inserirlos na alimentação ou não, de acordo com a tabela 3.

Os alimentos considerados da moda e mais citados pelos participantes foram, nesta ordem: linhaça, quinoa, chia, goji berry, chás, maca peruana e óleo de coco. A motivação para compra foi pelo possível efeito benéfico do produto e/ou redução de peso (52,4%), seguido pela indicação de um profissional da saúde (médico ou nutricionista - 45,2%).

Dentre os participantes do estudo, 52% já realizaram algum tipo de dieta da moda, sendo que as mais frequentes foram dieta detox (25%), dieta sem gorduras (23%), dieta Dukan (17,3%) e dietas de revistas

(13,5%). É importante ressaltar que 32% realizaram acompanhamento exclusivo com nutricionista e 16% nunca realizaram nenhum tipo de dieta. O teste qui-quadrado, com valor de $p=0,002$, indicou diferenças estatisticamente significativas.

Os sintomas associados ao uso de dietas da moda foram fraqueza (21,2%), irritabilidade (15,4%), tontura (13,4%) e perda de cabelo (1,9%), porém 48,1% não apresentaram nenhum sintoma, com diferenças estatisticamente significativas.

No presente estudo 57,7% dos participantes acreditam que a dieta adotada teve um resultado bom e apenas 3,9% acharam muito ruim.

Na tabela 4, percebe-se que a indicação do tempo de permanência com peso reduzido por mais de um ano é de apenas 15,4% e que 34,6% só conseguiram manter o peso no período entre 1 e 3 meses.

Tabela 4 - Distribuição em número e percentual de fatores associados ao uso de dieta da moda, São Paulo, 2015.

| Dietas da moda | n | % | Valor p |
|------------------------------------|----------|----------|----------------|
| Sintoma associado | | | |
| Fraqueza | 11 | 21,15 | |
| Irritabilidade | 8 | 15,38 | |
| Tontura | 7 | 13,46 | <0,001 |
| Perda de cabelo | 1 | 1,92 | |
| Nenhum | 25 | 48,08 | |
| Resultado | | | |
| Muito Ruim | 2 | 3,85 | |
| Ruim | 6 | 11,54 | |
| Bom | 30 | 57,69 | <0,001 |
| Muito Bom | 14 | 26,92 | |
| Tempo de manutenção do peso | | | |
| Menos de um mês | 4 | 7,69 | |
| 1 a 3 meses | 18 | 34,62 | |
| 3 a 6 meses | 10 | 19,23 | 0,036 |
| Mais de 6 meses | 12 | 23,08 | |
| Mais de um ano | 8 | 15,38 | |
| Total | 52 | 100 | |

Os participantes foram questionados sobre a obtenção de resultado na consulta com nutricionista e dentre os que se consultaram (53%), a maioria acredita que teve um bom resultado (86,8%), sendo que apenas 13,2% acreditam que o resultado foi ruim.

DISCUSSÃO

Estudo realizado com desportistas de uma academia em Recife encontrou média de idade de $30,5 \pm 9,3$ anos, evidenciando a prática de musculação principalmente entre os adultos jovens (Pereira e Cabral, 2007).

Com relação a prática de atividade física percebeu-se que em estudo realizado

com praticantes de musculação de uma academia em Minas Gerais, a frequência do desenvolvimento dessas atividades era de cinco vezes por semana, com 1 a 2 horas de duração em grande parte da amostra, e cujo objetivo também foi a melhora da qualidade de vida (Assumpção, Diniz e Sol, 2007).

Em 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% apresentaram baixo peso (Costa, 2012).

Resultado semelhante foi encontrado no presente estudo, em que 50% estão eutróficos, 46% acima do peso e 4% baixo peso, sendo que nenhum indivíduo apresentou obesidade grau 3.

Os meios de comunicação divulgam propagandas que estimulam o uso de produtos dietéticos e veneram um corpo esteticamente perfeito. Nesse contexto, observa-se dois seguimentos: pessoas ávidas para emagrecer e indivíduos que fazem de tudo para não engordar (Serra, 2001).

Em estudo realizado em Ribeirão Preto com 120 indivíduos, notou-se que obesos mostraram-se mais preocupados com o peso e com a aparência, do que os outros grupos estudados. Alguns estudos apontam que mulheres, independentemente de seu peso, sentem-se acima de peso, isso porque as normas sociais da magreza exercem forte influência sobre a autoimagem atualmente (Saul e Pasian, 2008).

Atualmente, observa-se um desvio da função dos alimentos devido à grande publicidade estética criada junto aos alimentos, que coloca esse setor do consumo no mesmo patamar da moda (Trindade, 2009). Dessa maneira, muitas pessoas incluem na dieta alimentos denominados “da moda”.

A dieta Detox é divulgada e utilizada sob a justificativa de que auxilia a remoção de substâncias tóxicas do corpo, contudo, independente da utilização dessa dieta, o corpo elimina as toxinas pelos rins, fígado e cólon, e não é possível aumentar suas funções sem tratamento médico (Clemens e Pressman, 2005).

Depois dos carboidratos, os lipídeos são a fonte de energia utilizada durante o exercício, contudo não participam somente da produção de energia, também são responsáveis pelo transporte das vitaminas

lipossolúveis e fazem parte da membrana celular. Dessa forma, a redução drástica no consumo de lipídeos (dietas hipolipídicas) não é recomendada, pois podem influenciar negativamente na absorção das vitaminas lipossolúveis, e a longo prazo não trazem benefícios para atividade física (Oliveira e Marins, 2008; Pacheco, Oliveira e Stracieri, 2009).

As dietas hiperproteicas, como a Dukan, aumentam o risco de fratura óssea, ganho de peso a longo prazo, síndrome metabólica, desordens gastrointestinais e alterações no comportamento alimentar.

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

As dietas de revista comumente apresentam um déficit de calorias na sua composição, dessa maneira o organismo sofre alterações fisiológicas em resposta a dieta hipocalórica na tentativa de se adaptar à restrição alimentar. Dentre as inúmeras consequências ao organismo de indivíduos metabolicamente ativos destaca-se a redução de proteína muscular (Francischi, Pereira e Lancha Junior, 2001).

Em estudo realizado com adolescentes para identificar a adesão a dietas da moda e a prevalência de transtornos alimentares, no qual se observa que os sintomas frequentemente indicados foram dor de cabeça (27,8%), tontura (22,2%), fraqueza (22,2%) e 62,5% não apresentaram nenhum sintoma (Coelho, Souza e Cardozo, 2014).

Dentre os pacientes de um ambulatório que utilizavam as dietas da moda, 45,5% consideraram o resultado da dieta muito ruim, o que se mostra divergente do presente estudo, possivelmente por ter sido realizado apenas com pacientes do sexo feminino (Bertoni, Zanardo e Ceni, 2010).

Muitas das dietas para emagrecimento se mostram eficazes na redução ponderal em curto prazo, porém a sua avaliação qualitativa não está 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, 2009).

Dessa forma, é importante ressaltar que o auxílio do nutricionista é fundamental para desportistas, pois realiza avaliação específica conforme a necessidade individual, além de seus conhecimentos facilitarem a escolha de uma alimentação equilibrada e saudável com o objetivo de evitar a fadiga muscular durante o treino (Frade, 2014).

CONCLUSÃO

A maioria dos desportistas estudados encontram-se na faixa de eutrofia segundo IMC e praticam musculação com objetivo de ter melhor qualidade de vida. A dieta da moda mais utilizada foi a Dieta Detox, seguida da Dieta sem gorduras e Dukan.

Os indivíduos que apresentaram sintomas associados ao uso de dietas da moda relataram como sintomas frequentes a fraqueza, irritabilidade, tontura e perda de cabelo.

A maior parte dos participantes não utilizam alimentos da moda na dieta, porém acreditam que esses alimentos contribuem para perda de peso independentemente de utilizá-los na alimentação ou não.

Em relação à satisfação corporal percebe-se que a maioria dos indivíduos que se consideram magros e dentro do peso estão satisfeitos com o peso, enquanto indivíduos que se consideram acima do peso ou muito acima do peso estão insatisfeitos.

O estudo mostra que as dietas da moda são ineficazes a longo prazo, uma vez que apenas 15,4% manteve o peso perdido por mais de um ano, mas que apesar disso a maioria dos participantes acredita que o resultado foi muito bom, indicando possivelmente que os resultados a curto prazo sejam suficientes para esse público.

É importante destacar que o auxílio do nutricionista para orientar uma dieta equilibrada e saudável é fundamental para desportistas.

REFERÊNCIAS

1-ABESO. Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade e da Síndrome Metabólica. Diretrizes Brasileiras de Obesidade. São Paulo. Editora Fernanda Chaves Mazza. 2008.

2-Almeida, J. C.; e colaboradores. Revisão sistemática de dietas de emagrecimento: papel dos componentes dietéticos. Arq. Bras. Endocrinol. Metab. Vol. 53. Num. 5. 2009. p.673-687.

3-Assumpção, B. V.; Diniz, J. C.; Araújo, N. A. O Nível de conhecimento das informações sobre suplementação e alimentação utilizados por indivíduos frequentadores de academia de diferentes níveis sociais na cidade de sete lagoas-Minas Gerais. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva. São Paulo. Vol. 1. Num. 5. 2007. Disponível em: <<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/38/37>>

4-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. Vol. 9. Num. 3. 2010.

5-Chaud, D. M. A.; Marchioni, D. M. L. Nutrição e mídia: uma combinação às vezes indigesta. Hig. Aliment. Vol.18. Num.116/117. 2004. p.118-22.

6-Clemens, R.; Pressman, P. Detox diets provide empty promises. Food Technology. 2005.

7-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. 2014 p.1-16.

8-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. Vol. 6. Num. 36. 2012. Disponível em: <<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/344/348>>

9-Dukan. O método Dukan. Disponível em: <<http://www.dietadukan.com.br/a-dieta-dukan/metodo-dukan>>. Acesso em: 17/09/2014.

10-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*. Vol. 8. Num. 45. 2014. Disponível em: <<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/449/415>>

11-Francischi, K. P.; Pereira, L. O.; Lancha Junior, A. H. Exercício, comportamento alimentar e obesidade: revisão dos efeitos sobre a composição corporal e parâmetros metabólicos. *Rev. Paul. Educ. Fís. São Paulo*. Vol. 15. Num. 2. 2001. p.117-140.

12-Gracia, R. D. Um enfoque simbólico do comer e da comida nas doenças. *Revista de Nutrição PUCCAMP*. Vol. 5. Num. 1. 1992. p.10-80.

13-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. Barcelona. Vol. 19. Num. 7. 2012. p.411-418.

14-Oliveira, G. T. C.; Marins, J. C. B. Práticas dietéticas em atletas: especial atenção ao consumo de lipídeos. *R. Bras. Ci. e Mov.* Vol. 16. Num. 1. 2008. p.77-88.

15-Pacheco, C. Q.; Oliveira, M. A. M.; Stracieri, A. P. M. Análise nutricional de dietas publicadas em revistas não científicas destinadas ao público feminino. *Revista Digital de Nutrição*. Ipatinga. Vol. 3. Num. 4. 2009. p.346-361.

16-Pereira, J. M. O.; Cabral, P. Avaliação dos conhecimentos básicos sobre nutrição de praticantes de musculação em uma academia da cidade de Recife. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. Vol. 1. Num. 1, 2007. Disponível em: <<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/5/5>>

17-Santana, H. M. M.; Mayer, M. D. B.; Camargo, K. G. Avaliação da adequação nutricional das dietas para emagrecimento veiculadas pela internet. *Rev. Cient. São Paulo*. Vol. 2. 2003.

18-Santos, M. A. A.; Santos, R. P. Uso de suplementos alimentares como forma de

melhorar a performance nos programas de atividade física em academias de ginástica. *Rev. Paul. Educ. Fís.* Vol. 16. Num.12. 2002.

19-Serra, G. M. A. Saúde e nutrição na adolescência: o discurso sobre dietas na revista capricho. *Escola Nacional de Saúde Pública*. Dissertação de mestrado. Fundação Oswaldo Cruz. São Paulo. 2011.

20-Stringhini, M. L. F.; Silva, J. M. C.; Oliveira, F. G. Vantagens e desvantagens da dieta Atkins no tratamento da obesidade. *Salusvita*. Vol. 26. Num. 2. 2007.

21-Saul, A. M.; Pasian, S. R. Satisfação com a imagem corporal em adultos de diferentes pesos corporais. *Aval. Psicol. Porto Alegre*. Vol. 7. Num. 2. 2008.

22-Viggiano, C. E. Dietas da moda. *Revista Brasileira de Ciência da Saúde*. São Caetano do Sul. Vol. 3. Num. 12. 2007.

23-Trindade, E. Semiótica e publicidade de alimentos: uma revisão teórica e aplicada. Trabalho originalmente apresentado na Divisão Temática de Publicidade e Propaganda, 2009. XIV Congresso de Ciências da Comunicação da Região Sudeste (Intercom Sudeste). Escola de Comunicação da Universidade Federal do Rio de Janeiro. Rio de Janeiro. 2009.

Recebido para publicação em 01/09/2015
Aceito em 21/02/2016