



HELENA DE BARROS KILIAN

**PRÁTICA DE DIETAS RESTRITIVAS POR ESTUDANTES DE
NUTRIÇÃO DE UMA UNIVERSIDADE PÚBLICA DO SUL DE
MINAS GERAIS**

**LAVRAS – MG
2023**

HELENA DE BARROS KILIAN

**PRÁTICA DE DIETAS RESTRITIVAS POR ESTUDANTES DE NUTRIÇÃO DE
UMA UNIVERSIDADE PÚBLICA DO SUL DE MINAS GERAIS**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à
Universidade Federal de Lavras como parte
das exigências para obtenção do título de
Bacharel em Nutrição.

Prof (a). Dr (a). Marcella Lobato Dias Consoli

Orientadora

Danielle Aparecida Caetano Rodrigues

Coorientadora

**LAVRAS – MG
2023**

HELENA DE BARROS KILIAN

**PRÁTICA DE DIETAS RESTRITIVAS POR ESTUDANTES DE NUTRIÇÃO DE
UMA UNIVERSIDADE PÚBLICA DO SUL DE MINAS GERAIS**

**PRACTICE OF RESTRICTIVE DIETS BY STUDENTS OF NUTRITIONAL
SCIENCE FROM A PUBLIC UNIVERSITY IN SOUTHERN MINAS GERAIS**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à
Universidade Federal de Lavras como parte
das exigências para obtenção do título de
Bacharel em Nutrição.

_____ em 27 de fevereiro de 2023

Dr (a). Mariana Araujo Vieira do Carmo DNU/UFLA

Gessimara Martins de Paiva Ribeiro PPGNS/UFLA

Prof (a). Dr (a). Marcella Lobato Dias Consoli

Orientadora

Danielle Aparecida Caetano Rodrigues

Coorientadora

**LAVRAS – MG
2023**

**PRÁTICA DE DIETAS RESTRITIVAS POR ESTUDANTES DE NUTRIÇÃO DE
UMA UNIVERSIDADE PÚBLICA DO SUL DE MINAS GERAIS**

PRACTICE OF RESTRICTIVE DIETS BY STUDENTS OF NUTRITIONAL SCIENCE
FROM A PUBLIC UNIVERSITY IN SOUTHERN MINAS GERAIS

DIETAS RESTRITIVAS POR ESTUDANTES

RESTRICTIVE DIETS BY STUDENTS

CONTAGEM TOTAL DE PALAVRAS DO MANUSCRITO: 2.698

Helena de Barros Kilian¹; Danielle Aparecida Caetano Rodrigues²; Marcella Lobato Dias
Consoli³.

¹ Universidade Federal de Lavras (UFLA), Departamento de Nutrição (DNU), discente do
curso de Bacharelado em Nutrição.

² Universidade Federal de Lavras (UFLA), Programa de Pós-Graduação em Nutrição e Saúde
(PPGNS), mestranda em Nutrição e Saúde.

³ Universidade Federal de Lavras (UFLA), Departamento de Nutrição (DNU), docente do
curso de Bacharelado em Nutrição.

**Artigo escrito de acordo com as normas da revista Jornal Brasileiro de Psiquiatria que
passará pelo comitê editorial do periódico para ajuste de possíveis alterações.**

RESUMO

Objetivo: Investigar a prática de dietas restritivas e fatores a ela associados em acadêmicos de nutrição de uma universidade pública do sul de Minas Gerais. **Método:** Estudo transversal e quantitativo que incluiu estudantes maiores de 18 anos matriculados regularmente no curso de graduação em nutrição da Universidade Federal de Lavras (UFLA) dos três períodos iniciais e finais do curso. A coleta de dados ocorreu no formato on-line e transcorreu a partir de um questionário de autorrelato contendo 5 questões objetivas, que foi desenvolvido para o presente estudo. **Resultados:** Participaram da pesquisa 65 estudantes, dos quais a maioria era do sexo feminino (87,7%), com mediana de idade igual a 21 (19-24) anos e 56,9% se encontravam-se no início do curso. No que se refere à prática de dietas restritivas, 38,5% dos participantes já realizaram ou realizam dietas restritivas. Desses apenas 28% tinham acompanhamento profissional, sem diferença significativa entre os períodos iniciais e finais. De modo que, 40% dos estudantes relataram adotar essa prática por influência própria. Em referência aos tipos de dietas restritivas, a Dieta *Low Carb* e Jejum Intermitente foram as mais citadas (ambas, 48,0%). Os principais sintomas relatados em decorrência da prática de dietas restritivas foram irritabilidade (60,0%) e dor de cabeça (44,0%). **Conclusão:** Há prevalência significativa de estudantes de nutrição que já realizaram dieta restritiva, majoritariamente sem acompanhamento nutricional, a *Dieta Low Carb* e o Jejum Intermitente foram as dietas mais prevalentes, a motivação para tal prática adveio de insatisfação própria, sendo o sintoma mais apresentado a irritabilidade.

Palavras-chave: Hábitos Alimentares. Restrição Alimentar. Estudantes de Ciências da Saúde.

ABSTRACT

Objective: Investigate the practice of restrictive diets and factors associated with it in nutrition students at a public university in southern Minas Gerais. **Methods:** This was a cross-sectional, quantitative study that included students over 18 years of age regularly enrolled in the undergraduate nutrition course at the Federal University of Lavras (UFLA) in the first and final three periods of the course. Data collection occurred online and consisted of a self-reported questionnaire with 5 objective questions that was developed for the present study. **Results:** 65 students participated in the study, most of whom were female (87.7%), with a median age of 21 (19-24) years, and 56.9% were in the early stages of the course. Regarding the practice of restrictive diets, 38.5% of the participants had already practiced or currently practice restrictive diets. Of these, only 28% had professional supervision, with no significant difference between the early and final periods. 40% of the students reported adopting this practice due to their own influence. With regard to the types of restrictive diets, the Low Carb Diet and Intermittent Fasting were the most commonly cited (both 48.0%). The main symptoms reported as a result of the practice of restrictive diets were irritability (60.0%) and headache (44.0%). **Conclusions:** There is a significant prevalence of nutrition students who have already practiced a restrictive diet, mostly without nutritional supervision. The Low Carb Diet and Intermittent Fasting were the most prevalent diets, and the motivation for this practice came from personal dissatisfaction, with irritability being the most commonly reported symptom.

Keywords: Diet Habits. Dietary Restriction. Health science students.

1 INTRODUÇÃO

O conceito de comportamento alimentar é amplo e considera aspectos demográficos, emocionais, psicológicos, econômicos, culturais e sociais⁽¹⁾. No contexto sociocultural, o comportamento alimentar pode ser influenciado pelos padrões estéticos atualmente em ascensão, sendo representados por um corpo magro e atlético que simboliza saúde, beleza, felicidade, sucesso e lugar de destaque social⁽²⁾. Enquanto o não cumprimento desses padrões simboliza insatisfação corporal, sentimento de inferioridade, incompetência, frustração e vergonha⁽³⁾.

Nessa perspectiva, como solução imediatista à tentativa de atender esses padrões há maior adesão dos indivíduos à realização de procedimentos estéticos, uso de medicamentos e, principalmente, adesão às dietas restritivas⁽⁴⁾. As quais propõem redução calórica ou exclusão de determinado grupo alimentar para perda ou controle de peso, sem considerar as necessidades nutricionais individuais, podendo comprometer o estado nutricional do indivíduo⁽⁵⁾, especialmente, quando realizada sem acompanhamento profissional. São métodos amplamente divulgados por meio das mídias sociais, sem validação teórico-científica⁽⁴⁾.

Os efeitos negativos das dietas restritivas já são sabidamente significativos⁽⁶⁾, elas podem causar distúrbios metabólicos, como anemia, osteoporose, formação de corpos cetônicos, hipovitaminose, deficiência de minerais e desnutrição⁽⁷⁾⁽⁸⁾. Ademais, podem provocar a redução da taxa metabólica pela diminuição de massa muscular devido a perda de peso acelerada, desfavorecendo a composição corporal e aumentando as chances para o reganho de peso⁽⁹⁾. A restrição alimentar provocada pelas dietas restritivas se configura como um comportamento alimentar disfuncional, que é caracterizado por episódios de compulsão alimentar, restrição alimentar e/ou práticas purgativas⁽¹⁰⁾.

Jovens universitários configuram-se como grupo de risco para o desenvolvimento de comportamentos alimentares disfuncionais para a perda ou controle de peso, inclusive por ser um público altamente consumidor de plataformas midiáticas, disseminadoras de valores e padrões estéticos, que favorecem o desenvolvimento de insatisfação corporal⁽¹¹⁾. Desse modo, os indivíduos nessa faixa etária estão susceptíveis a novas influências externas e passam a ter autonomia para modificar seus próprios hábitos alimentares⁽¹⁰⁾.

Estudantes do curso de nutrição são particularmente propensos a desenvolver insatisfação corporal e, conseqüentemente, comportamentos alimentares disfuncionais⁽³⁾⁽¹⁰⁾⁽¹²⁾. Devido ao estigma social relacionado ao excesso de peso⁽¹³⁾ e ao fato dos estudantes de

nutrição serem detentores dos conhecimentos sobre alimentação saudável e nutricionalmente balanceada⁽¹²⁾. Eles tendem a associar sua aparência física com sua futura competência profissional⁽¹⁴⁾. Ou seja, acreditam que atender ao padrão de eutrofia não só promove saúde, mas também gera aprovação social, validação de seus conhecimentos e credibilidade⁽⁸⁾⁽¹⁵⁾. Esses fatores reforçam atitudes restritivas⁽¹²⁾.

Nessa perspectiva, o objetivo do presente estudo buscou investigar a prevalência da prática de dietas restritivas por estudantes do curso de nutrição de uma universidade pública do Sul de Minas Gerais e seus fatores associados. Assim como analisar a prevalência entre os três períodos iniciais e finais do curso, a fim de observar se a grade curricular influenciou positivamente ou negativamente essa prática.

2 METODOLOGIA

Trata-se de um estudo transversal, de natureza quantitativa. O qual foi aprovado pelo Comitê de Ética da Universidade Federal de Lavras (UFLA) (parecer 5.740.354 e CAAE 62873522.2.0000.5148).

Como critério de inclusão, foram selecionados estudantes matriculados regularmente no curso de graduação em nutrição da UFLA dos três períodos iniciais e finais do curso. Foram excluídos estudantes com idade inferior a 18 anos e alunos em mobilidade acadêmica.

O estudo foi conduzido no formato on-line. Para tal, os questionários foram disponibilizados via Google Formulários® e o link para divulgação foi compartilhado via e-mail da secretaria do departamento de nutrição da UFLA e aplicativo de mensagem (*WhatsApp*). A coleta de dados ocorreu no período de novembro a dezembro de 2022. Participaram somente aqueles que aceitaram voluntariamente em participar do estudo ao assinarem concordando com o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) (ANEXO 1) anexado ao questionário on-line.

As variáveis demográficas obtidas foram idade e sexo (feminino ou masculino). A variável desfecho foi a prática de dietas restritivas, avaliada por meio de um questionário desenvolvido pela autora (APÊNDICE 1). A prática de dietas restritivas foi avaliada por meio de um questionário de autorrelato contendo 5 questões objetivas. Trata-se de um instrumento desenvolvido com linguagem concisa, clara e objetiva que permite identificar a prática de dietas restritivas, com ou sem acompanhamento profissional, sinalizar as principais dietas restritivas adotadas, meio de influência para essa prática, bem como os sintomas presentes durante a utilização das mesmas.

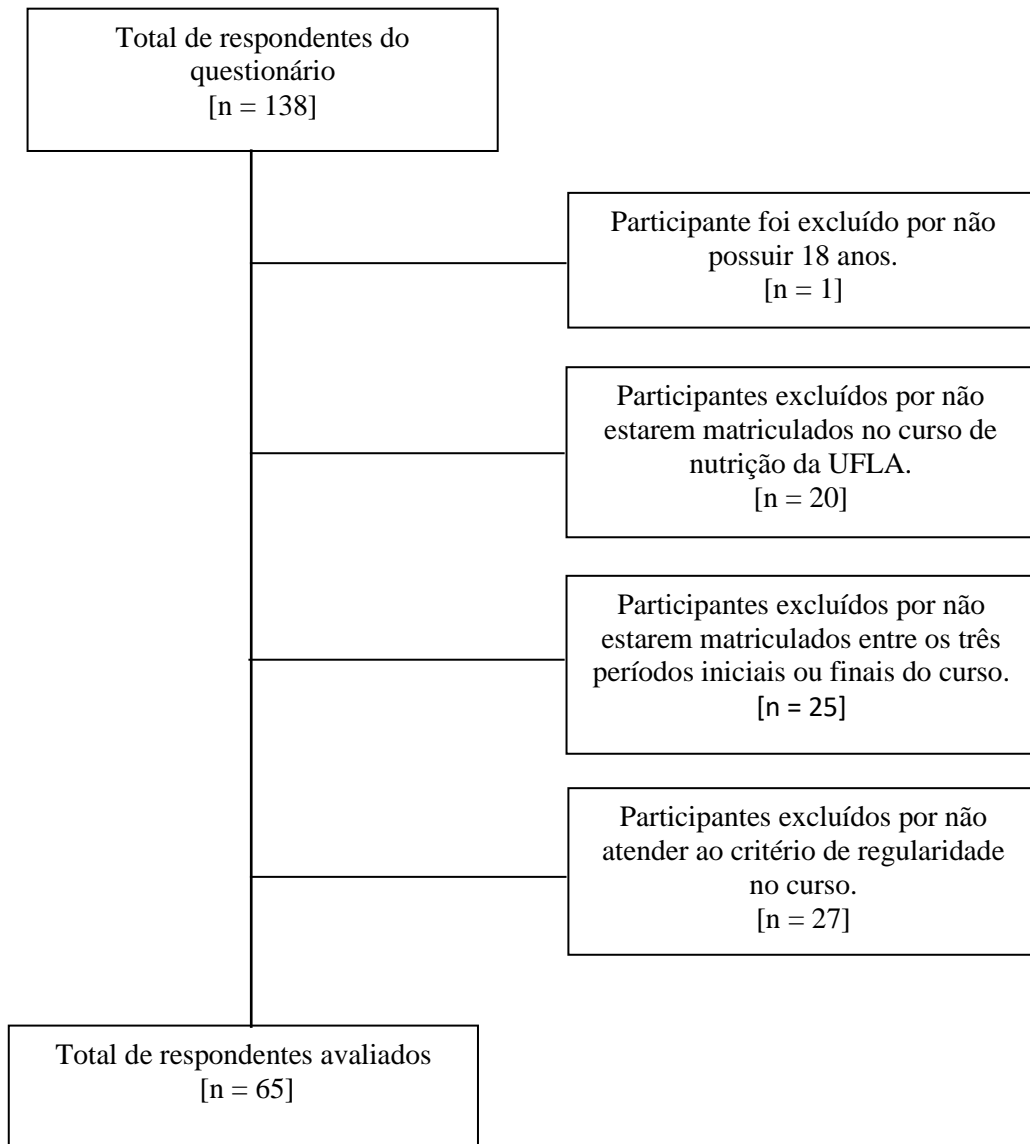
As respostas foram registradas e tabuladas em planilhas do Excel®. Posteriormente, os dados foram analisados no programa *Statistical Package for Social Sciences* (SPSS) versão 22.0 para Windows. Para verificar se os dados apresentavam distribuição normal, o teste de normalidade de Kolmogorov Smirnov foi realizado. Variáveis categóricas foram mostradas como porcentagem e valores absolutos. As variáveis contínuas foram descritas como média e desvio padrão ou mediana e intervalos interquartis, segundo a distribuição de normalidade. Qui-quadrado foi realizado entre variáveis categóricas. O valor de $p < 0,05$ foi adotado.

3 RESULTADOS

Ao todo foram 138 estudantes respondentes. Destes, 65 estudantes atenderam a todos os critérios e foram considerados para a análise de dados (Figura 1).

Figura 1

Descrição da amostragem final



Do total de participantes, a maioria era do sexo feminino (87,7%), com mediana de idade igual a 21 (19 – 24) anos e 56,9% se encontravam entre os três períodos iniciais do

curso. No que se refere à prática de dietas restritivas, 38,5% dos participantes afirmaram que já realizaram dietas restritivas (Tabela 1).

Tabela 1

Caracterização geral da amostra de estudantes do curso de nutrição de uma universidade pública do sul de Minas Gerais

Variáveis	Total [n = 65]
Idade (anos)	21 (19 – 24)
Sexo (%)	
Feminino	87,7 [n = 57]
Masculino	12,3 [n = 8]
Período do curso (%)	
Início do curso	56,9 [n = 37]
Final do curso	43,1 [n = 28]
Prática de dietas restritivas (%)	
Realizou	38,5 [n = 25]
Não realizou	61,5 [n = 40]

A Tabela 2 ilustra a associação entre a prática de dietas restritivas e o período do curso. Os resultados sugerem que não houve diferença significativa entre a prática de dietas restritivas ao longo do curso.

Tabela 2

Associação entre a prática de dietas restritivas e o período do curso de estudantes do curso de nutrição de uma universidade pública do sul de Minas Gerais.

Período do curso (%)	Prática de dietas restritivas		p
	Realizou	Não realizou	
Início do curso	45,9 [n = 17]	54,1 [n = 20]	0,154
Final do curso	28,6 [n = 8]	71,4 [n = 20]	

A associação entre o sexo feminino e masculino e a prática de dietas restritivas está descrito na Tabela 3, os resultados também sugerem que não houve diferença significativa.

Tabela 3

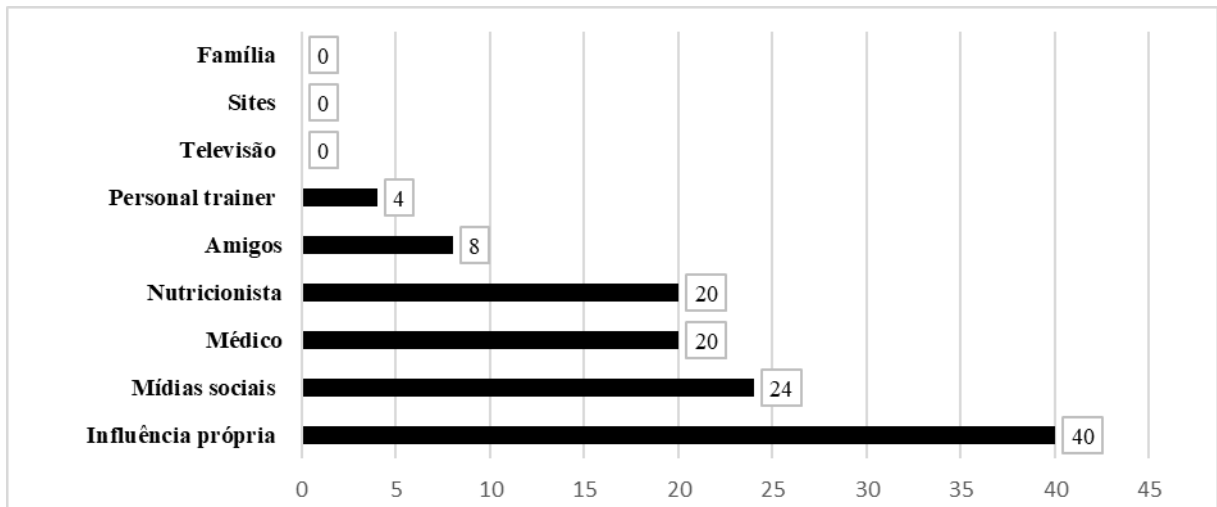
Associação entre a prática de dietas restritivas e o sexo feminino e masculino de estudantes do curso de nutrição de uma universidade pública do sul de Minas Gerais.

Período do curso (%)	Prática de dietas restritivas		p
	Realizou	Não realizou	
Sexo feminino	38,6 [n = 22]	61,4 [n = 35]	0,952
Sexo masculino	37,5 [n = 3]	62,5 [n = 5]	

Os meios que influenciaram a adesão à prática estão listados na Figura 2. Os principais foram: influência própria (40%), mídias sociais (24%), nutricionistas (20%) e médicos (20%).

Figura 2

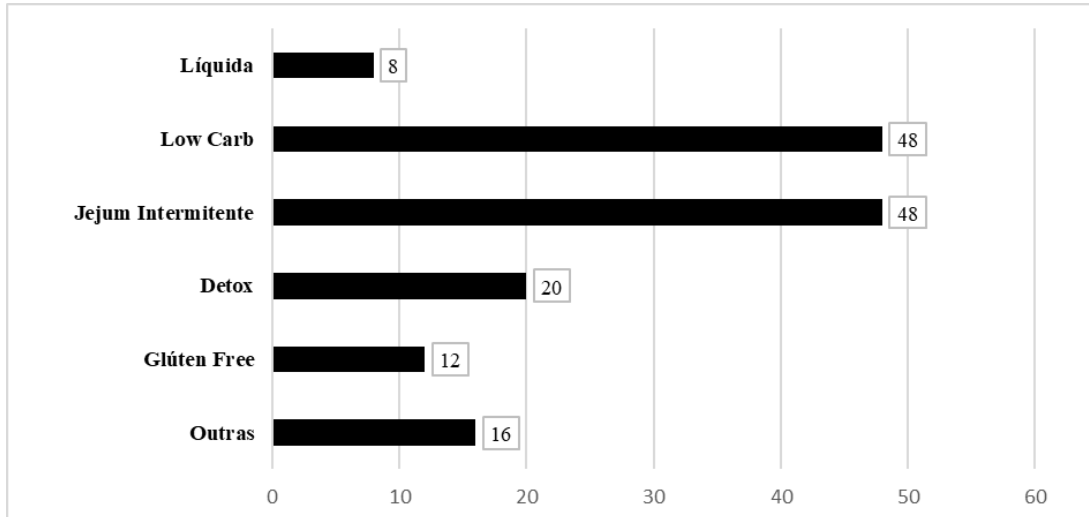
Levantamento (%) dos meios de influência para a realização de dietas restritivas por estudantes de nutrição de uma universidade pública do sul de Minas Gerais (n=25)



Dentre os participantes que realizaram dietas restritivas, 28,0% (n=7) obtiveram acompanhamento nutricional. Os tipos de dietas restritivas mais realizados foram: *Low Carb* 48,0% (n=12), Jejum intermitente 48,0% (n=12) e Detox 20,0% (n=5) (Figura 3).

Figura 3

Levantamento (%) dos tipos de dietas restritivas realizadas por estudantes de nutrição de uma universidade pública do sul de Minas Gerais (n=25)

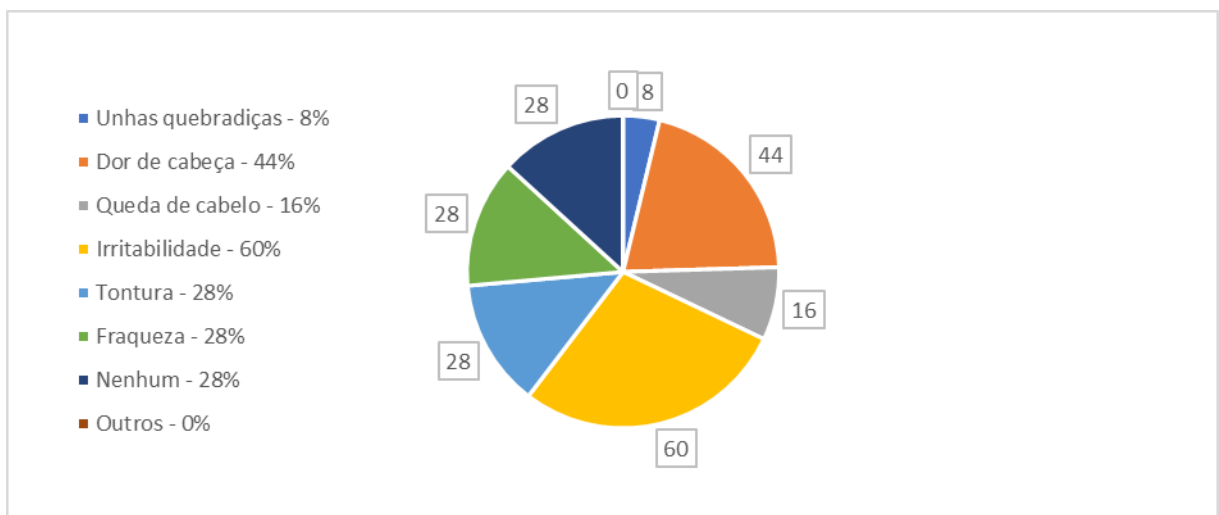


Nota: Outras dietas incluem dieta da lactose, dieta funcional, restrição de ultraprocessados e dieta normocalórica.

Os sintomas mais comuns nos praticantes de dietas estão listados na Figura 4. Os sintomas mais prevalentes foram: irritabilidade (60,0%), dor de cabeça (44,0%), fraqueza (28,0%) e tontura (28,0%).

Figura 4

Levantamento (%) dos sintomas relatados após a realização de dietas restritivas por estudantes de nutrição de uma universidade pública do sul de Minas Gerais (n=25)



4 DISCUSSÃO

O presente estudo foi capaz de mostrar que 38,5% dos estudantes de nutrição já adotaram ou adotam a prática de dietas restritivas. O resultado foi maior quando comparado ao estudo de Silva⁽¹⁶⁾ que avaliou o comportamento disfuncional em estudantes de nutrição da Paraíba (PB), no qual 26% responderam ter adotado dietas restritivas para o emagrecimento. Entretanto, quanto ao estudo de Silva et al⁽¹¹⁾ que verificou as dietas restritivas sem acompanhamento em acadêmicas da área da saúde de uma faculdade particular de Foz do Iguaçu-PR, 48% das universitárias afirmou já ter realizado esse tipo de dieta alguma vez. Como foi levantado no trabalho de Alvarenga et al.⁽¹⁷⁾, algumas regiões do Brasil tendem a possuir um ideal de beleza menos ou mais relacionado ao corpo magro, o que pode estar associado à procura de métodos para emagrecimento.

Não foi encontrada diferença significativa na prática de dietas restritivas entre os períodos iniciais e finais do curso. Entretanto, Job e Soares⁽¹⁸⁾, que analisaram a percepção de acadêmicos de nutrição sobre a efetividade a longo prazo dos métodos de dietas restritivas para perda e controle de peso, constatou que 82% os acadêmicos não acreditavam na efetividade das dietas restritivas, mas que os estudantes dos períodos iniciais acreditavam mais na efetividade desse método como forma de emagrecimento. Demonstrando que a matriz curricular e os aprofundamentos acerca do tema podem modificar esse conceito.

O presente estudo não constatou diferença significativa entre a prática de dietas restritivas e o sexo feminino e masculino, 38,6% e 37,5% relataram já terem realizado dietas restritivas respectivamente. Entretanto, o estudo de Watanabe e Wichoski⁽¹⁹⁾ que avaliou a adesão de dietas da moda em adultos do Centro Universitário da Filadélfia (UniFil), localizado em Londrina – PR, constatou que os participantes do sexo masculino obtiveram maior incidência quanto a prática de dietas restritivas do que as participantes do sexo feminino, sendo 45% e 38% respectivamente. Estudos sobre a perturbação da alimentação e ingestão concentram-se mais nos públicos femininos do que masculinos⁽²⁰⁾, que em sua maioria constata o público feminino como o mais propenso a desenvolver hábitos alimentares inadequados⁽²¹⁾. Entretanto ambos os sexos vem a manifestar insatisfações e preocupações quanto a aparência e imagem corporal, que podem levar a restrição alimentar⁽²²⁾.

Apenas uma minoria dos participantes obteve o acompanhamento das dietas restritivas por um profissional, representando 28% da amostra. Dado que apresentou similaridade com o estudo de Rodrigues e Bueno⁽²³⁾, que analisaram a prática de dietas para perda de peso por

estudantes de nutrição de uma instituição de ensino particular de Jundiaí. No trabalho de Rodrigues e Bueno⁽²³⁾ apenas 16% dos estudantes de nutrição obtiveram acompanhamento. Esses resultados expressam o agravo a saúde dos estudantes comprovando que as dietas restritivas foram, em sua maioria, realizadas sem nenhum acompanhamento de profissional habilitado.

Nota-se uma problemática importante por demonstrar que os discentes realizam intervenções nutricionais em si próprios. Demonstrando exposição ciente ao risco e até contradição quanto às questões éticas da própria formação, por irem contra a promoção de saúde por meio da alimentação, ao praticarem as dietas restritivas sem acompanhamento. Sendo de extrema importância que os futuros profissionais possuam uma boa relação com o ato de se alimentar para conseguirem orientar seus pacientes de maneira correta⁽²⁴⁾.

O mesmo comportamento se observa em outros públicos como no estudo de Machado et al.⁽²⁵⁾, que avaliou a prática de dietas da moda em adultos do estado de São Paulo, 52% dos participantes relataram seguir dietas da moda, mas apenas 5% obtiveram acompanhamento nutricional.

Os participantes demonstraram que o principal meio de influência que desencadeou a realização das dietas foi a insatisfação própria (40%) e as mídias sociais (24%). Não observamos associação com amigos ou familiares. O estudo de Silva et al⁽¹¹⁾ demonstrou resultado oposto, onde 37% relataram utilizar algum amigo como principal fonte de informação, seguido por parentes (22%) e internet (18%). Uma possível análise diz respeito a associação da insatisfação corporal com os padrões socialmente estabelecidos e disseminados pela mídia⁽³⁾.

Quanto aos tipos de dietas mais realizadas o estudo de Silva et al⁽¹¹⁾ que verificou as dietas restritivas sem acompanhamento nutricional em universitárias de uma faculdade particular de Foz do Iguaçu (PR) em 2018, apresentou divergência. Nele a dieta mais realizada foi a Dieta Detox (52,3%), seguida pela Dieta da Sopa e Dieta das Revistas. Opções estas que nem apareceram no presente estudo. Quando observamos o estudo de Viana⁽²⁶⁾, que avaliou as dietas mais divulgadas pela mídia em 2014, os resultados foram Dieta da Sopa (36,4%), Dieta das Revistas e Dieta Dr. Atkins. Comparando os trabalhos citados com o presente estudo que demonstrou a Dieta *Low Carb* (48,0%) e Jejum Intermitente (48,0%) como dietas mais prevalentes. Podemos concluir que os modismos contemporaneamente disseminados ao longo dos anos são responsáveis por ditar os tipos de dietas mais realizados, já que o perfil de dietas mais prevalente mudou ao longo dos anos.

A dieta *Low Carb* se baseia na ingestão inferior a 200g de carboidrato ou abaixo de 40% da energia proveniente dele na alimentação diária⁽²⁷⁾, de forma que a ingestão mais elevada de proteínas e gorduras, assim como a oxidação dos estoques de gordura corpórea, sejam responsáveis pela produção de energia⁽²⁸⁾. Os principais efeitos adversos desse método de emagrecimento são o aumento de LDL, aumento da fadiga por reduzir os estoques de glicogênio, hipoglicemia⁽²⁸⁾⁽²⁹⁾. O jejum intermitente fundamenta-se na supressão da ingestão alimentar por um período prolongado, provocando um balanço energético negativo diário⁽³⁰⁾, essa prática também pode acarretar em efeitos adversos como variações de humor, constipação e hiperfagia, que pode levar a episódios de compulsão alimentar⁽³¹⁾.

A irritabilidade foi o sintoma mais relatado pelos universitários, o que pode ser facilmente explicado uma vez que esse é um sintoma frequente quando realizamos privação alimentar geral ou de um determinado grupo de alimentos⁽²³⁾. Nosso resultado foi semelhante ao de Betoni et al.⁽³²⁾ e Silva et al⁽¹¹⁾, apesar de apresentarem proporções diferentes. Dessa forma, observa-se a presença de prejuízos à saúde independentemente dos tipos de dietas restritivas realizadas, pois os estudos mesmo não obtendo os mesmos tipos de dietas relataram sintomas semelhantes.

Apesar dos resultados promissores, houve limitações no presente estudo quanto a amostragem, percebe-se que o critério de exclusão de irregularidade no curso gerou uma baixa amostragem. Entretanto, questionários aplicados no formato online tem demonstrado uma baixa adesão pelos participantes⁽³³⁾. Outra limitação diz respeito ao desenvolvimento do questionário, uma questão especificamente ficou mal explorada (Apêndice 1 - 01), a qual seria melhor analisada se dividida em duas questões. Contudo, entendemos que as limitações aqui colocadas não diminuem em nada a importância dos resultados apresentados no panorama nacional e internacional no que diz respeito às particularidades quanto a prática de dietas restritivas pela população jovem universitária do curso de nutrição, elucidando a complexidade desse fenômeno quanto aos seus fatores associados e chamando atenção à saúde desse público que está propenso a sentir maior pressão social para alcançar os padrões estéticos socialmente propostos.

5 CONCLUSÃO

Há porcentagem significativa de estudantes de nutrição que realizaram dietas restritivas, principalmente sem acompanhamento de um profissional, independente do período cursado e quanto ao sexo feminino ou masculino. Dentre as dietas restritivas mais realizadas, a Dieta *Low Carb* e o Jejum Intermitente foram as mais prevalentes. A maioria dos participantes buscou a prática de dietas restritivas por insatisfação própria e o sintoma mais apresentado foi irritabilidade. A porcentagem significativa pode estar relacionada a pressão social a atender os padrões estéticos em ascensão, representados por um corpo magro e atlético, mas que se diferem entre as regiões do Brasil.

Os resultados encontrados no presente estudos podem servir para discussão sobre essa temática durante a formação desses discentes e como alerta para os próprios formadores em cursos técnicos e de graduação em nutrição, assim como aos profissionais nutricionistas atuantes. Ademais, sugere-se a necessidade de novos estudos para investigar ainda mais essa prática alimentar restritiva, a fim de esclarecer pontos ainda desconhecidos e possíveis diferenças e semelhanças regionais, culturais e biológicas.

CONTRIBUIÇÕES INDIVIDUAIS

Helena de Barros Kilian – Realizou revisão de literatura, coleta e análise estatística dos dados, interpretação e discussão dos resultados, conclusão e redação do artigo.

Danielle Aparecida Caetano Rodrigues – Coorientou a pesquisa, participou na construção do projeto, realizou a análise estatística dos dados e revisou criticamente o artigo.

Marcella Lobato Dias Consoli – Orientou a pesquisa, participou na construção do projeto, revisou criticamente e aprovou a versão final do artigo.

CONFLITOS DE INTERESSE

Os autores declaram não haver conflitos de interesse.

AGRADECIMENTOS

Agradeço à Universidade Federal de Lavras, à orientadora Marcella Consoli e à coorientadora Danielle Rodrigues, por todo suporte para realização desse trabalho. Agradeço também imensamente à minha família e aos meus colegas que me incentivaram em todos os momentos.

REFERÊNCIAS

1. Alvarenga M, Figueiredo M, Timerman F, Antonaccio C. Nutrição comportamental. 2º ed. Barueri SP: Manoele; 2019.
2. Gama CO da. Insatisfação corporal de universitários no Brasil: conceitos e evidências empíricas [Internet] [Thesis]. 2021 [citado 28 de outubro de 2022]. Disponível em: <https://www.arca.fiocruz.br/handle/icict/49505>
3. Souza AC de, Alvarenga M dos S. Insatisfação com a imagem corporal em estudantes universitários – Uma revisão integrativa. *Jornal Brasileiro de Psiquiatria*. setembro de 2016;65(3):286–99.
4. Faria AL, Almeida SG de, Ramos TM. Impactos e consequências das dietas da moda e da suplementação no comportamento alimentar. *Research, Society and Development*. 15 de agosto de 2021;10(10):e441101019089–e441101019089.
5. Bassotto L, Spinelli RB, Zemolin G, Zanardo VPS. Avaliação da adequação nutricional de dietas veiculadas em revistas científicas voltadas ao público feminino. 2018; 43:12.
6. Brasil. Desmistificando dúvidas sobre Alimentação e Nutrição: material de apoio para profissionais de saúde. 2016.
7. Santana CL, Melo TS, Garcia GS. Dietas da moda como estratégia alimentar: efeitos adversos na saúde. Centro Universitário de Brasília - UniCEUB Faculdade de Ciências da Educação e Saúde Bacharelado em Nutrição. 2020.
8. Souza QJOV de, Rodrigues AM. Comportamento de risco para ortorexia nervosa em estudantes de nutrição. *Jornal Brasileiro de Psiquiatria*. setembro de 2014;63(3):200–4.
9. Buscacio R, Saraiva J, Rodrigues A. Uma análise sobre dietas restritivas por pacientes em processo de emagrecimento. [Internet]. 24 de junho de 2022 [citado 18 de janeiro de 2023]; Disponível em: <https://repositorio.animaeducacao.com.br/handle/ANIMA/25828>.
10. Assis LC de, Guedine CR de C, Carvalho PHB de. Uso da mídia social e sua associação com comportamentos alimentares disfuncionais em estudantes de Nutrição. *Jornal Brasileiro de Psiquiatria*. dezembro de 2020;69(4):220–7.
11. Silva PC, Ordoñez AM, Fernandes I. Verificação de dietas restritivas sem acompanhamento nutricional em universitárias de uma faculdade particular de Foz do Iguaçu/PR por meio de questionário. *Biblioteca Digital de TCC - UniAmérica*. 2018;1–15.
12. Magalhães P, Motta DGD. Uma abordagem psicossocial do estado nutricional e do comportamento alimentar de estudantes de nutrição. *Nutrire*. 2012;37(2):118–32.
13. Obara AA, Vivolo SRGF, Alvarenga MD dos S. Preconceito relacionado ao peso na conduta nutricional: um estudo com estudantes de nutrição. *Cadernos de Saúde Pública* [Internet]. 20 de agosto de 2018 [citado 10 de março de 2023];34(8). Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-311X2018000805008&lng=pt&tlng=pt

14. Ainett W do S de O, Costa VVL, Sa NNB de. Fatores associados a insatisfação com a imagem corporal em estudantes de nutrição. *Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento*. 1º de março de 2017;11(62):75–86.
15. Moreira DE, Pinheiro MC, Carreiro DL, Coutinho LTM, Almeida KTCL de, Santos CA, Coutinho WLM, Ricardo LCP. Transtornos alimentares, percepção da imagem corporal e estado nutricional: estudo comparativo entre estudantes de Nutrição e Administração. *Revista Da Associação Brasileira De Nutrição - RASBRAN*. 2018; 8(1), 18–25. Recuperado de <https://www.rasbran.com.br/rasbran/article/view/232>
16. Silva JGD. Avaliação de comportamentos alimentares disfuncionais em estudantes do curso de nutrição - estudo piloto. Universidade Federal de Campina Grande.2022.
17. Alvarenga M dos S, Philippi ST, Lourenço BH, Sato P de M, Scagliusi FB. Insatisfação com a imagem corporal em universitárias brasileiras. *Jornal Brasileiro de Psiquiatria*. 2010;59(1):44–51
18. Job AR, Soares AC de O. Percepção dos acadêmicos de Nutrição sobre a efetividade a longo prazo dos métodos de dietas restritivas para a perda e o controle de peso. *RBONE - Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento*. 17 de fevereiro de 2019;13(78):291–8.
19. Watanabe K, Wichoski C. Dietas da moda e transtornos alimentares: a busca pelo “corpo perfeito”. *Revista Terra & Cultura: Cadernos de Ensino e Pesquisa*, [S.l.], v. 38, n. especial, p. 199-228, ago. 2022. ISSN 2596-2809.
20. Sá JIC. Perturbações da alimentação e da ingestão em homens: presença de acontecimentos de vida adversos na infância e adolescência. 2017. Tese de Doutorado.
21. Nogueira JA, Loureiro LM, Silva MLC, Pinto AMA. Transtornos alimentares em estudantes de nutrição: revisão integrativa. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. 2018; 12(72), 115-125
22. Leite RPP, Diniz TM. (2021). O papel da nutrição comportamental no tratamento dos transtornos alimentares e na distorção da imagem. 2021.
23. Rodrigues SB, Bueno MB. Prática de dietas para perda de peso por estudantes de nutrição de uma instituição de ensino particular de Jundiá. 2018.
24. Magalhães P. Comportamento alimentar, estado nutricional e imagem corporal de estudantes de nutrição: aspectos psicossociais e percursos pedagógico. Curso de Pós Graduação em Alimentos e Nutrição. 2011:164.
25. Machado VA, Patriani GP, Barros JP, Cintra IG, Chaud DMA. Perfil de adultos residentes na cidade de São Paulo que seguem ou já seguiram dietas de emagrecimento. *Vita et Sanitas*. 13 de janeiro de 2021;15(1):6–20.
26. Viana DSO. Análise nutricional das dietas da moda. Centro Universitário de Brasília – UniCEUB. 2014.

27. Santana CL, Melo TS. Dietas da moda como estratégia alimentar: efeitos adversos na saúde. Centro Universitário de Brasília - UniCEUB Faculdade de Ciências da Educação e Saúde Bacharelado em Nutrição. 2020.
28. Cordeiro R, Salles MB, Azevedo BM. Benefícios e malefícios da dieta low carb. *Revista Saúde em Foco*. 2017;9:714-722.
29. Nofal VP, Kilson AC, Pereira BC, Campos FGC, Miranda PAC de. Novas descobertas sobre a dieta low carb. *e-Scientia*. 24 de agosto de 2019;12(1):10-4.
30. Diogo B, Vale E. O jejum intermitente. 2022.
31. Silva BLS, Rocha MS, Silva DD, Torres BLPM, Santos MDC, Moura ACC, Melo MTSM, Carvalho CMRG. A influência da mídia sobre o comportamento alimentar: fazendo refletir a adoção de dietas restritivas. *Brazilian Journal of Development*, v. 6, n. 10, p. 76028-76036, 2020.
32. Betoni F, Zanardo VPS, Ceni GC. Avaliação de utilização de dietas da moda por pacientes de um ambulatório de especialidades em nutrição e suas implicações no metabolismo. *ConScientiae Saúde*. 30 de setembro de 2010;9(3):430-40.
33. Michelon CM, Santos NV dos. Questionário online como estratégia de coleta de dados para trabalho de conclusão de curso: Relato de experiência. *Revista de Casos e Consultoria*. 18 de novembro de 2022;13(1):e30388-e30388.

ANEXOS

ANEXO 1 – Termo de Consentimento Livre e Esclarecido

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO - TCLE

Prezado(a) estudante, você está sendo convidado(a) a participar da pesquisa de formato totalmente voluntária da Universidade Federal de Lavras. Antes de concordar, é importante que você compreenda as informações e instruções contidas neste documento. Será garantida, durante todas as fases da pesquisa: sigilo; privacidade; e acesso aos resultados.

Título do trabalho experimental: Comportamento alimentar de estudantes universitários de uma universidade pública do sul de Minas Gerais e avaliação da influência das dietas restritivas.

Pesquisador(es) responsável(is): Marcella Lobato Dias Consoli

Cargo/Função: Professor adjunto

Instituição/Departamento: Universidade Federal de Lavras - Departamento de Nutrição

Telefone para contato: (35) 3829-9728

Local da coleta de dados: Campus da Universidade Federal de Lavras

I. OBJETIVOS

Esta pesquisa tem por objetivo analisar o comportamento alimentar de estudantes de uma universidade pública do sul de Minas Gerais, a fim de verificar se o comportamento alimentar difere entre os períodos do curso, bem como, verificar o impacto das dietas restritivas sobre o comportamento alimentar desses estudantes.

II - JUSTIFICATIVA

É importante estudarmos as várias razões pelas quais comemos e a influência que elas exercem sobre determinadas escolhas alimentares, pois só assim a alimentação se tornará algo mais compreensível. Além disso, é importante estudar quais malefícios as dietas restritivas podem causar aos padrões de alimentação das pessoas e as relações de cada um com os alimentos.

Os resultados encontrados nesse estudo, podem possibilitar analisarmos os novos caminhos e opções para melhoria das abordagens clínicas e para nos aproximarmos dos nossos pacientes.

Em suma, o estudo é importante porque conhecendo as possíveis associações desses fatores, há possibilidade de contribuir para a melhoria das abordagens clínicas e respeito à individualidade de cada paciente de acordo com suas realidades.

III - PROCEDIMENTOS DO EXPERIMENTO

Neste estudo, nós gostaríamos de avaliar se há mudança no comportamento alimentar de estudantes no decorrer do curso de graduação, bem como, verificar o impacto das dietas restritivas sobre o comportamento alimentar desses estudantes.

Para isso utilizaremos o questionário auto avaliativo *Three Factor Eating Questionnaire – R21*(TFEQ-R21), o questionário *Mindful Eating Questionnaire* (MEQ) e

um formulário com perguntas direcionadas à prática de dietas restritivas, ambos disponibilizados via Google Formulários®.

Por favor, leia as informações com atenção. Você tem pleno direito de se recusar em participar. Se optar por retirar seu consentimento do estudo após ter aceitado participar, tem o direito de fazer isso a qualquer momento.

Toda a informação coletada nesta pesquisa será sigilosa e somente a equipe do estudo terá acesso. Em nenhum momento seu nome ou qualquer informação sobre a sua saúde será fornecida para qualquer pessoa que não seja da equipe do estudo. As informações serão confidenciais e utilizadas somente para fins desta pesquisa. Os resultados do estudo serão divulgados, para fins acadêmicos e científicos, sem a identificação de nenhum dado que revele a identidade dos participantes.

IV- RISCOS ESPERADOS

Esta pesquisa apresenta os seguintes riscos para todos os participantes envolvidos: invasão de privacidade; interferência na vida e na rotina dos sujeitos; tomar o tempo do sujeito; embaraço de interagir com estranhos; compartilhamento de informações via internet, assim como riscos existentes em atividades rotineiras, como conversar, tomar banho, ler, andar, escrever e sentar, desse modo, o participante está sujeito a RISCOS MÍNIMOS.

Os pesquisadores irão minimizar desconfortos garantindo local reservado de fácil acesso e liberdade para não responder questões constrangedoras, assegurando a confidencialidade e a privacidade das informações. Caso ocorra algum tipo de constrangimento ou intercorrência durante qualquer momento, a equipe dará assistência imediata e integral. Os participantes poderão desistir de participar da pesquisa em qualquer momento sem nenhum prejuízo.

V - BENEFÍCIOS

Os resultados encontrados nesse estudo, podem possibilitar analisarmos os novos caminhos e opções para melhoria das abordagens clínicas e para nos aproximarmos dos nossos pacientes.

VI - CRITÉRIOS PARA SUSPENDER OU ENCERRAR A PESQUISA

A presente intervenção não prevê riscos significativos para interrupção precoce, possivelmente será encerrada ao final dos experimentos.

VII - OUTRAS INFORMAÇÕES

Toda a informação coletada nesta pesquisa será sigilosa e somente a equipe do estudo terá acesso. Em nenhum momento seu nome ou qualquer informação sobre a sua saúde será fornecida para qualquer pessoa que não seja da equipe do estudo. As informações serão confidenciais e utilizadas somente para fins desta pesquisa. Os resultados do estudo serão divulgados, para fins acadêmicos e científicos, sem a identificação de nenhum dado que revele a identidade dos participantes.

VIII - CONSENTIMENTO PÓS-INFORMAÇÃO

Após convenientemente esclarecido pelo pesquisador e ter entendido o que me foi explicado, consinto em participar do presente Projeto de Pesquisa.

Lavras, _____ de _____ de 20_____.

Nome (legível) / RG

Assinatura

ATENÇÃO! Por sua participação, você: não terá nenhum custo, nem receberá qualquer vantagem financeira; será ressarcido de despesas que eventualmente ocorrerem; será indenizado em caso de eventuais danos decorrentes da pesquisa; e terá o direito de desistir a qualquer momento, retirando o consentimento sem nenhuma penalidade e sem perder quaisquer benefícios. Em caso de dúvida quanto aos seus direitos, escreva para o Comitê de Ética em Pesquisa em seres humanos da UFLA. Endereço: Campus Universitário da UFLA, Pró-reitoria de pesquisa, COEP, caixa postal 3037. Telefone: 3829-5182.

Este termo de consentimento encontra-se impresso em duas vias, sendo que uma cópia será arquivada com o pesquisador responsável e a outra será fornecida a você.

No caso de qualquer emergência entrar em contato com o pesquisador responsável (Prof(a). Marcella Lobato Dias Consoli) no Departamento de Nutrição. Telefones de contato: (35) 3829-9728.

APÊNDICE 1 – Questionário sobre a prática de dietas restritivas

1) Já fez ou faz dietas restritivas? Entenda dieta restritiva como a exclusão de um grupo alimentar, um nutriente específico ou uma redução importante na ingestão de calorias

- Sim
- Não

2) Se sim, ela/elas foi(foram) acompanhada(as) por um nutricionista?

- Sim
- Não

3) Qual(quais) dieta(s) você já realizou?

- Dieta Líquida
- Dieta Low Carb
- Jejum intermitente
- Dieta Detox
- Dieta do Glúten
- Outras: _____

4) Se não teve acompanhamento com um nutricionista, por qual meio você foi influenciado a seguir esse tipo de dieta?

- Por conta própria
- Personal Trainer
- Nutricionista
- Televisão
- Site
- Mídias sociais
- Família
- Amigos
- Outras: _____

5) Durante a prática da(s) dieta(s) restritiva(s), assinale se apresentou um ou mais sintomas abaixo:

- Fraqueza
- Tontura
- Irritabilidade
- Perda de cabelo
- Dor de cabeça
- Unhas fracas
- Outros. Quais? _____
- Nenhum