



FACULDADE DE EDUCAÇÃO E MEIO AMBIENTE

AMANDA KELRY CHAVEIRO PINTO

**A INFLUÊNCIA DAS REDES SOCIAIS NA
TRANSFORMAÇÃO DO ESTILO DE VIDA VOLTADO ÀS
PRÁTICAS DE SAÚDE**

ARIQUEMES - RO

2019

AMANDA KELRY CHAVEIRO PINTO

**A INFLUÊNCIA DAS REDES SOCIAIS NA
TRANSFORMAÇÃO DO ESTILO DE VIDA VOLTADO ÀS
PRÁTICAS DE SAÚDE**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao curso de Graduação em Educação Física da Faculdade de Educação e Meio Ambiente – FAEMA, como requisito parcial à obtenção do título de Licenciatura de Educação Física.

Prof^a. Orientadora: Ms. Psicóloga Ana Claudia Yamashiro Arantes.

Ariquemes - RO

2019

FICHA CATALOGRÁFICA
Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
Biblioteca Júlio Bordignon - FAEMA

P659i	<p>PINTO, Amanda Kelry Chaveiro.</p> <p>A influência das redes sociais na transformação do estilo de vida voltado às práticas de saúde. / por Amanda Kelry Chaveiro Pinto. Ariquemes: FAEMA, 2019.</p> <p>61 p.</p> <p>TCC (Graduação) - Licenciatura em Educação Física - Faculdade de Educação e Meio Ambiente - FAEMA.</p> <p>Orientador (a): Profa. Ma. Ana Claudia Yamashiro Arantes.</p> <p>1. Redes Sociais. 2. Alimentação. 3. Autoimagem. 4. Transtornos alimentares. 5. Dietas da Moda. I Arantes, Ana Claudia Yamashiro . II. Título. III. FAEMA.</p>
CDD:372.82	

Bibliotecária Responsável
Herta Maria de Açucena do N. Soeiro
CRB 1114/11

Amanda Kelry Chaveiro Pinto

(<http://lattes.cnpq.br/7874809672615545>)

**A INFLUÊNCIA DAS REDES SOCIAIS NA
TRANSFORMAÇÃO DO ESTILO DE VIDA VOLTADO ÀS
PRÁTICAS DE SAÚDE**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao curso de Graduação em Educação Física da Faculdade de Educação e Meio Ambiente – FAEMA, como requisito parcial à obtenção do título de Licenciatura em Educação Física.

COMISSÃO EXAMINADORA

Prof^a. Orientadora Ms. Ana Claudia Yamashiro Arantes
(<http://lattes.cnpq.br/2181183340752599>)
FAEMA

Prof. MS. Yuri De Lucas Xavier Martins
(<http://lattes.cnpq.br/3487822376345174>)
FAEMA

Prof. MS Leonardo Alfonso Manzano
(<http://lattes.cnpq.br/2314524106007748>)
FAEMA

Ariquemes, _____ de _____ 2019

AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente a Deus que me concedeu em realizar mais um sonho na conclusão da minha Graduação de Educação Física, e acreditou em mim quando muitas das vezes não acreditava. Assim, como as oportunidades únicas vivenciadas nesses quatro anos de curso, na companhia de pessoas maravilhosas que guardarei eternamente, oferecendo um conhecimento que contribuirá para crescer tanto profissionalmente como pessoalmente.

Agradeço imensamente a pessoas maravilhosas que sempre me apoiaram na conquista do meu sonho, em especial a meu marido Maxsuel Bispo Cordeiro, dando forças, carinho, atenção em momentos difíceis durante esses anos. Os membros da minha família que sempre me apoiaram nessa exaustiva caminhada. Como também minha amiga e companheira de sofrimento nessas estradas Adriana Souza da Silva, sempre me ajudando desde o início, sempre tirando dúvidas, incentivando, sendo minha orientadora particular. Aos meus sogros que sempre dispôs em me buscar na estrada quando precisava pessoas essas que vivenciaram todo meu esforço em chegar até aqui podendo participar de histórias curiosas que ficará eternamente.

Imensa gratidão a minha orientadora Prof^a. Ms. Ana Claudia Yamashiro Arantes, a qual desempenhou um ótimo trabalho de orientação e possibilitou a conclusão da pesquisa pela sua orientação e saber transmitido, sempre se dispondo a ajudar dando apoios necessários. Grata por embarcar nesse sonho junto comigo, proporcionando um grande aprendizado através da experiência vivida.

Minha consideração a todos meus professores que contribuíram com os saberes em minha graduação. Reconhecimentos a todos que direta ou indiretamente fizeram parte da minha formação. Obrigada!

RESUMO

São habituais os efeitos das redes sociais na transformação da vida da sociedade, modificando hábitos tais como a sociabilidade, bem como motivando a aquisição de informações que poderiam dar acesso democrático ao conhecimento geral e específico. Essa pesquisa bibliográfica objetiva analisar se as redes sociais poderiam oferecer uma influência na adoção de um estilo de vida saudável, incluindo a prática de exercícios físicos e hábitos alimentares, bem como oferecer uma desorientação, propagando informações que poderiam levar à adoção de transtornos alimentares prejudiciais, em prol do desejo de aquisição de um padrão de beleza instituído socialmente e replicado pelas mídias na internet. Para respaldar esta pesquisa, foram utilizados 9 livros e 61 materiais virtuais encontrados em plataformas digitais como LILACS (Literatura-americana e do Caribe em ciências da saúde), SCIELO (Scientific Electronic Library Online), BVS (Biblioteca virtual de saúde e livros físicos), REDALYC (Red de revistas científicas de América Latina y el Caribe, Espana y Portugal) e Google Acadêmico, dentre 46 artigos, 2 teses, 1 dissertação 6 cartilhas difundidas pelo governo federal e 6 monografias. Os resultados obtidos constataram que há uma variedade de informações na internet sobre práticas de exercícios e hábitos alimentares, mas estes muitas vezes podem de fato instigar a instauração de transtornos alimentares, tais como a bulimia, a anorexia, vigorexia e a ortorexia, na medida em que o discurso em prol da saúde visa, sobremaneira, a aquisição de um corpo belo – magro e atlético, mais do que propriamente saudável. Embora seja muito frequente encontrar publicações voltadas para o público leigo sobre práticas de exercícios e alimentação saudável, há uma divergência de informações e uma mutabilidade das mesmas, possivelmente instigando modas dietéticas que beneficiam o emagrecimento, mais do que a saúde física. Destaca-se dentre estas duas dietas largamente divulgadas: a dieta *low carb* e o “jejum intermitente”, que são objeto de discussão neste trabalho. Em relação a estas dietas específicas, elenca-se as consequências positivas e as negativas sobre a saúde e a nutrição, de modo que as informações disponíveis na internet ao público leigo poderiam instigar o desenvolvimento da bulimia e da ortorexia.

Palavras-chaves: Redes Sociais; Alimentação; Autoimagem; Transtornos alimentares; Dietas da Moda.

ABSTRACT

The effects of social networks on the transformation of society's life are usual, changing habits such as sociability, as well as motivating the acquisition of information that could allow democratic access to general and specific knowledge. This bibliographic research aims to analyze whether social networks could influence the adoption of a healthy lifestyle, including physical exercise and eating habits, as well as provide a disorientation, spreading information that could lead to the adoption of harmful eating disorders, for the desire to acquire a socially instituted beauty standard replicated by the internet media. To support this research, 9 books and 61 virtual materials found on digital platforms such as LILACS (American and Caribbean Health Sciences Literature), SCIELO (Scientific Electronic Library Online), VHL (Virtual Health Library and Physical Books) were used. , REDALYC (Red of Latin American and Caribbean Scientific Journals, Spain and Portugal) and Google Scholar, among 45 articles, 2 theses, 1 dissertation and 6 booklets published by the federal government. The results found that there is a variety of information on the Internet concerning exercise practices and eating habits, but these can often actually trigger the onset of eating disorders such as bulimia, anorexia, vigorexia and orthorexia, as well the discourse for health aims, above all, for the acquisition of a beautiful body - thin and athletic, rather than properly healthy. Although it is very common to find publications aimed at the lay public about exercise and healthy eating, there is a divergence of information and a changeability, possibly instigating dietary fads that benefit weight loss rather than physical health. It stands out among these two widely publicized diets: the low carb diet and "intermittent fasting", which are the subject of discussion in this paper. For these specific diets, the positive and negative consequences on health and nutrition are listed, so that information available on the Internet to the lay public could spur the development of bulimia and orthorexia.

Keywords: Social Networks; Food; Self image; Eating disorders; Fad Diets.

LISTA DE QUADRO

Quadro 1: Alimentos de grupos alimentares.

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

TDC- Transtorno Disfórmico Corporal;

TIC-Tecnologia de Informações e Comunicação;

TOC- Transtorno Obsessivo Compulsivo;

LILACS -Literatura-americana e do Caribe em ciências da saúde;

SCIELO -Scientific Electronic Library Online;

BVS -Biblioteca virtual de saúde e livros físicos;

REDALYC- Red de revistas científicas de América Latina y el Caribe, Espana y Portugal.

Sumário

INTRODUÇÃO	1
2. OBJETIVOS	5
2.1 OBJETIVO GERAL	5
2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS	5
3. METODOLOGIA	6
4. REVISÃO DE LITERATURA	8
4.1 A INFLUÊNCIA DAS REDES SOCIAIS NA ATUAL SOCIEDADE	8
4.2 TRANSFORMAÇÕES DO ESTILO DE VIDA: EXERCÍCIOS E REEDUCAÇÃO ALIMENTAR.....	10
4.3 A INFLUÊNCIA TECNOLÓGICA DAS REDES SOCIAIS FRENTE AOS ASPECTOS POSITIVOS E NEGATIVOS.....	14
4.4: OS TRANSTORNOS DE ALIMENTAÇÃO PASSÍVEIS DE SEREM INSTIGADOS PELAS MÍDIAS SOCIAIS	19
4.5 AS DIETAS DA MODA E SUAS CONSEQUÊNCIAS PARA A SAÚDE	27
CONSIDERAÇÕES FINAIS	35
REFERÊNCIAS	39
ANEXOS	50



INTRODUÇÃO

Atualmente surgiram na literatura científica estudos que abordam a temática referente aos impactos que as redes sociais exercem na vida das pessoas, e especialmente quanto à vida saudável. A informação obtida nas redes é usada fortemente como um componente da vida econômica, social, cultural e política, partindo da base tecnológica para expandir-se para estas esferas, evidenciando-se como um artifício que se tornou um acontecimento social (KOHN, 2007).

De modo geral, a ampla modificação que o acesso à internet proporciona visa conceber que até mesmo a consciência moderna seria essencialmente tecnológica. Isso quer dizer que a relação do sujeito humano com a realidade hoje ocorre basicamente mediada pela tecnologia, especialmente pelas tecnologias da informação (SÓDRE, 2012). Hoje, as redes informais alavancadas pelas redes sociais compõem uma forma de organização de nossas vidas diárias, distinguindo-se em graus variados de influência nos relacionamentos modernos (MARTELLETO, 2001).

Nesta sociedade global fundamentada no conhecimento digital, é indispensável analisar cuidadosamente a função dos novos instrumentos e plataformas pelas quais se disseminam informações, porque elas constituem indubitavelmente o fator fundamental na mudança de práticas de vida (GÓMEZ, 2015). As redes sociais fazem parte da sociedade, que é constituída por pessoas ou organizações que compartilham valores e objetivos comuns, e dentre tais redes podemos distinguir: *Whatsapp, Instagran, Twitter, Snapchat, Facebook, Google*, conhecidos como mídias sociais, mas também encontra-se altamente difundidos os *blogs*, que apresentam informações supostamente identificadas como fatos cientificamente verificáveis, mas podem se constituir de uma propagação de mitos altamente replicados, com vistas a propagar uma moda dietética. As mídias sociais são utilizadas para disponibilizar informação, mas mais do que isso, contribuem para



formatar o indivíduo, atuando indiretamente na vida deste e contribuindo com a distribuição de informações de vários formatos: Televisão, Rádio, Revista, Jornais (CIREBELI, 2011).

Estas informações vêm de encontro à ânsia social de buscar o conhecimento e informação, embora a gama de estímulos que geram dificulte a seleção da relevância das informações. Dentre os meios reconhecidamente oficiais, geralmente pertencentes ao âmbito científico, a atenção dos internautas costuma pender para os meios não oficiais de informação de práticas de saúde, tais como *blogs*, grupos específicos dirigidos pela indústria *fitness*, *sites* que compartilham métodos de emagrecimento, além de apologias publicitárias ao corpo perfeito, geralmente apresentando-o como análogo ao estilo de vida saudável. Apesar da ampla difusão de dietas que muitos seguem procurando um estilo de vida mais saudável, aliando uma alimentação equilibrada à prática de exercícios físicos, é inegável a existência de uma indústria cultural voltada à propagação publicitária de tais hábitos. Sendo assim, mesmo que as práticas e hábitos difundidos possam de fato mudar os hábitos de vida das pessoas, levando ao bem-estar e melhoramento de qualidade de vida, também se percebe a influência danosa que a apologia da beleza exerce, motivando obsessões e compulsões voltadas à autoimagem. Os danos mais preocupantes são os transtornos alimentares, pois se não tratados o indivíduo é levado a óbito.

Os transtornos alimentares mais comuns são classificados em distintos tipos: a anorexia, uma procura inexplicável pela magreza que leva às práticas de jejum compulsivo; e a bulimia, que intercala uma compulsão alimentar com as práticas de vômito, além de uso de laxantes e medicamentos estimulantes que visam à aceleração do metabolismo.

À parte destes distúrbios mais conhecidos, encontramos ainda outros comprometimentos de saúde comuns à vida sedentária provocada pela grande incidência da tecnologia em nossas vidas. Seja trabalhando no computador,



notebook, ou mesmo no *smartphone*, as pessoas também costumam relaxar nos mesmos dispositivos, fazendo uso das redes sociais e das revistas disponíveis *online*. Isso contribui para o incremento do sedentarismo e o aumento de peso, agravando doenças como: hipertensão arterial, cardiopatias, aneurismas e diabetes. Tais comprometimentos de saúde por si só justificam a grande incidência de apologias à vida saudável (EKELUND, 2016).

Todavia, é inegável que o discurso que ambienta as práticas de vida saudável se fundamenta em grande medida no quesito estético, levando a uma insatisfação constante com o próprio corpo. E assim, esses indivíduos muitas vezes seguem *blogs*, *sites* e grupos *fitness* na vontade de emagrecer e corresponder à estética valorizada socialmente. Esta preocupação também pode levar à vigorexia e à ortorexia. Estas obsessões pelo corpo perfeito levam à prática de ações prejudiciais a saúde. A vigorexia, mais frequente no meio masculino, constitui-se como uma insatisfação com a sua massa muscular que leva a prática constante de exercícios físicos, não se pensando na qualidade de vida, mas sim no aumento da massa muscular. Isso faz com essas pessoas não descansem os músculos para realização de novas práticas de musculação. A ortorexia é um termo agregado às pessoas que possuem compulsão por alimentos naturais. A sua alimentação constitui em alimentos os mais naturais possíveis, predominantemente orgânicos e não processados industrialmente. Na maioria dos casos as pessoas produzem suas próprias hortaliças para ter certeza da veracidade dos alimentos. Sabemos que alimentos naturais são benéficos à saúde; no entanto, a obsessão com uma alimentação saudável acaba fazendo com que as pessoas constriam suas vidas em torno da preocupação com a alimentação.

O presente trabalho sistematiza as consequências positivas e negativas de duas das dietas mais citadas atualmente nos meios virtuais: a dieta low carb e o jejum intermitente, visando verificar até que ponto tais dietas se constituem como práticas dietéticas fundadas cientificamente com vistas a implementar uma mudança



nutricional positiva para a saúde, ou se constituem como modas propagadas pela indústria cultural que poderiam ocasionar problemas de saúde. Também pretende-se discutir se estas dietas escondem, sob seu discurso de saúde, outra preocupação de fundo: a aquisição de um padrão de beleza que pode ser, ele mesmo, contrário à saúde física. Para aprimoramento do conhecimento este estudo abordou na revisão bibliográfica com 04 (quatro) capítulos, sendo o primeiro “A influência das redes sociais na atual sociedade”, abordando o papel que exerce as redes sociais na atualidade. Sendo o segundo capítulo, “Transformação do Estilo de vida: Exercícios e Reeducação Alimentar”, visa trazer os benefícios que desempenha a prática de exercícios físicos no ser humano, e quais os benefícios de uma alimentação saudável. O terceiro capítulo “A influência Tecnológica das redes sociais frente aos aspectos Positivos e Negativos”, aborda os riscos e benefícios das informações adquiridas pelos usuários das redes sociais. Por fim, o quarto capítulo, intitulado “As dietas da moda e suas consequências para a saúde”, versa sobre as dietas low carb e o jejum intermitente, confrontando as informações disponíveis sobre elas nas principais revistas de saúde, beleza e nutrição voltadas ao público leigo e as informações atualmente disponíveis academicamente sobre as mesmas.

Considerando-se o alcance que as revistas voltadas ao público leigo têm, as informações nelas dispostas são rapidamente replicáveis em sites, *blogs* e mídias sociais, tais como no *intagram*, fazendo com que mais e mais pessoas façam uso de tais dietas, conjugando-as ou não com a prática de exercícios para a aquisição de um corpo belo. Todavia, o discurso que se encontra comumente não se centra na beleza, e sim na saúde. Mas será que tais dietas são mesmo saudáveis? Ou elas comprometem a saúde, podendo ocasionar danos físicos e psicológicos, na forma de transtornos alimentares?



2. OBJETIVOS

2.1 OBJETIVO GERAL

Avaliar as consequências para a saúde e a beleza de duas dietas amplamente citadas nas mídias sociais: a dieta *low carb* e o jejum intermitente.

2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Verificar os benefícios das redes sociais relacionados à disseminação de práticas de exercícios físicos e reeducação alimentar;
- Compreender as classificações dos transtornos alimentares.
- Sintetizar as informações disponíveis nas revistas de beleza, saúde e nutrição de maior circulação sobre as dietas *low carb* e jejum intermitente;
- Elencar os aspectos positivos destas dietas na promoção de saúde nutricional;
- Avaliar os possíveis prejuízos destas dietas na saúde, através do cruzamento de dados com informações dispostas em periódicos científicos voltados ao tema de saúde e nutrição;
- Reconhecer os possíveis prejuízos à saúde ocasionados pela influência das mídias sociais por conta da desinformação nutricional e a instigação de transtornos alimentares, tais como a bulimia e a ortorexia.



3. METODOLOGIA

Esta pesquisa trata-se de uma pesquisa de revisão bibliográfica que pretende verificar se as revistas de saúde, beleza e nutrição de maior circulação no país instigam informações que poderiam ser prejudiciais à saúde e contrárias às propagadas por periódicos acadêmicos sobre as dietas mais citadas atualmente: a dieta *low carb* e o jejum intermitente. Parte-se da hipótese de que ambas as dietas privilegiariam a aquisição de um corpo belo – magro e atlético -, mais do que um corpo saudável. Sendo assim, por trás do discurso da “saúde”, amplamente citado em conjunto com tais dietas, encontraríamos uma preocupação predominante com o emagrecimento e a aquisição de um corpo musculoso, mais do que uma preocupação com a saúde e a instauração de hábitos alimentares nutricionalmente equilibrados. Para verificar tal hipótese de trabalho, cruzamos os dados oferecidos pelas mídias sociais encontradas na internet, em revistas de larga circulação voltadas ao público leigo e em blogs de nutrição e saúde, elencando as informações disponíveis sobre ambas as dietas, com os achados científicos sobre as mesmas, encontrados especialmente em periódicos científicos voltados predominantemente ao público acadêmico.

A segunda hipótese da qual partimos diz respeito ao potencial de que estas dietas “da moda” possam instigar a eclosão de transtornos alimentares específicos, tais como a bulimia e a ortorexia. Para tanto, são examinados os principais transtornos alimentares conceituados pela literatura científica, a anorexia e a bulimia, bem como apresentados a vigorexia e a ortorexia. Especialmente no que tange à vigorexia, que se trata de uma preocupação predominante com a alimentação que toma a maior parte do tempo do indivíduo, podendo causar prejuízos sociais ao mesmo, verifica-se que tomar parte em uma dieta restritiva pode motivar o aparecimento deste transtorno, mesmo que os resultados nem sempre sejam voltados propriamente à aquisição de saúde, mas sim de beleza.



A fim de comprovar o alcance destas hipóteses de trabalho, foram pesquisados 61 materiais virtuais, dentre 46 artigos científicos, 2 teses e 1 dissertação, 6 cartilhas difundida pelo governo federal, 9 livros e 6 monografias ao total 70 trabalhos para a análise de revisão bibliográfica. Nas plataformas digitais de pesquisa como LILACS (Literatura-americana e do Caribe em ciências da saúde), SCIELO (Scientific Electronic Library Online), BVS (Biblioteca virtual de saúde e livros físicos), REDALYC (Red de revistas científicas de América Latina y el Caribe, Espana y Portugal) e Google Acadêmico, nas quais se utilizou os seguintes descritores combinados entre si: ortorexia, bulimia, dieta low carb, jejum intermitente, prejuízos nutricionais, saúde. Discutem os grandes impactos das informações equivocadas na internet, ao incentivar novas pessoas a adotarem um padrão de beleza imposto pela sociedade. Afora os materiais pesquisados nas bases de dados, foram utilizados materiais indicados pela orientadora.



4. REVISÃO DE LITERATURA

4.1 A INFLUÊNCIA DAS REDES SOCIAIS NA ATUAL SOCIEDADE

A Tecnologia de Informação e Comunicação (TIC) é considerada um complexo de instrumentos tecnológicos, estando gradativamente presente no dia-a-dia e sendo fundamental para um amplo número de profissionais de distintas áreas de atuar. Predominantes características das TICs são as transformações geradas nos padrões de trabalho, tempo, lazer, educação e saúde da sociedade. Desta forma, a tecnologia é considerada não um acontecimento autônomo e definitivo, porém resultado da atividade humana, no entanto, implantada em um conjunto sociocultural: ao motivar a sociedade, é simultaneamente transformada por ela (BIANCHI, 2007).

Convivemos numa sociedade na qual a "lipofobia" está em crescente entusiasmo, enaltecendo a magreza e condenando a obesidade. A partir dessa concepção, a pessoa gorda passa a ter um corpo claramente desmerecido como apático e doentio. As revistas *Veja* e *Isto é* destinam inúmeras reportagens sobre o indivíduo gordo, abordando o tema de forma conclusiva: destacam-se relatos de indivíduos "vitoriosos" que eram gordos e tornaram magros, instigando os leitores a seguir o mesmo passo. Neste discurso, o excesso de gordura é atribuído como sinônimo de doenças. Nesses meios de comunicação, destacam-se entrevistas e relatos de pessoas que eram gordas e conseguiram emagrecer, chamados agora de ex-gordos. Frequentemente atribuem imagens de mulheres, na maioria famosas, de biquínis, roupas curtas, e homens com corpo a amostra, sendo associados como o corpo ideal. Indivíduos que aparentam excesso de gordura são relacionados com uma pessoa sem controle, sem preceitos morais porque compulsivos, que comem e bebem sem medida (SUDO, LUZ, 2007).



Nesta senda, percebemos que as redes sociais, em especial, estão presentes na sociedade não somente como rede de contatos, como originariamente foram desenhadas para ser, mas também contribui como tomando parte em um vetor de modificação de estilos de socialização, inaugurando formas de ação política e instituindo métodos de subjetivação, obra da instituição de identidades e diferenças no campo do simbólico, além de conjugar informações do real, tornando imediatas informações e opiniões. A trama social está envolvida pelo processo comunicativo, um processo muitas vezes reativo e não reflexivo, mobilizado pelos afetos e instigados pelas imagens, mais do que pelo discurso. No que tange a esta investigação, faz-se importante sublinhar que as redes sociais mobilizam condutas da vida diária e estabelecem discursos sobre saúde, doença, corporeidade, estilo, sexo, raça, originando a produção e movimentação de significação e reproduções sobre a originalidade, estetizando os mais distintos campos e estágios da vida cotidiana, acomodando conceitos políticas e condutas sociais, bem como oferece modelos de lazer, âmbitos os quais fornecem o material para as pessoas traçarem identidades, estabelecendo visibilidades e produzindo subjetividades (SACRAMENTO, 2016).

As redes sociais também oferecem uma faceta facilitadora para o desempenho das relações afetivas ou profissionais na forma de rede ou comunidade. Podem ser utilizadas para compartilhar ideias, informações e interesses, motivando relações interpessoais promotoras ou reforçadoras de conhecimentos (LORENZO, 2011). Elas se propagam como um grupo de pessoas e coordenações que se encontram relacionadas a rebater as demandas da sociedade de forma associada (JUNQUEIRA, 2000). Dentre tais demandas, serão objeto de enfoque nesta pesquisa a instauração de um estilo de vida voltado para as práticas alimentares voltados para a promoção da saúde, ou meramente instauradoras de “dietas da moda” capazes de motivar prejuízos nutricionais e psicológicos em seus adeptos. Tais práticas podem ou não serem acompanhadas de uma rotina de exercícios físicos, mas tal mobilização depende da ênfase que os discursos são



mobilizados pelas redes sociais. Os mesmos podem se constituir, contrariamente, em demandas tirânicas exclusivamente estéticas, ocultas sob o discurso aparentemente mobilizador de uma vida saudável.

4.2 TRANSFORMAÇÕES DO ESTILO DE VIDA: EXERCÍCIOS E REEDUCAÇÃO ALIMENTAR.

O discurso promotor da saúde, como vem sendo compreendido nas últimas décadas, equivale a traçar estratégias dietéticas e de práticas de exercícios físicos que poderiam minimizar os contratempos na saúde que atingem populações, centradas em seus ambientes sedentários de trabalho desde o final do século XX. Conduzindo-se em uma visão ampla no método saúde-doença e seus causadores, recomenda a junção do conhecimento técnico acerca da temática da saúde e a mobilização de recursos convencionais e comunitários, tanto no âmbito público quanto no privado, para promoção de sua desenvoltura (BUSS, 2000). Sendo assim, o incentivo à prática de exercícios físicos regulares tem sido notado como uma ação importante na área de saúde pública, o que levou a iniciativas de ampla cobertura populacional, na forma de programas e campanhas de estilos de vida ativos (FERREIRA, 2005).

A procura por uma melhor condição de vida de praticantes de atividade física é um acontecimento de dimensão sociocultural de diversas significações em uma sociedade globalizada, na qual o sujeito do corpo penetra em diversas e complexas dimensões (FREITAS, 2007).

Compreende-se que o único modo de prevenir os incômodos da inatividade é ter um determinado grau de atividade física e mental, não somente por um período,



mas ao longo da vida, promovendo práticas de saúde as quais, na maior parte das vezes, centram-se no fator que podemos controlar para evitar o aparecimento de doenças (PASA, 2017). O discurso em voga profere que a saúde e o bem-estar podem ser conservados e aprimorados pela atividade física regular e uma dieta nutricional equilibrada. O estilo de vida sedentário se torna uma condição indesejável, representando riscos para a saúde (CARVALHO, 1996).

Atualmente, a atividade física vem sendo proporcionada cotidianamente na mídia como uma ótima solução para vários malefícios da saúde que afetam as várias classes da população. Porém, apesar desta publicidade frequente, compreende-se que inúmeras pessoas não as praticam por um período prolongado e desistem após um curto período de tempo, sem conhecer os benefícios reais de uma vida ativa (ASCENSÃO, 2013).

A prática de atividade física é um artifício importante que deve ser atribuída diariamente à rotina do indivíduo, promovendo benefícios psíquicos, físicos e cognitivos de saúde, podendo ser praticada independentemente de gênero, idade, mas como forma de lazer ou esporte (CARLUCCHI, 2013). Ela melhora a absorção de nutrientes, ajuda no procedimento digestivo e metabólico, aspectos do organismo que são necessários que estejam em ótimo funcionamento para tornar o processo mais eficaz na perda de peso e na estabilização corporal (DA CRUZ, 2019).

Somada à prática de exercícios, uma alimentação saudável desenvolve inúmeros benefícios ao crescimento, desenvolvimento e manutenção da saúde. Mas percebe-se que é uma angústia frequente no hábito das pessoas adquirir uma alimentação balanceada, abrindo mão dos *fast foods* e das comidas industrializadas que se fazem tão presentes na vida moderna, embora a reeducação alimentar seja essencial para a implementação de um modo de vida saudável, contribuindo tanto para perda de peso, quanto também na melhoria de qualidade da saúde, satisfazendo uma demanda fisiológica. Persiste um pertencimento dos âmbitos da



nutrição, saúde e bem-estar físico e espiritual das pessoas. A boa nutrição desempenha um papel indispensável na prevenção e tratamento de doenças, de modo que uma dieta equilibrada permite que o homem possa ter uma expectativa de vida maior e uma melhor qualidade de vida. Em grande medida, e em substituição às atividades físicas, as dietas nutricionais se apresentam como as grandes responsáveis pela saúde e beleza, embora muitas delas apresentem informações conflitantes no que tange à uma dieta “recomendada” ou “equilibrada” (ANDREOLI, 2016).

As práticas alimentares têm importantes repercussões no nível de saúde, de modo que se compreende que promover mudanças nos métodos alimentares é parte dos objetivos para alcançar a saúde. Mudanças baseadas na escolha e preparação de alimentos são necessárias para promover a adoção de alimentos mais benéficos. Todavia, a informação do que seria benéfico ou não nutricionalmente é difícil de ser elencada, porque costuma ser influenciada pela indústria alimentícia que lucra com as alegações do que é saudável ou não. Por isso encontramos discrepâncias sobre a categoria de alimentos saudáveis e uma mutabilidade em relação aos mesmos que dificilmente são corroborados academicamente pelos nutricionistas ou engenheiros de alimentos, mas incentivados por uma indústria cultural altamente lucrativa (MARINHO 2007).

De modo geral, uma alimentação saudável de acordo com seus princípios deve conter todos os grupos alimentares que deve fazer parte do dia-a-dia das pessoas. Alimentos saudáveis devem conter água, carboidratos, proteínas, lipídios, vitaminas, fibras e minerais, os quais são insubstituíveis e indispensáveis para a saúde, corpo, e ótimo funcionamento do organismo. A diferença nutricional que motiva a importância de alimentação saudável admite que inexistente alimento exclusivo ou abundância de propriedades benéficas em alimentos isolados, sendo que uma dieta satisfatória deveria manter todos os nutrientes exigidos a uma boa alimentação e vida saudável (BRASIL, 2008).



Segundo os autores Mcardle, Katch & Katch (2009), os grupos alimentares que se deve ingerir para se manter uma vida saudável e satisfazer as demandas do corpo são:

Grupos Alimentares	Alimentos
Carboidratos	Massas, pães, cereais, batata, mandioca, arroz.
Proteínas	Carne vermelha, frango, peixes, ovos, leite e derivados.
Lipídios	Óleos, vegetais cereais, sementes.
Vitaminas	Verduras e frutas.
Minerais	Leite, iogurtes, queijos brancos, frutos do mar, azeitona, frutas secas.
Fibras	Grãos integrais, folhas e frutas.

Quadro 1: Alimentos de grupos alimentares (Fonte: adaptado de MCARDLE, KATCH & KATCH, 2009).

Esses grupos alimentares se subdividem em várias demandas nutricionais específicas e cada um contém benefícios de alimentos específicos, trazendo melhorias tanto para o corpo e mente. Como apregoa a maior operadora dos planos de saúde no Brasil:

Como ressaltado acima, se uma pessoa tiver uma alimentação balanceada contendo todos os grupos alimentares terá uma vida mais saudável, podendo se privar de várias doenças não transmissíveis, adquirindo, assim, uma qualidade de vida melhor.



4.3 A INFLUÊNCIA TECNOLÓGICA DAS REDES SOCIAIS FRENTE AOS ASPECTOS POSITIVOS E NEGATIVOS

Atualmente os *sites* comumente encontrados na internet estimulam uma vida saudável, abordando mensagens que incentivam a emagrecer de maneira saudável, natural e equilibrado, através de uma rotina balanceada, com exercícios físicos diários e boa alimentação. Estes novos costumes priorizam que se pode comer de tudo, sem muitos sacrifícios, sem se isolar da rotina habitual. No entanto, seria indispensável saber controlar os próprios desejos e a ansiedade, evitando uma possível compulsão alimentar, prática esta que deveria se tornar um aprendizado duradouro (SANTOS, 2010).

A procura atual da saúde acompanhada de felicidade e bem-estar, hoje, é um acontecimento discursivo que mostra as modificações ocorridas nas últimas décadas, de modo que a saúde é idealizada e entendida como uma prática de estilo de vida, devendo incorporar uma vivência e praticada com intensidade, tanto nas dimensões institucionais como na história particular de cada pessoa. No nível institucional, o moderno domínio de ascensão da saúde visa promover um fator de mudança de base, receando a eclosão de doenças e manifestando-se nas políticas de promoção da saúde, repercutindo na cultura moderna através de múltiplas obras, aprendizados e expressões idiomáticas integradas com costume de vida saudável (aparições nas TVs, revistas, perfis de mundo *fitness* nas redes sociais, novidades em categorias esportivas, modernas elaborações alimentícias, etc.). Enunciados modernos pretendem instaurar costumes de vida saudáveis, e para tanto apresentam determinadas orientações em relação às quais o conceito de saúde vai sendo construído (CASTRO, 2008).

A cada dia que se passa aumentam os discursos sobre nutrição, alimentação saudável e prática de exercícios físicos nos meios comunicativos, com o objetivo de



reduzir peso e impedir o aparecimento de doenças não transmissíveis, visando potencializar a saúde (BRASIL, 2016). A tecnologia da comunicação voltada à saúde surge com objetivo de transmissão do conhecimento, promovendo melhorias na saúde ao prevenir doenças oriundas de uma alimentação inadequada de uma vida sedentária, visando reabilitar pessoas e incentivar a melhora na qualidade de vida. A utilização constante e correta da tecnologia de comunicação, especialmente divulgada nas redes sociais e em *sites* e *blogs* da internet, trazem vários benefícios na divulgação de informações relevantes para os cuidados individuais e familiares. Contudo, a absorção adequada das informações nesses *sites* e *blogs* capaz de estimular uma vida saudável exige que a pessoa se adeque a uma alimentação saudável e à prática de exercícios físicos, o que pode trazer inúmeros benefícios à saúde, proporcionando um aproveitamento melhor do dia a dia. No âmbito da sociedade, tais práticas estimulam as pessoas a procurar e seguir um estilo de vida saudável (BRASIL, 2016).

Com vistas a avaliar a relevância das informações fornecidas, avaliamos o conteúdo de algumas tecnologias de informação dispostas na internet e voltadas para o público leigo.

Dentre as revistas de maior circulação para o público em geral voltada para o público feminino, a revista “Womens’s health” apresenta em suas matérias de capa mulheres famosas e esbeltas, incentivando a prática de exercícios para a melhoria de qualidade de vida E fornecendo depoimentos destas celebridades de sua rotina diária de exercícios e alimentação. Dentre algumas mulheres famosas, encontram-se Sabrina Sato, Juliana Paes, Ana Matara e Lexa, que advertem que já submeterem a métodos milagrosos para emagrecer, e nas redes sociais demonstram a diferença de suas silhuetas, principalmente na época de carnaval, quando a estética corporal é muito cobrada. Revistas ainda mais populares como “Ana Maria”, uma revista feminina de variedades, destaca o jejum intermitente e dieta low carb como um método eficaz de emagrecimento, além de dar instruções de como fazer,



disponibilizando receitas de alimentação; , no entanto, a revista não demonstra os reais problemas fisiológicos passíveis de surgirem com a realização inadequada das dietas, embora mencionem que se deva realizá-las com orientação de um profissional.

Dentre as mídias sociais não impressas, destaca-se o “Instagram” como dispositivo tecnológico de maior alcance. Encontra-se no Instagram várias páginas que divulgam dietas da moda, as quais, embora não sejam elaboradas por pessoas especializadas no assunto, assumem grande relevância devido ao alcance que detém a partir da constatação de seu número de seguidores. A página “Jl Flávia Trajano” dedica-se à divulgação da dieta do jejum intermitente e contém 635 mil seguidores, sendo administrada por uma acadêmica do curso de nutrição. Outra página com o nome de Jejum Intermitente tendo 186 mil seguidores, mas não especifica se as informações são derivadas de pessoas especializadas na área da saúde, embora preconize o jejum intermitente como fonte eficaz de emagrecimento, capaz de solucionar o problema das gordurinhas indesejadas.

A dieta “Low Carb” é a mais procurada entre as pessoas como fonte de emagrecimento, o que é demonstrado pela quantidade de páginas disponíveis sobre o tema no Instagram, e, comparada com o Jejum intermitente, contém mais seguidores. A página “Dieta Low Carb” tem 1 milhão de seguidores, enquanto que a página “Receitas Low carb & Fit” tem 764 mil seguidores, mas nenhuma dessas páginas especifica se as informações divulgadas se devem a algum profissional da área que ocupe a função de administrador das páginas. Contudo, priorizam a busca pelo corpo desejado em pouco tempo, com métodos que promete emagrecer 17 quilos em 10 dias, embora não demonstrem os prejuízos passíveis de serem causados à saúde, mas somente o lado positivo voltado exclusivamente aos ganhos estéticos. Desta maneira, induzem as pessoas a praticar tais métodos, sob o mote propagandeado de promoção de benefícios à saúde.



Para se ter uma ideia do exagero das dietas divulgadas e antecipar os prejuízos passíveis de serem causados à saúde, levemos em conta que uma das maiores “musas *fitness*”, a brasileira Gracyanne Barbosa, que conta com 8,1 milhões de seguidores no seu Instagram, em entrevista de televisão como “The noite com Danilo Gentili”, “Programa do Porchat”, e revistas como “Pro Quality”, “Garra Suplementos Alimentares”, “Fitness” e “+ Saúde”, já admitiu fazer absurdos para manter a forma; umas delas foi se alimentar somente de ovos cozidos. Diz ela que até mesmo quando saia para jantar fora levava sua “marmitta de ovo cozido” para não perder o foco da dieta na busca pelo corpo desejado. Hoje admite não fazer uso de dietas restritivas como essas, porém utiliza muito suplementos alimentares em seu dia a dia, sendo garota propaganda de várias marcas.

Sendo assim, podemos perceber que se a tecnologia pode auxiliar na difusão de informações quanto à qualidade de vida, estas nem sempre são as mais confiáveis. O leitor leigo não tem um acesso facilitado a materiais oriundos da literatura científica, e se procura tais informações, a linguagem científica dificulta o entendimento do tema. As redes sociais, por outro lado, apresentam uma linguagem facilitada e são muito mais acessíveis (e acessadas), podendo influenciar mais pessoas no que tange à realização de dietas para perda de peso. Mas embora o acesso ao tema das dietas da moda seja mais facilitado nas mídias sociais que nas revistas especializadas, cabe notar que a internet é, em grande medida, responsável pela adoção de um estilo de vida sedentário nas sociedades modernas, pois na medida em que ela foi criada com o objetivo em facilitar a vida da sociedade, atuando como um instrumento que facilita e economiza tempo nas atuações do dia-a-dia por conta da informação chegar até nós rapidamente vinculada ao meio tecnológico, com seu avanço as pessoas se ocupam menos com a saúde; com isso, o sedentarismo vem trazendo preocupações às organizações de saúde de todo o mundo, na medida em que com a vida moderna o indivíduo quase não necessita de esforços físicos para adquirir os meios de conservação da vida. O sedentarismo está tão associado com o avanço tecnológico quanto também com a má alimentação e o



consumo de alimentos hipercalóricos e industrializados, trazendo inúmeros riscos à saúde (ALVES, 2007) e causando o surgimento de doenças degenerativas não transmissíveis, cada vez mais incidentes na sociedade (POZENA, 2009) por promover o comodismo e conforto, tornando as pessoas sedentárias; este aspecto é considerado um dos maiores fatores de instauração de obesidade, pois com várias horas entretidas na internet o indivíduo fica sem praticar atividades físicas, comendo comidas hipercalóricas, sendo que o teor calórico ingerido se torna maior que o gasto energético. Este fator promove o excesso de gordura, tornando uma pessoa obesa, sendo a obesidade o principal agravante para diminuir a prevalência de vida na humanidade, trazendo danos ao bem-estar das pessoas (CARLUCCHI, 2013).

Além deste aspecto negativo de incentivar o sedentarismo, a obesidade pode ser também estimulada pela qualidade dos alimentos consumidos. As empresas alimentícias investem pesado no *marketing* de seus produtos industrializados, tornando cada vez mais difícil o aproveitamento das informações, fazendo com que as pessoas se rendam e preferem uma comida de *fast food* ao invés de uma comida saudável, sem pensar os efeitos danosos que esses alimentos industrializados provocam ao organismo (BRASIL, 2016).

Segundo os atores Mcardle, Katch & Katch (2009), alimentos considerados um veneno à saúde, os quais devemos evitar, incluem:

- | | | |
|-------------------------|------------------|-----------------------------|
| ✓ Refrigerantes, | ✓ Biscoitos | ✓ Embutidos |
| ✓ Sucos em pó, | ✓ Balas | ✓ <i>Fast-food</i> |
| ✓ Sucos em
caixinha, | ✓ Salsicha, | ✓ Pipoca de micro-
ondas |
| ✓ Energéticos, | ✓ Linguiça, | ✓ Miojo |
| ✓ Chás adoçados | ✓ Salame, | ✓ Sorvete |
| | ✓ Peito de peru, | |



Como relatam os autores acima, devemos evitar alimentos industrializados e hipercalóricos, procurando alimentos mais naturais - frutas e legumes e de preferência preparar o próprio alimento. Isso porque o alto consumo de gordura e o baixo índice de atividade física e queima de gordura acarretam grande danos à saúde.

Estas informações são altamente difundidas pelas tecnologias da informação não tanto porque a preocupação com a saúde motiva as preocupações da sociedade, e sim porque a cada dia que passa as pessoas se preocupam cada vez mais com a beleza do corpo e com os padrões de beleza impostos pela sociedade, vislumbrados nas redes sociais, em *sites e blogs* que divulgam cotidianamente dietas milagrosas para perda de peso, mas que não trazem reais resultados por promulgarem dietas da moda restritas de vários nutrientes, incapazes de fornecer os nutrientes adequados, na medida em que na procura pela beleza as pessoas visam eliminar o teor de calorias diárias ingeridas nas comidas, não atentando para seu teor nutricional. Agravam, com isso, a saúde, restringindo o condicionamento físico e sobrecarregando o organismo com a falta de nutrientes.

4.4: OS TRANSTORNOS DE ALIMENTAÇÃO PASSÍVEIS DE SEREM INSTIGADOS PELAS MÍDIAS SOCIAIS

Cabe notar que quando a beleza se torna uma obsessão psicológica, converte-se em diversas doenças, como transtornos alimentares - bulimia, anorexia, ortorexia – além de instituir práticas compulsivas de exercícios, podendo culminar na vigorexia, tudo em busca do corpo perfeito (BRASIL, 2001).

Atualmente existem vários *sites* que propagam informações equivocadas que muitas vezes incentivam pessoa a desenvolver transtornos alimentares,



ensinando normas alimentares que, se seguidas, acarretam um estado alarmante de emagrecimento (OLIVEIRA, 2010). A apreciação exagerada do corpo considerado socialmente como ideal vem fazendo com que as pessoas sacrifiquem a saúde do seu corpo, praticando de modo exagerado exercícios físicos e tomando parte em dietas radicais, privando-se de nutrientes essenciais ao organismo; este processo excessivo para emagrecer é considerado tomando parte em um transtorno alimentar, podendo ocasionar a vigorexia. (PAULA, 2011)

Os transtornos alimentares são distinguidos por transformações no cotidiano alimentar que são casos dramáticos e virtualmente fatais. As condições predominantes para seu desenvolvimento são dadas pelos valores socioculturais e impulsionados pela valorização do corpo magro e a busca pelo corpo ideal ditado pela sociedade e pelas mídias. Essas condições geram imensas transformações na vida dos indivíduos, que podem perder sua identidade de forma drástica, mudando seus costumes e valores, e acarretando inúmeros danos à saúde que comprometem a qualidade de vida (LEITE, PERREIRA, 2009).

Transtornos alimentares são considerados frequentemente casos clínicos vinculados à modernidade tecnológica, na medida em que o avanço da tecnologia nas últimas décadas vem cada vez aumentando casos de transtornos alimentares; na maioria dos casos, eles afetam mulheres, por terem uma maior necessidade – socialmente instituída - pela beleza (CORDÁS, 2002). Todavia, as exigências sociais sobre o corpo fisicamente belo e saudável recaem também aos homens, que cada vez mais são acometidos pela vigorexia.

Para ser comprovado o transtorno alimentar necessita-se de um laudo prescrito por um psicólogo ou um psiquiatra, após um procedimento de avaliação que leva em consideração o comportamento alimentar do indivíduo. Uma intervenção tem como objetivo a normalização do peso e o melhoramento do comportamento alimentar, visando instaurar um melhoramento de hábitos de



alimentação saudável. Inicialmente um acompanhamento psiquiátrico tem duração de 20 semanas, podendo ser prolongado de acordo com a necessidade do paciente. Um bom vínculo entre paciente e médico é fundamental, facilitando a mudança de pensamentos relacionados com a diminuição de preocupações relacionadas à alimentação e peso corporal e regularizar comportamentos pautados no transtorno alimentar. Se o médico ver que o paciente tem risco de morte a internação ocorre imediatamente. O nutricionista tem papel fundamental na mudança da alimentação, contudo não prescreve uma dieta própria, mas conscientiza sobre a importância de uma boa alimentação e os benefícios de cada fonte de nutrientes, oferecendo um acompanhamento da alimentação e ganho de peso do paciente. O tratamento envolve também acompanhamento psicológico, que contribui na recuperação do peso adequado ao facilitar a aceitação corporal. O acompanhamento do nutricionista. O apoio da família é fundamental no andamento do tratamento, podendo trazer confiança, segurança e coragem aos pacientes (CONTI, et al. 2012).

Os transtornos alimentares são levados a sério pelos profissionais da saúde por acarretarem danos severos à saúde do indivíduo, que, se não tratados, podem causar sua morte. A preocupação pelo medo da “gordura” é o motivo de levar a uma restrição alimentar, instaurando os transtornos alimentares, que são divididos em duas principais classes: Anorexia e Bulimia (MAGALHÃES, 2005). Estes são os transtornos mais conhecidos e que a cada dia vem se alastrando pela sociedade, independente de sexo, raça, cor, etnia e religião, como relata o autor abaixo citado quanto às suas características:

A anorexia nervosa e a bulimia nervosa são transtornos alimentares caracterizados por um padrão de comportamento alimentar gravemente perturbado, um controle patológico do peso corporal e por distúrbios da percepção do formato corporal (SAIKALI, 2004, p. 2).



No início da descoberta da Anorexia, acreditava-se que somente pessoas da alta sociedade econômica, proveniente de países desenvolvidos, eram diagnosticadas com esse tipo de transtorno alimentar; o fator responsável pela anorexia era a classe social, na medida em que os estudos epidemiológicos somente eram feitos em hospitais, e antigamente só quem pertencia à classe social alta tinha condições de tratamento médico. Contudo, com o avanço econômico dos países, da ciência e avanço médico, foram estudados e comprovados vários fatores contribuintes para o começo e agravo da doença, como condições biológicas, socioculturais, familiares e psicológicas, razões estas determinantes para a causa da Anorexia Nervosa. Na maioria dos pacientes que procuram o tratamento são diagnosticados com depressão (FLEITLICH, et al. 2000).

A Anorexia distingue-se pela grande perda de peso intencional, com dietas extremamente rígidas. Estas dietas são cada vez mais frequentes, apresentadas na maioria das vezes em redes sociais, revistas, *blogs*, *sites*, sempre em procura enlouquecida pela magreza, uma mudança radical na imagem corporal (CORDÁS, 2004), podendo, assim, instigar a anorexia. Uma pessoa anoréxica sempre aparenta uma autoestima baixa devido nunca estar satisfeita com seu corpo, arriscando a própria vida para perder mais peso. Ao se privar de uma alimentação saudável, pode consumir drogas inibidoras do apetite, forçando uma carga excessiva de exercícios. Estas pessoas têm dificuldade em manter um peso ideal proporcional a seu peso e altura, e um medo exagerado em engordar e de ver gorduras em partes do seu corpo (SILVA, 2005, *apud* SOUZA, 2011).

A anorexia geralmente acarreta a graves acometimentos à saúde, tais como: perda de cabelo, pele ressecada, hipotensão arterial, extrema sensibilidade ao frio, anemia, insuficiência renal, infertilidade, convulsões, detendo uma grande



probabilidade de se acompanhar de problemas emocionais, abatimento, depressão, falta de humor e tristeza (CARVALHO, 2008, *apud* BRASIL, 2014).

Para uma pessoa aceitar-se como anoréxica e querer o tratamento é muito doloroso, principalmente para as mulheres, pois na mente delas os comportamentos alimentares de que tomam parte colaboram para a melhoria de seu corpo, e por meio deles almejam a aceitação da sua imagem corporal perfeita. Quando chegam ao ponto de compreender que estavam fazendo tudo errado e necessitam de ajuda, a autoestima diminui. A família detém um papel importante para apoiar, incentivar, compreender sem julgar, e ela, juntamente com a participação de uma equipe especializada, faz a diferença na evolução e tratamento da anorexia (LAWRENCE, 1991).

A Bulimia não leva o indivíduo a um estado nutricional tão alarmante quanto a anorexia. As pessoas com bulimia conseguem manter um corpo aparentemente normal, ou mesmo acima do peso, combinando táticas de emagrecimento com períodos em que provocam crises de hiperfagia, seguidas de vômito induzido (MIRANDE, 1999, *apud* VILELA, 2004). Indivíduos com bulimia retratam pensamentos e atitudes grotescas em relação à própria imagem, tendo uma autoestima indeterminada, além de apresentarem estilos desordenados, seja na alimentação, na vida pessoal, hábitos profissionais, nos estudos, ou em meio a relações afetivas (OLIVEIRA, 2006).

Quanto à vigorexia, mais conhecida como disformia muscular, é considerada uma doença psiquiátrica tomando parte de um Transtorno Dismórfico Corporal (TDC), tendo grande semelhança ao Transtorno Obsessivo Compulsivo (TOC). A vigorexia tem mais relevância em homens, os quais, diferente de anorexia, visam a aquisição de um corpo grande com músculos proeminentes, e embora os adquiram por meio de do exercício extenuante da musculatura, consideram-se pessoas fracas, estando sempre em busca de incorporação de massa muscular; neste objetivo,



utilizam-se de dietas rigorosas ricas em proteínas, consumindo suplementos alimentares e até mesmo anabolizantes esteroides, aliando-os à alta carga de atividade física. E embora estejam cientes dos altos riscos à saúde, os indivíduos acometidos por vigorexia não relevam o consumo de substâncias anabolizantes, nem estão dispostos a encontrar satisfação com a forma física, reconhecendo-a como já avantajada (CAMARGO, 2008).

A vigorexia é definida como um distúrbio que envolve a prática excessiva de exercícios físicos, na procura obsessiva pelo corpo perfeito, na qual a cada momento o indivíduo desafia o próprio corpo, sem se preocupar com os riscos acarretados. Indivíduos com vigorexia têm grande preocupação voltada à alimentação, utilizando-se da restrição alimentar na qual geralmente ingerem carboidratos e proteínas, eliminando totalmente gorduras da dieta, com propósito de adquirir somente massa magra. Elenca-se o fracasso pessoal como etiologia mais expressiva para o surgimento da vigorexia: as pessoas enxergam os exercícios físicos como forma de se livrar dos problemas, sentindo-se melhor psicologicamente através do desvio do foco dos problemas de outra ordem para os desafios físicos, os quais poderiam mais facilmente ser superados (ALONSO, 2005).

No anseio de adquirir mais massa muscular, o uso de esteroides anabolizantes acarreta riscos físicos com sua administração, visando mais a estética do corpo perfeito, definido e musculoso, do que a preocupação com a saúde (FERREIRA, 2008). Os anabolizantes são indicados em tratamentos medicinais como na falta de testosterona no organismo, bem como para sua manutenção, pois sabe-se a eficácia desse hormônio no corpo, capaz de evitar doenças como osteoporose e hipogonadismo, que ocorrem a partir da baixa dosagem do hormônio. Mas insatisfeito com seu corpo, o sujeito vigorético tende a aumentar cada vez mais a dose de esteroides, o que pode fazer com que ele desenvolva doenças degenerativas tais como diabetes, doenças cardíacas, hipertensão, arteriosclerose,



e, caso nunca alcance a sensação de ter atingido seus objetivos, podem fazer uso abusivo da substância, até chegar a óbito (SEREM, 2012).

Como vimos, doenças psicológicas tais como a anorexia, a bulimia e a vigorexia conjugam preocupações alimentares obsessivas e a prática compulsiva de exercícios físicos, fazendo com que as informações disponíveis na internet sobre o assunto cheguem a estimular tais comportamentos, agindo de forma negativa na subjetividade destes indivíduos. Entretanto, podemos pensar que, fora estes casos drásticos, a preocupação em si com a alimentação seja algo positivo e racional, incapaz de acarretar acometimentos psicológicos nos indivíduos. Mas também quanto a este respeito uma nova categoria de distúrbio nervoso, ainda não tão presente nas discussões médicas brasileiras, trata exatamente da preocupação exagerada com a alimentação e a qualidade dos alimentos ingeridos: trata-se da Ortorexia nervosa.

A Ortorexia surge recentemente como um novo conceito de comportamento psicológico, embora ainda não seja considerado um transtorno alimentar; nela, o indivíduo tem obsessão por uma alimentação saudável, preocupando-se constantemente com a qualidade dos alimentos e tomando parte de uma dieta restritiva. Costumeiramente, ortoréxicos restringem sua alimentação e tentam mudar a alimentação também de seus familiares, apregoando dietas restritas, evitando, por exemplo, alimentos cultivados a base de agrotóxicos, ou alimentos industrializados e de pouco valor nutritivo, consumindo somente alimentos orgânicos e naturais. Esta atenção não é danosa, mas na medida em que sua preocupação com a qualidade dos alimentos ingeridos soma-se à preocupação na composição dos pratos e dos utensílios utilizados na preparação, restringindo alimentos de forma intensa e evitando situações alimentares nas quais os hábitos alimentares seriam modificados, estes indivíduos são levados a uma preocupação obsessiva com a alimentação, e muitas vezes são levados ao isolamento social (SILVEIRA, 2015).



Pessoas ortoréxicas buscam através da alimentação uma vida saudável; porém, com a restrição excessiva de alimentos, aqueles ingeridos acabam não sendo capazes de suprir as demandas que o corpo necessita, conseqüentemente conduzindo outros tipos de doenças, tais como: anemia, falta de vitaminas, baixa imunidade, tornando o ortoréxico mais acessível a doenças mais graves (OLIVEIRA, 2014).

É justamente a intensidade das preocupações alimentares que caracteriza os pensamentos obsessivos que tomam parte do quadro: os ortoréxicos dedicam horas do seu dia a dia para o manejo dos alimentos, sempre preocupados com o dia de amanhã - qual alimento comer, como prepará-lo, como preservar esse alimento, entre outras preocupações. Os indivíduos estão sempre voltando seu pensamento a uma dieta ideal, concebendo-a obsessivamente e agindo de modo compulsivo para sua realização diária; mas diferentemente dos outros acometimentos vistos acima e que caracterizam transtornos psicológicos específicos, os ortoréxicos não estão preocupados com o corpo perfeito, demonstrando, contudo, condutas ansiosas, um extremo autocontrole, sendo pessoas detalhistas, guiadas por um anseio em serem puros por meio da alimentação a qual se dedicam (DE SOUZA, 2014). Pode-se perceber que revistas especializadas em modalidades de alimentação vegetariana atualmente no mercado voltado ao público leigo, apesar de contribuir na divulgação de modalidades alimentares consideradas mais saudáveis, também podem impulsionar uma obsessão ligada à alimentação, podendo, em alguns casos, contribuir com a instauração da ortorexia em pessoas mais psicologicamente vulneráveis.

Como vimos, os transtornos psicológicos relacionados à alimentação podem incidir em indivíduos ocasionando problemáticas bastante graves em relação à saúde física e psicológica. Todavia, no âmbito geral não é tão fácil detectar tais fenômenos quando eles se apresentam em pessoas reais; isso porque cada vez mais o discurso sobre a saúde se torna predominante em meios de comunicação



mediática e nas redes sociais, embora possam camuflar a preocupação predominantemente estética, capaz de instigar modalidades alimentares prejudiciais à saúde. No capítulo seguinte examinaremos duas das dietas mais comumente citadas na contemporaneidade: a dieta *low carb* e o jejum intermitente. Ambas as dietas são largamente citadas na internet e em revistas especializadas em beleza voltadas ao público leigo. Pretendemos investigar a acurácia das informações apresentadas, de modo a questionar se a preocupação com a saúde é de fato predominante, e se as informações divulgadas informam o público ou o desinformam. Para tanto, compararemos tais informações com as pesquisas acadêmicas realizadas sob as temáticas.

4.5 AS DIETAS DA MODA E SUAS CONSEQUÊNCIAS PARA A SAÚDE

Uma vida com saúde e boa qualidade de vida é um dos objetivos que permeiam todos os segmentos da sociedade, especialmente ao público feminino. Porém, a inquietação com um corpo saudável e a identificação deste com um corpo belo perpassa os diferentes gêneros, faixas etárias e classes sociais. Entretanto, culturalmente a aceitação corporal parece ser uma marca feminina, de modo que o número de mulheres submetidas a dietas para controle de peso tem aumentado constantemente. O padrão de beleza divulgado pelas mídias transmite mensagens que induzem as pessoas a acreditarem que ao possuírem um corpo esbelto teriam uma vida de sucesso, felicidade, autoestima e controle sob as demais áreas de vida. Portanto, principalmente as mulheres acreditam que sendo magras conseguiriam alcançar todas as suas metas de vida, esperando que a perda de peso acabe com todos seus problemas. (WITT, 2011).

Em oposição à auto aceitação estética, vem aumentando a busca pelo corpo perfeito na sociedade, e com isso, cresce a busca pelo emagrecimento rápido. As mídias vêm contribuindo com o surgimento de formulações errôneas sobre saúde e estética, aparecendo várias dietas da moda que induzem a população, com a



possibilidade de perda de peso sem maiores sacrifícios, não associando esta à instauração de hábitos saudáveis, o que, com o tempo, acarreta danos à saúde em vários aspectos (VARGAS, 2018).

Dietas da moda são prevalentemente hipocalóricas e geralmente tomam parte de deficits de ingestão de vitaminas e sais minerais. Dessa forma, o corpo lida com alterações fisiológicas na tentativa em se habituar-se aos novos hábitos alimentares (PEREIRA, 2019).

Os conceitos dietéticos atuais prezam por uma prática de alimentação dietética temporária. Com isso, proporcionam uma descompensação de macro e micronutrientes, consistindo em dietas em baixo índice de teor de carboidrato (*low carb*), prezando o consumo de proteínas e gorduras. Outro método bem utilizado é o jejum intermitente, que se distingue por apregoar um período de 6 a 12 horas ao dia sem consumo de alimentos. Esses métodos de redução de gordura acarretam em problemas complexos à saúde pelo fato de alterar bruscamente o funcionamento metabólico, não atentando com a saúde, mas sim com a perda maciça de peso. Se exercidas por um longo período, trazem consigo várias incógnitas, pois as reações metabólicas são adversas (TADEO, 2019).

Por meio de dietas com restrição de carboidratos (*low carb*) o organismo é forçado a quebrar o glicogênio retido no fígado e músculos para sustentar o funcionamento dos órgãos, que carecem de glicose. Nessa quebra de glicogênio usado como fonte de energia, são utilizadas gramas de água nesse processo; com isso, a deterioração de glicogênio permanece absolutamente relacionada à redução do volume de água corporal, o que faz com que o indivíduo perca peso. Além disso, a baixa ingestão de carboidratos é capaz de levar a cetonina ser eliminada pela urina e hálito. Quando a cetonina é excretada pela urina, o sódio acaba sendo abolido, provocando maior produção de urina e diminuição do pH do sangue. Em decorrência da quebra dos aminoácidos devido a falta de glicose como fonte de



energia, ocorre o aumento de toxinas, assim como a ureia. Esta, expelida por longo prazo, acaba sendo prejudicial aos rins. Entretanto, as reprodução danosas da cetose compreendem na desidratação, náuseas, fraqueza, litíase renal e ausência de micronutrientes, devido a redução na ingestão de frutas, vegetais e grãos, junto com o aumento da ureia e do ácido úrico (BETONI, 2010).

A busca por dietas com poucos carboidratos (*low carb*) nada mais é que a contribuição para perda de peso por meio do gasto energético de gorduras acumuladas nos tecidos adiposos, instaurando o processo de equilíbrio do corpo. Todavia, muitos sabem os riscos para a saúde e não medem esforços em adotá-las. As diretrizes da saúde advertem que a supressão de carboidratos e sua substituição por proteínas aumenta o consumo de gorduras provenientes, principalmente, das carnes, podendo levar a um possível risco cardiovascular (HU, 2014).

O alto consumo de proteínas nas dietas, especialmente de origem animal, eleva a ingestão de gorduras saturadas e colesterol. A exagerada ingestão desses alimentos é sabidamente danosa à saúde, contribuindo com o surgimento de doenças como obesidade, câncer de mama e do endométrio, doenças renais, doenças cardiovasculares, aterosclerose e osteoporose. Vale ressaltar que a excessiva ingestão desses alimentos coopera de maneira negativa na absorção de cálcio, prejudicando a saúde óssea. No entanto, o baixo consumo lipídico também é danoso à saúde ao prejudicar a absorção de vitaminas lipossolúveis e ácidos graxos essenciais (MATIAS, 2014).

Uma dieta adequada ao valor energético tende a ser maior que 1.200 kcal/dia. Inferior a isso, não supre as necessidades que o organismo precisa para manter o seu funcionamento adequado, além de não preencher as demandas de minerais e vitaminas que o corpo carece. Para saber a contribuição de uma dieta para a saúde, e não somente para o emagrecimento, deve-se atentar para sua composição, que depende do tipo e qualidade dos nutrientes existente nos alimentos, mais do que



meramente em seu baixo teor calórico. Os macronutrientes, micronutrientes e as fibras são fundamentais para o funcionamento do organismo, de modo que a junção destes elementos determina uma dieta equilibrada. Com isso, ela se torna adequada a um estado nutricional exigido pelo corpo, originando a uma boa saúde e melhor qualidade de vida (DE LIMA, 2010).

Quanto ao jejum intermitente, trata-se de uma maneira alternativa driblar a saciedade alimentar, instaurando períodos longos de jejum (cessação de consumo de alimentos sólidos e de sucos), com períodos curtos de alimentação, sem restrição dos alimentos ingeridos. Com a redução do glicogênio hepático produzida pelo jejum, o organismo visa novos meios de suprir a energia que ele necessita, incluindo a lipólise, oxidação de gorduras, cetogênese e gliconeogênese, sendo elas fontes de energias, e com isso, ocorre a queima de gorduras e perda de peso. Certamente constata-se que esse método de restrição alimentar tem seus efeitos metabólicos positivos, na medida em que se sabe que essas fontes de energias são extremamente importantes para o funcionamento do organismo (DE LIMA MOURA, 2018).

A prática de jejuar, é um novo método de emagrecer que ultimamente está sendo estudado como aliado ao emagrecimento, e em muitas religiões, como as dos muçulmanos, judeus, hindus, budistas e cristãos, já se constitui em uma tradição. Tais povos acreditam que com o jejum estão se libertando de coisas ruins, fazendo um sacrifício em prol da purificação da alma. Estas religiões utilizam o jejum tomando parte de uma tradição passada de geração em geração, sem nenhuma orientação específica de um profissional da saúde (SANTOS, 2018).

O jejum intermitente tem se constituído em um novo método utilizado para a perda de peso e manutenção do peso corporal e ainda não existem estudos concretos sobre reações adversas que impeça esse método de emagrecimento em curto prazo. (SILVA, 2019).



A literatura evidencia o papel importante do jejum intermitente no tratamento ao controle de peso corporal e na homeostase energética. Suas únicas restrições são quanto a realizar esse tipo de dieta pessoas com diabetes usando insulina, pessoas com distúrbios psicológicos, cortisol elevado, estresse elevado, gestantes ou lactantes, e pessoas com transtorno de ansiedade convencionado à comida (LIMA, 2019). Por isso, fazer esta dieta sem um acompanhamento médico e orientação de um profissional de saúde pode se tornar nocivo à saúde, na medida em que não são todas as pessoas que poderiam realizá-la sem causar malefícios à saúde.

Mas salvo estas exceções, estudos como de VARADAY (2013) pontuam que o jejum intermitente associado à perda de peso em pessoas com sobrepeso contribuem positivamente em relação à diminuição de frequência cardíaca, diminuição de massa adiposa, utilização de lipídios como fonte metabólica, melhorando da sensibilidade à insulina, melhorias nas resoluções inflamatórias, sendo um grande aliado ao funcionamento do cérebro e ao controle de estresse e manutenção de massa magra.

Seixas (2011) realizou um estudo com 10 corredores adultos, repartidos em 2 grupos de 5 participantes. Um grupo praticou exercícios em jejum e o outro, alimentando-se normalmente. Dentre os participantes que se alimentaram antes do treinamento houve uma melhora no VO₂ (consumo máximo de oxigênio) e rendimento corporal. Isso significa que não se recomenda jejum antes da prática de exercícios de alta performance.

Estudos em humanos mostra que o jejum intermitente é um caminho eficaz para promover a perda de peso em pessoas com sobrepeso e obesidade em curto prazo, podendo ser utilizado como método de motivação para início de uma qualidade de vida, porém, deve ser executado de forma segura. Não se recomenda que seja feito sem instrução e sem aferição de tomar parte de pessoas com



estabilidade orgânica adequada. Recomenda-se que seja feito a curto prazo por pessoas com sobrepeso, na medida em que este pode levar a problemas mais sérios de saúde, e não ser feito meramente em busca de beleza (NOGUEIRA, 2017). Nota-se também que, devido seus resultados positivos na perda de massa corporal, o jejum pode vir a ser utilizado de forma prejudicial por longas horas (de 16 a 18 horas sem alimentação), e por longos períodos, o que pode causar dores de cabeça, dificuldades de concentração, baixa energia para realização de atividades diárias e mau humor.

O jejum se torna nocivo ao organismo a partir do momento que impossibilita de suprir as necessidades de energia postas pelo funcionamento dos órgãos e as demandas dos músculos. Quando as energias não são supridas corretamente, o organismo recorre à glicose armazenada no fígado e nos músculos como fontes de energia. Casos assim ocorrem quando esse jejum se torna prolongado, por muito tempo. Nesses casos, aumenta os corpos cetônicos e seu excesso diminui o pH sanguíneo, causando uma acidose, podendo provocar um coma ou quem sabe levar até mesmo a óbito. Na maioria desses casos são pessoas que buscam o jejum como forma de impor a padrão de beleza exigido pela sociedade, sem orientações de um profissional, buscando informações em meios de comunicação não muito confiáveis (SOIHET, 2019). Estes casos danosos se tornam, infelizmente, cada vez mais comuns, na medida em que as mídias de comunicação voltadas para o público leigo têm fomentado cada vez mais um interesse sobre o assunto, divulgando o jejum intermitente como a única fonte de emagrecimento, sem atentar para os períodos seguros de jejum recomendados ou para sua utilização intermitente; muitas vezes ele pode ser utilizado de forma contínua, alterando o metabolismo corporal de forma prejudicial à saúde.

Outra problemática está relacionada com a quantidade de alimentos ingerida durante o jejum intermitente. Estudos comprovaram que a técnica do jejum pode estimular uma compulsão alimentar, devido ao tempo elevado sem se alimentar. Isso



é motivado especialmente porque, nessas técnicas, a fome é constante, de modo que cabe à pessoa se controlar e manter o foco de perder peso. No entanto, quando a pessoa fica obcecada com a magreza, o jejum pode se tornar cada vez mais abrangente, chegando a 18 horas sem se alimentar, ou até mesmo levando à supressão da alimentação. Nesses casos, além da pessoa perder alguns quilos rapidamente, corre o risco de ganhar o dobro de quilos ao se alimentar de forma compulsiva com alimentos altamente calóricos. Por isso vale a pena frisar que para esse tipo de estratégia de perda de peso ser bem sucedida e não prejudicar a saúde deve-se sempre ter orientação de um profissional, em especial o nutricionista, que é capaz de orientar seus pacientes, prevenindo as supostas reações corporais, bioquímicas e fisiológicas que o indivíduo possa deter. (LETTIERI-BARBATO, 2016).

Cabe salientar também que esses tipos de dietas não são recomendadas a longo prazo, devido ao fato de ser um método de resultados rápidos. Em estudos com pessoas com sobrepeso as reações provocadas no corpo são tonturas, forte dor de cabeça, câimbras, vômitos e casos de anemia. No entanto, esses efeitos são solucionados logo após a retomada da alimentação diária. Por isso, a maioria das pessoas que buscam dietas da moda como formas de emagrecimento vivem em meio ao efeito sanfona quando cessam as dietas, na medida em que não tomam parte de uma reeducação alimentar e uma rotina que incorpora exercícios físicos. Pelo fato do jejum intermitente obter resultados rápidos as pessoas parem de jejuar, e isso contribui para que as reações fisiológicas não sejam tão prejudiciais à saúde. Mas nos casos em que esta dieta não é descontinuada, ou o jejum é demasiadamente prolongado, seguido de alimentação compulsiva e de alto teor energético e pouco valor nutricional, os prejuízos à saúde se tornam mais danosos. Há casos que não podem ser negligenciados e que as pessoas criam uma obsessão pela magreza e não param de seguir dietas da moda e as reações orgânicas se tornam muito danosas. (Varady, 2016),



Não existe maneira melhor de perda de peso que uma alimentação equilibrada associada com práticas constantes de atividades físicas. Tais combinações garantem o funcionamento correto do metabolismo sem nenhuma reação danosa e possibilitam que o indivíduo chegue ao peso desejado com saúde, dessa forma, a busca por um corpo perfeito vira hábito diário e não uma obsessão. Enfim, uma alimentação saudável não requer de dietas milagrosas nem outros métodos para conquistar o padrão de beleza desejado. Para a ciência da nutrição, a pessoa não deve se privar de comer as coisas que deseja, desde que o faça controladamente, pois comer é um ato de prazer, de modo que a restrição dietética se torna uma frustração; a melhor forma de emagrecer com saúde física e emocional é por meio de uma dieta equilibrada que sacia os desejos e as demandas que o organismo necessita (JOB, 2019).



CONSIDERAÇÕES FINAIS

A pesquisa verificou que as revistas de maior circulação no Brasil voltadas ao público geral sob os temas da saúde, beleza e nutrição oferecem informações conflitantes sobre as dietas de maior circulação no momento. A dieta low carb, bem conhecida no meio de praticante de métodos de emagrecimento na atualidade. No entanto, os artifícios dietéticos em driblar as gordurinhas podem trazer graves danos à saúde.

Ao se isentar do consumo de carboidratos na dieta *low carb*, que são as maiores fontes de energias ao corpo, e consumir alimentos de elevado índice proteico, tais como, carnes, ovos, queijos, peixes, e entres outros, as pessoas consomem grandes quantidades de gorduras saturadas e o colesterol. Estes causam inúmeros danos à saúde, como doenças cardiovasculares, obesidade, problemas renais, entre outros tipos de câncer.

O jejum intermitente, embora seja um grande aliado para a perda de peso em pessoas com sobrepeso, constituindo-se em um método utilizado pelos nutricionistas, caso seja um procedimento praticado por pessoas leigas influenciadas pelas mídias sociais ao buscar um emagrecimento rápido, podem causar danos à saúde, podendo até mesmo se constituir em um risco à vida. Geralmente isso se torna problemático na medida em que o jejum intermitente se torna demasiadamente prolongado, não sendo acompanhado por um profissional da nutrição. Com isso, o emagrecimento acaba se tornado uma obsessão, motivando que as pessoas passem muito tempo em jejum, até mesmo instigando a anorexia. Afora os danos à saúde, em alguns casos há a possibilidade de levar até a óbito.

Essa incessante busca pelo corpo esbelto está vinculada aos meios de comunicações, dentre eles os *blogues*, *sites*, revistas de saúde e beleza voltadas ao



público leigo, redes sociais e televisão. Um dos grandes incentivadores na contemporaneidade, por serem vistos como exemplos por grandes massas, são os famosos influenciadores digitais. Muitas das vezes essas celebridades virtuais impõem ao público a busca de padrões estéticos, instigando que a pessoa tendo um corpo magro e esbelto como receita da felicidade e ausência de problemas. Muitas das vezes esses tipos de pessoas estão fazendo publicações somente por *marketing*, simulando uma satisfação, e embora possam ter um corpo considerado como “perfeito” perante a sociedade, sentem-se exigidos a mantê-lo para não perder a visibilidade alcançada.

Esta pesquisa mostrou relevância ao abordar o tema da influência que as mídias sociais, especialmente as revistas temáticas e os *blogs*, podem ter na mudança de hábitos nutricionais dos seus leitores, indicando que tais hábitos, travestidos de preocupações com a saúde, situar-se-iam mais no âmbito da beleza, destoando de uma saúde nutricional propriamente dita e podendo até mesmo causar prejuízos na saúde – tais como instigar o aparecimento do diabetes tipo 2, causar prejuízos cardiovasculares, motivar o aumento de pressão arterial, e diminuir o metabolismo corporal, prejudicando a eliminação de gorduras. Além disso, poderiam instigar a maior incidência de transtornos alimentares tais como a bulimia, a anorexia e a ortorexia. Vale ressaltar que pessoas que chegam a um patamar desses, não estão em busca de saúde, e sim beleza. Por isso quando optam pela dieta do jejum intermitente em busca de se satisfazer pessoalmente acaba trazendo inúmeros risco a saúde, devido passarem muito tempo sem alimentar. Em casos que as fontes ingeridas são incapazes de manter as demandas nutricionais que o corpo necessita, há chance de desenvolver possíveis transtornos, como anemia, além de anorexia, bulimia, vigorexia e ortorexia. Essas adversidades decorrentes de negligências com a saúde do próprio corpo não são notadas aos praticantes, que, em suas concepções, estão buscando o corpo perfeito esteticamente além de saudável, e isso lhes é altamente relevante porque se torna sinônimo de uma vida mais feliz.



A dieta da moda *low carb* demonstra os perigos à saúde por substituírem os carboidratos por outras fontes nutricionais, negligenciando o fato de que os carboidratos são fontes importantes de fornecimento de energia ao corpo. Com isso, o alto consumo maior de carnes magras e gordas nesta dieta pode ocasionar o aumento da pressão arterial, entupimento de vasos sanguíneos (podendo causar problemas cardiovasculares, aumento do colesterol, trombose e entre outros). A falta de carboidratos no corpo causa incessante cansaço ao corpo, dores de cabeça e enxaqueca. Pelo fato de diminuir o pH sanguíneo e ser acompanhado da diminuição de ingestão de frutas, legumes e grãos, aumentam os riscos ao sistema renal, ocasionados pelo aumento de ureia e ácido úrico no organismo.

Quanto aos transtornos provenientes a busca incessante pelo corpo esbelto motivado também pelas mídias sociais, destaca-se a vigorexia. A dieta *low carb* pode estar associada a esse transtorno alimentar na medida em que seus praticantes, na maioria homens, desejem consumir grandes quantidades de proteína a fim de aumentar a massa muscular; contudo, eles necessitam de energia para atender as grandes demandas de exercícios, particularmente a musculação. Isso faz com que muitos utilizem suplementos alimentares proteicos e anabolizantes, causando distúrbios corporais e danos à saúde.

Pessoas que desenvolvem bulimia tendem à compulsão alimentar, seguindo-se da culpa pela alta ingestão calórica, o medo de engordar, e a alternativa que se propõe ao se submeterem ao vômito e uso de laxantes, podendo também recompensar na prática compulsiva de exercícios físicos.

Quanto à ortorexia, as pessoas se isolam da sociedade ao julgarem que a alimentação dos demais não faria bem à saúde, preocupando-se demasiadamente com a qualidade e procedência dos alimentos ingeridos. A preocupação pela ingestão de alimentos naturais pode ser acompanhada da ausência de ingestão de macronutrientes essenciais ao organismo, trazendo danos como (queda do cabelo,



unhas quebradiças, déficit de memória e concentração, confusão, desmaios), e posteriormente pode levar ao emagrecimento exagerado, embora esta não seja bem a meta almejada por seus praticantes.

A anorexia é considerada um dos transtornos mais graves, embora seja muito presente no mundo da beleza, pois a busca pela beleza faz com que as pessoas se isolem por não se acharem aptas às exigências estéticas da sociedade, percebendo-se gordas. Pode ser acompanhada de depressão, levando as pessoas a ficarem dias sem se alimentar.

Com isso, percebemos que não somente as dietas da moda por si mesmas podem ser prejudiciais, acarretando em grandes problemas a saúde, mas podem desencadear transtornos alimentares. As informações largamente expostas na internet que instigam o emagrecimento e a aquisição muscular podem contribuir no prejuízo da saúde física e emocional das pessoas leigas, que, ao invés de realizarem qualquer dieta com a orientação nutricional requerida, acham-se capazes de praticar sozinhas e de forma inadequada. Com isso, tais dietas propagandeadas podem contribuir no aparecimento de grandes problemas, como o caso dos transtornos psicológicos, e mesmo desencadeando várias outras doenças físicas.



REFERÊNCIAS

ALONSO, Carlos A. Martell. Vigorexia: enfermedad o adaptación. **Revista Digital Buenos Aires**, v. 11, n. 99, p. 55-61, 2005.

ALVES, Ubiratan Silva. Não ao sedentarismo, sim à saúde: contribuições da Educação Física escolar e dos esportes. **O Mundo da Saúde**, v. 3, p. 464-469, outubro/dezembro, 2007.

ANDREOLI, Rejane; FOLLADOR, Franciele .A.C. alimentação saudável: prevenção de doenças e cuidado com a saúde. In: PARANÁ. Secretaria de Estado da Educação. Superintendência de Educação. Os Desafios da Escola Pública Paranaense na Perspectiva do Professor PDE, 2016. Curitiba: SEED/PR., 2018. V.1. (Cadernos PDE). Disponível em: <http://www.diaadiaeducacao.pr.gov.br/portals/cadernospde/pdebusca/producoes_pde/2016/2016_artigo_cien_unioeste_rejaneandreoli.pdf>. Acesso em: 28/02/2019. ISBN 978-85-8015-093-3.

ASCENSÃO, Rui Pedro Alves de. **Motivação para a prática de exercício físico em ginásios do distrito de Castelo Branco**. 8-Jul-2013 . Tese de Doutorado.

BATTISTI, Iara Denise Endruweit; BATTISTI, Gerson. **Métodos estatísticos**. Ijuí: Ed. Unijuí, Rio Grande do Sul, 2008. – 80 p.

BIANCHI, Paula; HATJE, Marli. A formação profissional em educação física permeada pelas tecnologias de informação e comunicação no centro de educação física e desportos da Universidade Federal de Santa Maria. **Pensar a Prática**, v. 10, n. 2, p. 123-138, 2007.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Estratégias para o cuidado da pessoa com doença crônica : obesidade / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. – Brasília : Ministério da Saúde, 2014.



212 p. : il. – (Cadernos de Atenção Básica, n. 38). Disponível em: <http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/estrategias_cuidado_doenca_cronica_obesidade_cab38.pdf> Acesso: 01/03/2019.

BRASIL. Ministério da Saúde. Desmistificando dúvidas sobre alimentação e nutrição: material de apoio para profissionais de saúde / Ministério da Saúde, Universidade Federal de Minas Gerais. – Brasília : Ministério da Saúde, 2016.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Guia alimentar para a população brasileira: promovendo a alimentação saudável / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, – Brasília: Ministério da Saúde, – Série A. Normas e Manuais Técnicos 2008.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Ciência, Tecnologia e Insumos Estratégicos. Departamento de Gestão e Incorporação de Tecnologias em Saúde. Entendendo a Incorporação de Tecnologias em Saúde no SUS : como se envolver [recurso eletrônico] / Ministério da Saúde, Secretaria de Ciência, Tecnologia e Insumos Estratégicos, Departamento de Gestão e Incorporação de Tecnologias em Saúde. – Brasília : Ministério da Saúde, 2016. 34 p. : il. Disponível em:<http://conitec.gov.br/images/Artigos_Publicacoes/Guia_EnvolvimentoATS_web.pdf> Acesso em: 01/03/2018.

BRASIL. Ministério da Saúde. Obesidade e Desnutrição. Alimentação Saudável. NUT/FS/UnB – ATAN/DAB/SPS, Brasília, 2001. Disponível em:<http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/obesidade_desnutricao.pdf>. Acesso: 02/03/2019.

BETONI, Fernanda; ZANARDO, Polachini Skzypek; CENI, Giovana Cristina. 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. 3, p. 430-440, 2010. Disponível em: <<https://www.redalyc.org/pdf/929/92915180013.pdf>>. Acesso: 09/09/2019.



CAMARGO, Tatiana Pimentel Pires de et al. Vigorexia: revisão dos aspectos atuais deste distúrbio de imagem corporal. **Revista brasileira de psicologia do esporte**, v. 2, n. 1, p. 01-15, 2008.

CARVALHO, T. de et al. Posição oficial da Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte: atividade física e saúde. **Rev Bras Med Esporte**, v. 2, n. 4, p. 79-81, outubro/dezembro, 1996.

CIRIBELI, João Paulo; PAIVA, Victor Hugo Pereira. Redes e mídias sociais na internet: realidades e perspectivas de um mundo conectado. **Revista Mediação**, v. 13, n. 12, Belo Horizonte, Janeiro/Junho 2011.

CONTI, Maria Aparecida et al. Anorexia e bulimia corpo perfeito versus morte. **Mundo saúde (Impr.)**, p. 65-70, 2012. Disponível em :<http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/artigos/mundo_saude/anorexia_bulimia_corpo_perfeito_morte.pdf>. Acesso: 26/05/2019.

CORDÁS, Táki Athanássios; CLAUDINO, Angélica de Medeiros. Transtornos alimentares: fundamentos históricos. **Revista Brasileira de Psiquiatria**, 2002.

DA CRUZ, Cornélio Junior Serrão; PINTO, Paulo Egildo Primavera. OS BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA 2018. **Journal of Specialist**, v. 2, n. 2, Janeiro, 2019.

DE LIMA, Karla Vanessa Gomes et al. Valor nutricional de dietas veiculadas em revistas não científicas. **Revista Brasileira em Promoção da Saúde**, v. 23, n. 4, p. 349-357, 2010. Disponível em:< <https://www.redalyc.org/pdf/408/40818354008.pdf>>. Acesso: 10/10/2019.

DE LIMA MOURA, Renally et al. Benefícios do Jejum Intermitente no Metabolismo Humano. **International Journal of Nutrology**, v. 11, n. S 01, p. Trab209, 2018. Disponível em:< <https://www.thieme-connect.com/products/ejournals/html/10.1055/s-0038-1674506>>. Acesso: 08/09/2019.



DE SOUZA, Amanda Sardinha et al. O comportamento alimentar e os distúrbios psicológicos. Fevereiro, 2011.

DE SOUZA, Quetsia Jackeline Octacilio Vitorino; RODRIGUES, Alexandra Magna. Comportamento de risco para ortorexia nervosa em estudantes de nutrição. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, v. 63, n. 3, p. 200-204, Junho, 2014.

EKELUND, Ulf et al. Does physical activity attenuate, or even eliminate, the detrimental association of sitting time with mortality? A harmonised meta-analysis of data from more than 1 million men and women. **The Lancet**, v. 388, n. 10051, p. 1302-1310, 2016. Disponível em: <<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0140673616303701>>.

FERREIRA, Ernane Luis Zorzo. A influência da mídia no conceito de corpo. 2008. 27 f. Trabalho de conclusão de curso (bacharelado - Educação física) - Universidade Estadual Paulista, Instituto de Biociências de Rio Claro, 2008. Disponível em: <<http://hdl.handle.net/11449/119040>>. Acesso: 17/03/2019.

FERREIRA, Marcos Santos; NAJAR, Alberto Lopes. Programas e campanhas de promoção da atividade física. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 10, p. 207-219, Rio de Janeiro. Junho, 2005.

FLEITLICH, Bacy W. et al. Anorexia nervosa na adolescência. **Journal of Pediatrics**, v. 76, n. 3, p. 323-329, 2000. Disponível em: <<http://www.jpmed.com.br/conteudo/00-76-S323/port.pdf>>. Acesso: 30/05/2019.

FREITAS, C. M. S. M. et al. Aspectos motivacionais que influenciam a adesão e manutenção de idosos a programas de exercícios físicos. **Rev Bras Cineantropom Desempenho Hum**, v. 9, n. 1, p. 92-100, 2007.

GÓMEZ, Ángel I. Pérez. **Educação na era digital: a escola educativa**. Penso Editora, 2015.

HU, T.; BAZZANO, L. A. The low-carbohydrate diet and cardiovascular risk factors: evidence from epidemiologic studies. **Nutrition, Metabolism and Cardiovascular**



Diseases, v. 24, n. 4, p. 337-343, 2014. Disponível em:<
<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0939475313003153>. Acesso:
10/10/2019.

JOB, Alessandra Rocha; DE OLIVEIRA SOARES, Ana Cristina. 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**, v. 13, n. 78, p. 291-298, 2019. Disponível em:<<http://www.rbone.com.br/index.php/rbone/article/view/941/671>>. Acesso 09/09/2019.

KOHN, Karen; MORAES, Cláudia Herte. O impacto das novas tecnologias na sociedade: conceitos e características da Sociedade da Informação e da Sociedade Digital. In: Anais do **XXX Congresso Brasileiro de Ciências da Comunicação**, Santos- 29 de Agosto a 2 de setembro de 2007.

LAWRENCE, Marilyn. **Experiencia Anorexica**, a. Grupo Editorial Summus, 1991.

LEITE, M. O; PEREIRA, M. C. G. Transtornos alimentares e conceitos socioculturais. **Saúde Rev**, [S.l.], v. 11,n. 28/29, p. 49-55, maio/dez. 2009. Disponível em:<<https://www.metodista.br/revistas/revistas-unimep/index.php/sr/article/view/48/13>>.Acesso: 26/05/2019.

LETTIERI-BARBATO, Daniele; GIOVANNETTI, Esmeralda; AQUILIANO, Kátia. Effects of dietary restriction on adipose mass and biomarkers of healthy aging in human. *Impact Journal on Aging*, Albany, v. 8, n. 12, p. 3341-3355, dec. 2016. Disponível em: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5270672/>>. Acesso: 10/10/2019.

LIMA, Carla Laine Silva et al. Jejum intermitente no emagrecimento: uma revisão sistemática. **RBNE-Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v. 13, n. 79, p. 426-



436, 2019. Disponível em:<
<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/1377>>. Acesso: 09/09/2019.

LORENZO, Eder Maia. **A utilização das redes sociais na educação**. editora. Clube de Autores (managed), 3 ed. Rio de Janeiro 2011.

MAGALHÃES, Vera Cristina et al. Transtornos alimentares em universitárias: estudo de confiabilidade da versão brasileira de questionários auto preenchíveis. **Revista Brasileira de Epidemiologia**, v. 8, p. 236-245, Rio de Janeiro 2005.

MARINHO, Maria Cristina Sebba; HAMANN, Edgar Merchán; LIMA, Ana Carolina da Cunha Floresta. Práticas e mudanças no comportamento alimentar na população de Brasília, Distrito Federal, Brasil. **Rev. bras. saúde matern. infant**, p. 251-261, Recife. Junho/Setembro 2007.

MATIAS, MAYARA OLIVEIRA. Dietas da moda: os riscos nutricionais que podem comprometer a homeostase. **Monografia]. Vitória: Faculdade Católica Salesiana do Espírito Santo**, 2014. Disponível em:<http://www.ucv.edu.br/fotos/files/TCC_MAYARA_NUTRICA0.pdf>. Acesso em 08/08/2019.

MARTELETO, Regina Maria. Análise de redes sociais: aplicação nos estudos de transferência da informação. **Ciência da informação**, v. 30, n. 1, p. 71-81, Brasília. Janeiro/Abril2001.

MARTINS, Márcia Cristina Teixeira et al. Orthorexia nervosa: reflections about a new concept. **Revista de Nutrição**, v. 24, n. 2, p. 345-357, Campinas, SP. Março/Abril 2011.

MARCONI, Marina, Andrade; LAKATOS, Eva, Maria. **Fundamentos de Metodologia Científica**. 7. ed. -São Paulo: Atlas, 2010.



MCARDLE, William, D; KATCH, Frank, I; KATCH, Victor, L. **Fundamentos de FISILOGIA DO EXERCÍCIO**. 2. Ed. Rio de Janeiro: Editora Guanabara Koogan S. A, 2008.

NOGUEIRA, Tainara Cazarotti; DONHA, Gabriela da Silva Ferreira. FREQUÊNCIA DE UTILIZAÇÃO DE DIETAS DA MODA, SUA EFICÁCIA NA PERDA DE PESO E REPERCUSSÕES NA SAÚDE DE PRATICANTES DE EXERCÍCIO FÍSICO EM ACADEMIA. 2017. Disponível em:<
<https://servicos.unitoledo.br/repositorio/handle/7574/180>>. Acesso: 09/09/2019.

OLIVEIRA, Érika Arantes; SANTOS, Manoel Antônio. Perfil psicológico de pacientes com anorexia e bulimia nervosas: a ótica do psicodiagnóstico. **Medicina (Ribeirão Preto. Online)**, v. 39, n. 3, p. 353-360, Ribeirão Preto, SP. Julho/Setembro. 2006.

OLIVEIRA, Cristina, Vasconcelos, Alchieri. LEÃO, Simões, Isis. ALCHIERI, João, Carlos. ASPECTOS SOCIAIS E IMPLICAÇÕES DA ORTOREXIA. Universidade Federal do Rio Grande do Norte – Natal/RN/Brasil. FIEP BULLETIN - Volume 84- Special Edition - ARTICLE II – Junho, 2014

OLIVEIRA L, Leticia; HUTZ, Cláudio Simon. Transtornos alimentares: o papel dos aspectos culturais no mundo contemporâneo. **Psicologia em Estudo**, v. 15, n. 3, Porto Alegre, RS. 2010.

PASA, Pablo. Os benefícios na saúde com atividades físicas: uma revisão literária. **Biodiversidade**, v. 16, n. 1, 2017.

PAULA Rosa, BRUNO DE; SANTOS, MANOEL Antônio dos. Comorbidade entre bulimia e transtorno de personalidade borderline: Implicações para o tratamento. **Revista latinoamericana de psicopatologia fundamental**, v. 14, n. 2, São Paulo, SP. Junho 2011.

PEREIRA, Guilherme Andrade Lira et al. Adesão de dietas de moda por frequentadores de academias de musculação do município de São Paulo. **RBNE- Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v. 13, n. 77, p. 131-136, 2019.



Disponível em: <<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/1268/867>>.
Acesso: 08/09/2019.

POZENA, Regina; CUNHA, Nancy Ferreira da Silva. "Projeto construindo um futuro saudável através da prática da atividade física diária". **Saúde e sociedade**, v. 18, p. 52-56, São Paulo, SP 2009.

RECUERO, Raquel. Redes Sociais na Internet. Porto Alegre: Sulina, 2009. Sites de Redes Sociais e Educação. Disponível em:<http://www.pontomidia.com.br/raquel/arquivos/sites_de_redes_sociais_e_educacao.html>. Acesso em: 25/02/2019.

SACRAMENTO, Igor Pinto et al. Saúde, estilo de vida e cultura de consumo num contexto neoliberal. Outubro/Dezembro 2016.

SANTOS, Ligia Amparo da Silva. Da dieta à reeducação alimentar: algumas notas sobre o comer contemporâneo a partir dos programas de emagrecimento na Internet. **Physis: Revista de Saúde Coletiva**, v. 20, p. 459-474, 2010.

SANTOS, Tiago Manuel Capucho dos. **Efeito do jejum noturno e do jejum diurno na oxidação de gorduras durante o exercício aeróbio**. 2018. Dissertação de Mestrado. Universidade de Évora. Disponível em:<<http://dspace.uevora.pt/rdpc/handle/10174/24037>>. Acesso: 10/09/2019.

SCHERER, Fabiana Cristina et al. Body image among adolescents: association with sexual maturation and symptoms of eating disorders. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, v. 59, n. 3, p. 198-202, 2010.

Seixas, Ana Paula Goulart, et al. A abstinência alimentar influencia no desempenho físico e na eficiência dos corredores de Lauro de Freitas-BA. **Revista Brasileira de Nutrição e Esportiva**, vol.5, n. 25, 2011 p. 70. Disponível em:<<https://go.galegroup.com/ps/anonymous?id=GALE%7CA391596448&sid=googleSch>>



olar&v=2.1&it=r&linkaccess=abs&issn=19819927&p=IFME&sw=w>. Acesso:
08/08/2019.

SEREM JUNIOR, Vanderley Costa. Corpo e cultura: culto ao corpo e vigorexia. 2012. 59 f. Trabalho de conclusão de curso (licenciatura - Educação Física) - Universidade Estadual Paulista Júlio de Mesquita Filho, Instituto de Biociências de Rio Claro, 2012. Disponível em: <<http://hdl.handle.net/11449/121129>>. Acesso: 17/03/2019.

SILVA, Letícia Cunha; OLIVEIRA, Viviane de Castro Menezes. Jejum intermitente como estratégia nutricional. 2019. Disponível em:<<https://repositorio.uniceub.br/jspui/bitstream/prefix/13508/1/21603034.pdf>>. Acesso: 08/09/2019.

SILVEIRA JR, Luiz Alberto da Silva et al. Ortorexia nervosa e transtorno obsessivo-compulsivo: qual a relação?. **Psicologia Hospitalar**, v. 13, n. 2, p. 47-63, São Paulo, SP. Agosto 2015.

SODRÉ, Muniz. **Reinventando a educação: diversidade, descolonização e redes**. Editora Vozes Limitada, Petrópolis, RJ. 2012.

SOIHET, Julie; SILVA, Aline David. Efeitos psicológicos e metabólicos da restrição alimentar no transtorno de compulsão alimentar. **Nutrição Brasil**, v. 18, n. 1, p. 55-62, 2019. Disponível em:<<http://portalatlanticaeditora.com.br/index.php/nutricaoBrasil/article/view/2563>>. Acesso: 08/08/2019.

SUDO, Nara; LUZ, Madel T. O gordo em pauta: representações do ser gordo em revistas semanais. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 12, p. 1033-1040, 2007. Disponível em: <https://www.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-81232007000400024>. Acesso: 26/05/2019.



TADEO, Annia Ferraz; DA SILVA, Beatriz Veridiano; CODOGNOTTO, Bruna. Consumo alimentar de mulheres adeptas de jejum intermitente e/ou low-carb. **Revista de Trabalhos Acadêmicos da FAM**, v. 4, n. 1, 2019. Disponível em:<<http://faculdadedeamericana.com.br/revista/index.php/TCC/article/view/388>> Acesso em: 08/09/2019.

Varady, K.A.; Bhutani, S.; Church, E.C.; Klempel, M.C. Short-term modified alternateday fasting: a novel dietary strategy for weight loss and cardioprotection in obese adults. *The American of Clinical Nutrition*. 2016. p. 1138- 1143. Disponível em:<<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1871403X15001349>>. Acesso: 08/09/2019.

VARADAY, Krista A. et al. Alternate day fasting for weight loss in normal weight and overweight subjects: a randomized controlled trial. *Nutrition Journal*,v. 12, n.1, p.146, nov. 2013. Disponível em:<https://nutritionj.biomedcentral.com/articles/10.1186/1475-2891-12-146?__hstc=133243537.3f89949c75cda0bb2ae1552d2dda8458.1482969600064.1482969600065.1482969600066.1&__hssc=133243537.1.1482969600067&__hsfp=528229161>. Acesso: 10/10/2019.

VARGAS, Ana Júlia; DE SOUZA PESSOA, Leticia; DA ROSA, Roseane Leandra. Jejum intermitente e dieta low carb na composição corporal e no comportamento alimentar de mulheres praticantes de atividade física. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v. 12, n. 72, p. 483-490, 2018. Disponível em:<<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6603195>. Acesso 08/09/2019.

VILELA, João EM et al. Transtornos alimentares em escolares. **J Pediatr**, v. 80, n. 1, p. 49-54, 2004.

SODRÉ, Muniz. **Reinventando a educação: diversidade, descolonização e redes**. Editora Vozes Limitada, Petrópolis, RJ, 2012.



WITT, Juliana da Silveira Gonçalves Zanini; SCHNEIDER, Aline Petter. Nutrição Estética: valorização do corpo e da beleza através do cuidado nutricional. **Ciência & saúde coletiva**, v. 16, p. 3909-3916, 2011. Disponível em:<http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-81232011001000027>. Acesso :09/09/2019.



FACULDADE DE EDUCAÇÃO E MEIO AMBIENTE

Instituto Superior de Educação – ISE/FAEMA

Portaria MEC de Recredenciamento Nº. 1.199, de 18/06/2019, D.O.U. de 21/06/2019.

ANEXOS



Amanda Kelry Chaveiro Pinto

Endereço para acessar este CV: <http://lattes.cnpq.br/7874809672615545>
ID Lattes: **7874809672615545**
Última atualização do currículo em 10/04/2019

Acadêmica em Educação Física pela Faculdade de Educação e Meio Ambiente (2019), (Texto informado pelo autor)

Identificação

Nome	Amanda Kelry Chaveiro Pinto
Nome em citações bibliográficas	PINTO, A. K. C.
Lattes ID	http://lattes.cnpq.br/7874809672615545

Endereço

Formação acadêmica/titulação

2015	Graduação em andamento em Educação Física. Faculdade de Educação e Meio Ambiente, FAEMA, Brasil.
2015	Graduação em andamento em Educação Física. Faculdade de Educação e Meio Ambiente, FAEMA, Brasil.
2015 - 2019	Graduação em Educação Física. Faculdade de Educação e Meio Ambiente, FAEMA, Brasil. Orientador: Ana Claudia Yamashiro Arantes.

Idiomas

Português	Compreende Bem, Fala Razoavelmente, Lê Bem, Escreve Razoavelmente.
------------------	--

Produções

Produção bibliográfica



FACULDADE DE EDUCAÇÃO E MEIO AMBIENTE

Instituto Superior de Educação – ISE/FAEMA

Portaria MEC de Recredenciamento Nº. 1.199, de 18/06/2019, D.O.U. de 21/06/2019.



RELATÓRIO DE REVISÃO NO ANTIPLÁGIO

ALUNA: Amanda Kelly Chaveiro Pinto

CURSO: Educação Física

DATA DE ANÁLISE: 16.10.2019

RESULTADO DA ANÁLISE

Estatísticas

Suspeitas na Internet: 2,32%

Percentual do texto com expressões localizadas na internet ⚠

Suspeitas confirmadas: 3,21%

Confirmada existência dos trechos suspeitos nos endereços encontrados ⚠

Texto analisado: 95,52%

Percentual do texto efetivamente analisado (frases curtas, caracteres especiais, texto quebrado não são analisados).

Sucesso da análise: 100%

Percentual das pesquisas com sucesso, indica a qualidade da análise, quanto maior, melhor.

Analisado por Plagius - Detector de Plágio 2.4.11
quarta-feira, 16 de outubro de 2019 16:23

PARECER FINAL

Declaro para devidos fins, que o trabalho da acadêmica **AMANDA KELRY CHAVEIRO PINTO**, n. de matrícula **21646** do curso de Educação Física, foi **APROVADO** na análise de plágio, com porcentagem conferida em 2,32%. Devendo a aluna fazer as correções que se fizerem necessárias.

Obs.: Informamos que cada aluno tem direito a passar pelo *software* de antiplágio 3 (três) vezes, sendo que, para cada vez, deverá ter feito as correções solicitadas. Para aprovação, o trabalho deve atingir menos de 10% no resultado da análise, e em caso de mais de 10%, o trabalho estará sujeito a uma última análise em conjunto com o professor orientador e a bibliotecária para emissão do parecer final, visto que o *software* pode apresentar um resultado subjetivo.

(assinado eletronicamente)
HERTA MARIA DE AÇUCENA DO N. SOEIRO
Biblioteca *Júlio Bordignon*
Faculdade de Educação e Meio Ambiente