ReGeo
ISSN: 2177-3246

# PERFIL E CONHECIMENTO DOS PRATICANTES DE DIETAS RESTRITIVAS

# PROFILE AND KNOWLEDGE OF THOSE WHO PRACTICE RESTRICTIVE DIETS

# PERFIL Y CONOCIMIENTOS DE QUIENES PRACTICAN DIETAS RESTRICTIVAS

https://doi.org/10.56238/revgeov17n7-137

**Data de submissão:** 08/06/2026 **Data de publicação:** 23/07/2026

**Wellington Danilo Soares**
Doutor em Ciências da Saúde
Instituição: Universidade Estadual de Montes Claros (Unimontes), Faculdade de Saúde e Humanidades Ibituruna (FASI)
E-mail: wdansoa@yahoo.com.br
Orcid: https://orcid.org/0000-0001-8952-9717

**Brenda Pereira Dias**
Acadêmica do curso de Nutrição
Instituição: Faculdade de Saúde e Humanidades Ibituruna (FASI)
E-mail: brenda.dias2617@soufasi.com.br
Orcid: https://orcid.org/0009-0002-8892-6766

**Eduarda Alkmim Alves**
Acadêmica do curso de Nutrição
Instituição: Faculdade de Saúde e Humanidades Ibituruna (FASI)
E-mail: eduarda.alves7603@soufasi.com.br
Orcid: https://orcid.org/0009-0001-7009-2188

**Walter Luiz de Moura**
Mestre em Ciência da Motricidade Humana
Instituição: Universidade Estadual de Montes Claros (Unimontes)
E-mail: walter.moura@unimintes.br
Orcid: https://orcid.org/0000-0001-5320-9615

**Leonardo Augusto Couto Finelli**
Doutor em Ciências da Educação
Instituição: Universidade Federal do Sul da Bahia
E-mail: finellipsi@gmail.com
Orcid: https://orcid.org/0000-0001-6108-7611

**Camila Ribeiro Ferreira**
Doutoranda em Política Social
Instituição: Universidade Estadual de Montes Claros (Unimontes)
E-mail: camila.ferreira@unimontes.br
Orcid: https://orcid.org/0000-0003-3446-8325

**Vinicius Dias Rodrigues**
Doutor em Ciências da Saúde
Instituição: Universidade Estadual de Montes Claros (Unimontes)
E-mail: vinicius.rodrigues@unimontes.br
Orcid: https://orcid.org/0000-0002-6959-5992

**Luciana Oliveira**
Doutora em Medicina - Neurociência
Instituição: Universidade Estadual de Montes Claros (Unimontes)
E-mail: luciana.oliveira@unimontes.br
Orcid: https://orcid.org/0000-0001-9025-6226

**Larissa Betânia Lacerda Araújo de Carvalho**
Doutoranda em Política Social
Instituição: Universidade Estadual de Montes Claros (Unimontes)
E-mail: larissa.carvalho@unimontes.br
Orcid: https://orcid.org/0009-0001-9588-6080

**Mariana Rocha Alves**
Doutora em Medicina - Neurociência
Instituição: Universidade Estadual de Montes Claros (Unimontes)
E-mail: mariana.alves@unimontes.br
Orcid: http://orcid.org/0000-0002-26733160

**RESUMO**
Introdução e objetivo: Dietas restritivas têm ganhado popularidade pela promessa de emagrecimento rápido, influenciadas por redes sociais e padrões estéticos. No entanto, tais práticas são marcadas pela exclusão alimentar e desequilíbrio nutricional, trazendo prejuízos à saúde física e mental. O estudo teve como objetivo analisar o perfil e o nível de conhecimento dos praticantes de dietas restritivas de Montes Claros-MG. Materiais e métodos: Trata de uma pesquisa descritiva, quantitativa e de corte transversal, realizada com 123 indivíduos, ambos os sexos, com idade entre 20 a 40 anos. A coleta de dados ocorreu por meio de questionário estruturado, aplicado de forma online e analisado pelo software SPSS versão 29.0. Resultados: Houve uma maior participação do sexo feminino (69,9%), com maior adesão às dietas lowcarb (22,0%) e jejum intermitente (21,0%). A principal motivação relatada foi a redução de peso (38,2%) e seguida pela estética corporal (21,1%). Verificou-se ainda que parte significativa dos participantes nunca recebeu acompanhamento profissional ou teve orientação apenas no início da dieta. Quanto ao conhecimento sobre o tema, a maioria declarou possuir apenas conhecimento básico (54,5%), evidenciando lacunas importantes sobre os riscos dessas práticas. Os achados indicam que, apesar de amplamente utilizadas, as dietas restritivas são realizadas, em sua maioria, sem acompanhamento nutricional adequado, gerando riscos à saúde. Conclusão: Foi possível depreender que existe uma importante necessidade de reforçar a ampliação de ações educativas e maior atuação de profissionais da nutrição na promoção de práticas alimentares seguras, equilibradas e sustentáveis.

**Palavras-chave:** Dietas Restritivas. Restrição. Dieta. Influência Midiática.

**ABSTRACT**
Introduction and objective: Restrictive diets have gained popularity due to their promise of rapid weight loss, influenced by social media and aesthetic standards. However, such practices are marked by

food exclusion and nutritional imbalance, causing harm to physical and mental health. This study aimed to analyze the profile and level of knowledge of those practicing restrictive diets in Montes Claros-MG. Materials and methods: This is a descriptive, quantitative, and cross-sectional study conducted with 123 individuals of both sexes, aged between 20 and 40 years. Data collection was carried out using a structured questionnaire, applied online and analyzed using SPSS software version 29.0. Results: There was a higher participation rate among females (69.9%), with greater adherence to low-carb diets (22.0%) and intermittent fasting (21.0%). The main motivation reported was weight loss (38.2%), followed by body aesthetics (21.1%). It was also found that a significant portion of the participants had never received professional guidance or had only received guidance at the beginning of the diet. Regarding knowledge on the subject, most reported having only basic knowledge (54.5%), highlighting important gaps in their understanding of the risks of these practices. The findings indicate that, despite being widely used, restrictive diets are mostly carried out without adequate nutritional monitoring, generating health risks. Conclusion: It was possible to deduce that there is a significant need to reinforce the expansion of educational actions and greater involvement of nutrition professionals in promoting safe, balanced, and sustainable eating practices.

**Keywords:** Restrictive Diets. Restriction. Diet. Media Influence.

**RESUMEN**

Introducción y objetivo: Las dietas restrictivas han ganado popularidad debido a la promesa de una rápida pérdida de peso, influenciadas por las redes sociales y los estándares estéticos. Sin embargo, estas prácticas se caracterizan por la exclusión de alimentos y el desequilibrio nutricional, lo que perjudica la salud física y mental. Este estudio tuvo como objetivo analizar el perfil y el nivel de conocimiento de las personas que practican dietas restrictivas en Montes Claros, MG. Materiales y métodos: Se trata de un estudio descriptivo, cuantitativo y transversal realizado con 123 individuos de ambos sexos, con edades comprendidas entre los 20 y los 40 años. La recolección de datos se llevó a cabo mediante un cuestionario estructurado, aplicado en línea y analizado con el software SPSS versión 29.0. Resultados: Se observó una mayor participación femenina (69,9%), con mayor adherencia a las dietas bajas en carbohidratos (22,0%) y al ayuno intermitente (21,0%). La principal motivación reportada fue la reducción de peso (38,2%), seguida de la estética corporal (21,1%). También se constató que una parte significativa de los participantes nunca había recibido orientación profesional o solo la había recibido al inicio de la dieta. En cuanto al conocimiento sobre el tema, la mayoría afirmó tener únicamente conocimientos básicos (54,5%), lo que evidencia importantes lagunas en su comprensión de los riesgos de estas prácticas. Los resultados indican que, a pesar de su amplia utilización, las dietas restrictivas se llevan a cabo mayoritariamente sin un control nutricional adecuado, lo que genera riesgos para la salud. Conclusión: Se pudo inferir que existe una necesidad significativa de reforzar la ampliación de las acciones educativas y una mayor participación de los profesionales de la nutrición en la promoción de prácticas alimentarias seguras, equilibradas y sostenibles.

**Palabras clave:** Dietas Restrictivas. Restricción. Dieta. Influência de los Medios de Comunicación.

## 1 INTRODUÇÃO

As dietas restritivas são um tema que tem ganhado destaque na sociedade contemporânea, em que a busca por um corpo perfeito e saudável é cada vez mais valorizada. Essas dietas prometem resultados rápidos e eficazes, geralmente baseadas em restrições alimentares extremas e na exclusão de determinados grupos alimentares. Sendo assim, muitas vezes essas dietas não são sustentáveis a longo prazo e podem trazer riscos para a saúde (Domingues *et al*., 2024).

A popularização das dietas restritivas está diretamente relacionada à ampla disseminação de informações nem sempre corretas nas redes sociais, em revistas especializadas e em blogs, o que influência a decisão de muitos indivíduos. Cada vez mais há evidências de que essas dietas não são eficazes para a perda de peso, e seus efeitos prejudiciais estão sendo estudados mais a fundo (Domingues *et al*., 2024).

Outro ponto relevante é que a adoção prolongada de dietas rígidas pode levar ao desenvolvimento de comportamentos alimentares desordenados. Revisões recentes sugerem que a restrição alimentar severa, especialmente quando acompanhada por emoções negativas, aumenta o risco de episódios de compulsão alimentar, funcionando como uma resposta psicológica à privação (Stewart; Martin; Welliamson, 2022).

Apesar dos padrões de beleza e da pressão social para manter um corpo excessivamente magro, é importante aceitar o corpo e entender que ele tem limites. A admiração por corpos que estão em desacordo com a realidade, trazem cada vez mais a insatisfação pelo próprio corpo gerando como consequência, práticas danosas a saúde como, atividade física em excesso, uso de inibidores de apetite, anabolizantes, diuréticos, jejum e outras restrições que necessitam ser alcançadas a qualquer custo (Lima *et al*., 2021).

Sendo assim, compreender o perfil e o nível de conhecimento dos praticantes de dietas restritivas é essencial para identificar riscos e promover estratégias de educação alimentar. Pesquisas recentes reforçam a importância de ampliar o acesso a informações nutricionais de qualidade, uma vez que o conhecimento alimentar está diretamente associado a escolhas mais equilibradas e sustentáveis (Kosendiak *et al*., 2024).

Desse modo, o presente estudo teve como objetivo analisar o perfil e níveis de conhecimento de pessoas praticantes de dietas restritivas em Montes Claros – MG.

No contexto das dietas restritivas, uma prática tão comum na atualidade, sínteses recentes indicam que a sustentabilidade dos resultados depende menos de protocolos rígidos e mais da compatibilidade entre metas pessoais, recursos disponíveis e educação alimentar aplicada ao cotidiano (Percegoni; Reis; Pachoal, 2025). Contudo, torna-se essencial analisar o perfil e o nível de

conhecimento dos praticantes que aderem às dietas restritivas, a fim de compreender suas motivações, percepções e o grau de embasamento teórico sobre o tema, especialmente em cidades do interior, como Montes Claros – MG.

## 2 MATERIAIS E MÉTODOS

O presente estudo foi aprovado pelo comitê de ética das Faculdades Unidas do Norte de Minas – Funorte, sob o parecer nº: 7.819.686 e CAAE: 89618925.0.0000.5141. Trata de um estudo descritivo, com abordagem quantitativa e delineamento transversal.

A amostra da pesquisa foi composta 120 indivíduos, ambos os sexos, com idade entre 20 a 40 anos, residentes na cidade de Montes Claros – MG. Os participantes foram selecionados de forma não probabilística por conveniência, sendo incluídos aqueles que aceitaram participar voluntariamente da pesquisa mediante concordância com o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). E excluídos aqueles que não preencheram corretamente ou integralmente o questionário.

Para a realização da pesquisa foi utilizado um questionário estruturado, contendo quatorze questões. O instrumento foi organizado em duas seções. A primeira seção foi composta por seis perguntas relacionadas ao perfil sociodemográfico, contemplando informações como sexo, idade, nível de escolaridade e outras características gerais dos participantes.

A segunda seção do questionário foi composta por oito perguntas voltadas à investigação do nível de conhecimento dos praticantes de dietas restritivas. Essas questões abordam quais tipos de dietas restritivas já praticadas, qual principal motivação levou a iniciar essa dieta, há quanto tempo iniciou essa prática, se já realizou acompanhamento profissional durante tais práticas e qual nível de entendimento tem sobre as dietas restritivas.

As questões foram estruturadas predominantemente no formato fechado, incluindo alternativas de múltipla escolha e itens organizados em escala do tipo *Likert*, com opções de resposta que variaram de níveis de concordância ou frequência (como “não”, “parcialmente”, “sim”, e “não sei opinar”), permitindo avaliar a intensidade das percepções e comportamentos relatados pelos participantes. Esse formato possibilitou a padronização das respostas e a análise quantitativa das informações coletadas, favorecendo a identificação do perfil e do comportamento alimentar dos usuários de redes sociais investigados.

A aplicação do questionário foi por meio eletrônico através da plataforma *Google Forms*. O link de acesso ao instrumento foi divulgado por meio de redes sociais e aplicativos de mensagens, permitindo a participação voluntária e anônima dos indivíduos. Antes do início do preenchimento do questionário, os participantes tiveram acesso ao Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, no qual

foram informados sobre os objetivos da pesquisa, garantindo-se o sigilo e a confidencialidade das informações coletadas.

Todos os dados coletados foram armazenados no software estatístico *Statistical Package for the Social Sciences* – SPSS, versão 29.0 para *Windows*. Inicialmente foi feita uma análise descritiva com valores de mínimo, máximo, média, desvio padrão, além de frequência real e absoluta.

## 3 RESULTADOS

Participaram da pesquisa 123 pessoas, com idade de 19 a 39 anos (28,6 ± 5,4), com predomínio do sexo feminino (69,9%), cursando ensino superior e com renda de 1 a 3 salários mínimos.

Tabela 1. Apresenta os resultados encontrados em frequência real e absoluta (n = 123).

| PERGUNTA | OPÇÕES | N - % |
|---|---|---|
| Tipo de dieta praticada? | Dieta low carb | 41 – 22,0 |
| | Dieta cetogênica | 9 – 4,8 |
| | Dieta vegana | 2 – 1,1 |
| | Dieta vegetariana restritiva | 2 – 1,1 |
| | Dieta sem glúten | 20 – 10,8 |
| | Dieta sem lactose | 34 – 18,3 |
| | Jejum intermitente | 39 – 21,0 |
| | Dieta carnívora | 8 – 4,3 |
| | Outras | 31 – 16,7 |
| Qual a motivação? | Redução de peso | 47 – 38,2 |
| | Preocupação com a saúde | 18 – 14,6 |
| | Estética corporal | 26 – 21,1 |
| | Recomendação médica ou de nutricionista | 18 – 14,6 |
| | Influência de redes sociais/ modismo | 9 – 7,3 |
| | Outros | 5 – 4,1 |
| Tempo de utilização? | Menos de 1 mês | 25 – 20,3 |
| | Entre 1 e 6 meses | 40 – 32,5 |
| | Entre 6 meses e 1 ano | 16 – 13,0 |
| | Mais de 1 ano | 42 – 34,1 |
| Acompanhamento profissional? | Sim, acompanhamento contínuo | 31 – 25,2 |
| | Sim, mas apenas no início | 45 – 36,6 |
| | Não, nunca tive acompanhamento profissional | 47 – 38,2 |
| Mantêm a dieta por longo prazo? | Sim, já faz parte da minha rotina | 33 – 26,8 |
| | Talvez, depende dos resultados | 38 – 30,9 |
| | Não, é insustentável para mim | 32 – 26,0 |
| | Ainda estou em avaliação | 20 – 16,3 |

| | | |
|---|---|---|
| Possui informação sobre as dietas? | Sim, tenho amplo conhecimento | 28 – 22,8 |
| | Tenho conhecimento básico | 67 – 54,5 |
| | Tenho pouco ou nenhum conhecimento | 28 – 22,8 |
| Dietas restritivas promove saúde? | Sim | 41 – 33,3 |
| | Parcialmente | 46 – 37,4 |
| | Não | 27 – 22,0 |
| | Não sei opinar | 9 – 7,3 |

Fonte: Elaborado pelos autores, 2026

Em relação ao tipo de dieta praticada, observou-se maior frequência de adesão às dietas *low carb* e ao jejum intermitente. Em seguida, destacaram-se a dieta sem lactose e outras estratégias alimentares. Por outro lado, dietas mais restritivas, como a cetogênica e a carnívora, apresentaram menor adesão, assim como padrões alimentares como veganismo e vegetarianismo restritivo, que tiveram participação pouco expressiva. Esses achados indicam uma preferência por estratégias voltadas à redução de carboidratos e ao controle do tempo alimentar.

Quanto à motivação para adesão às dietas, a redução de peso foi o principal fator relatado pelos participantes, seguida pela busca por estética corporal e pela preocupação com a saúde. A recomendação de profissionais da saúde também foi mencionada por parte dos indivíduos, enquanto a influência de redes sociais e modismos apresentou menor relevância. Esses resultados sugerem que fatores estéticos e relacionados ao emagrecimento ainda predominam sobre a busca exclusiva por saúde.

No que se refere ao tempo de utilização das dietas, observou-se que uma parcela significativa dos participantes relatou seguir o padrão alimentar por um período superior a um ano, seguida por indivíduos que mantêm a dieta entre um e seis meses. Ainda assim, há participantes com tempo mais curto de adesão, indicando variação na permanência das práticas alimentares.

Em relação ao acompanhamento profissional, verificou-se que uma parte considerável dos participantes nunca contou com orientação de profissionais da saúde, enquanto outros relataram acompanhamento apenas no início da dieta. Um grupo menor afirmou manter acompanhamento contínuo. Esse cenário evidencia uma adesão frequente a dietas sem suporte profissional adequado.

Quanto à manutenção das dietas a longo prazo, parte dos participantes afirmaram que a dieta já faz parte da rotina, enquanto outros relataram que a continuidade depende dos resultados obtidos. Por outro lado, houve indivíduos que consideraram a dieta insustentável, além daqueles que ainda estão em fase de avaliação, demonstrando diferentes níveis de adaptação.

No que diz respeito ao nível de conhecimento sobre as dietas, a maioria dos participantes relataram possuir conhecimento básico, enquanto uma parcela menor afirmou ter amplo conhecimento

ou pouco conhecimento sobre o tema. Esse dado pode estar relacionado à prática de dietas sem acompanhamento especializado.

Por fim, ao avaliar a percepção dos participantes sobre os efeitos das dietas restritivas na saúde, observou-se que muitos acreditam que essas dietas promovem saúde de forma parcial, enquanto outros consideram que promovem benefícios ou não contribuem para a saúde. Ainda houve participantes que não souberam opinar, evidenciando divergências de percepção entre os indivíduos

## 4 DISCUSSÃO

Essa pesquisa teve como foco principal o objetivo de analisar o perfil e o nível de conhecimento dos praticantes de dietas restritivas na cidade de Montes Claros – MG.

Os resultados deste estudo evidenciam a predominância de dietas com redução de carboidratos, como a *low carb*, em consonância com Passos, Silva e Santos (2020), realizado no Brasil, cujos estudos relacionaram que há maior adesão a dietas restritivas entre indivíduos insatisfeitos com a imagem corporal, o que reforça nossos achados. O impacto profundo da pressão social para atender a padrões de beleza na percepção do próprio corpo e busca por corresponder a esses padrões contemporâneos podem criar um conflito interno significativo e gerar insatisfação com a imagem corporal (Domingues Junior *et al*., 2024).

Além disso, observou-se que a busca por emagrecimento foi o principal fator motivador para a adoção dessas dietas. Esse comportamento é facilmente observado, o que aponta a forte influência sociocultural e midiática como fator determinante para a adoção dessas práticas alimentares. De forma semelhante, Bittar e Soares (2020), em estudo brasileiro, identificaram que a mídia exerce forte influência na construção de padrões corporais ideais, incentivando práticas alimentares restritivas. A pressão estética e a idealização do corpo magro contribuem diretamente para o aumento da adesão a dietas restritivas, especialmente entre jovens adultos (Melo *et al*., 2023).

No que se refere ao conhecimento dos participantes, observou-se que, embora haja percepção básica sobre alimentação saudável, existe desconhecimento significativo acerca dos riscos das dietas restritivas. O estudo de Moura *et al* (2022), realizado no Brasil, teve como objetivo avaliar o nível de conhecimento nutricional da população e concluiu que, apesar de informações amplamente disponíveis, muitos indivíduos não compreendem os riscos associados a práticas alimentares restritivas, corroborando com os resultados do presente estudo, evidenciando a discrepância entre conhecimento e prática. Nesse contexto, tais práticas podem levar a consequências metabólicas e comportamentais importantes, incluindo deficiências nutricionais e alterações no comportamento

alimentar. Essa lacuna entre conhecimento e prática evidencia que o acesso à informação não garante sua correta aplicação (Pereira, 2024).

Outro ponto relevante identificado foi a associação entre dietas restritivas e comportamentos alimentares inadequados. Atitudes alimentares restritivas estão frequentemente relacionadas a padrões disfuncionais, como episódios de compulsão alimentar e relação negativa com a comida. Nesse contexto, Machado *et al* (2024), em estudo realizado no Brasil, tiveram como objetivo investigar a relação entre restrição alimentar e comportamento alimentar disfuncional, concluindo que indivíduos que adotam dietas restritivas apresentam maior propensão a episódios de compulsão alimentar, em consonância com os achados desta pesquisa, que evidenciam o ciclo de restrição e compensação. Dessa maneira, esse fator pode comprometer tanto a saúde física quanto a mental dos indivíduos (Barbosa; Vinholes, 2024).

Corroborando esses achados, o estudo de Ramos, Vilela e Silva (2023), realizado no Brasil, teve como objetivo analisar fatores de risco para transtornos alimentares e concluiu que a restrição alimentar é um dos principais fatores associados ao seu desenvolvimento, assim como os resultados da presente pesquisa, destacando os riscos dessas práticas quando realizadas sem acompanhamento adequado. Por fim, intervenções baseadas em restrição alimentar, especialmente quando severas, podem intensificar quadros como compulsão alimentar, ao invés de tratá-los. Isso reforça a necessidade de abordagens nutricionais mais flexíveis e sustentáveis (Petry; Rubiatti, 2021).

Adicionalmente, nota-se que dietas restritivas não apresentam boa sustentabilidade a longo prazo. O estudo de Santiago, Cyrillo e Mancuso (2023), realizado no Brasil, teve como objetivo avaliar a adesão a dietas para perda de peso e concluiu que dietas restritivas apresentam baixa adesão a longo prazo, além de estarem associadas ao reganho de peso, concordando com os achados desse estudo, que também apontam para a baixa sustentabilidade dessas práticas. Esses hábitos estão associados ao desenvolvimento de comportamentos alimentares desordenados e até ao aumento do peso corporal ao longo do tempo (Queiroz, 2023).

Dessa forma, é plausível demonstrar que, embora amplamente praticadas, as dietas restritivas são frequentemente adotadas sem conhecimento adequado e podem trazer mais riscos do que benefícios. De forma semelhante, Lima e colaboradores (2021), no Brasil, destacaram a importância da educação nutricional como estratégia para melhorar a relação com a alimentação, alinhando com os resultados desta pesquisa, reforçando a necessidade de acompanhamento profissional e estratégias educativas. Isso evidencia a importância de iniciativas formativas e do suporte de profissionais especializados, com o objetivo de incentivar uma relação mais saudável e equilibrada com a alimentação.

O presente estudo apresenta limitação inerente as pesquisas com desenho experimental, pela impossibilidade de estabelecer uma relação de nexo causal.

## 5 CONCLUSÃO

Os resultados deste estudo permitiram traçar o perfil dos praticantes de dietas restritivas, evidenciando maior prevalência entre indivíduos jovens e motivados principalmente pela busca por emagrecimento e adequação a padrões estéticos. Observou-se que a adesão a essas práticas ocorre, em grande parte, sem acompanhamento profissional, sendo fortemente influenciada por informações disseminadas em redes sociais e outros meios digitais. Esses achados estão em consonância com a literatura recente, que aponta a crescente popularização de estratégias alimentares restritivas associadas a fatores socioculturais contemporâneos.

No que se refere ao conhecimento dos participantes, verificou-se que, embora haja uma percepção básica sobre alimentação saudável, persistem lacunas importantes quanto aos riscos e às consequências das dietas restritivas. Tal cenário reforça evidências de estudos atuais que demonstram a associação dessas práticas com deficiências nutricionais, alterações metabólicas e comportamentos alimentares disfuncionais. Além disso, a adoção de estratégias restritivas sem orientação adequada pode comprometer tanto a saúde física quanto a mental, evidenciando a necessidade de maior conscientização e educação nutricional.

Dessa forma, conclui-se que, apesar de amplamente difundidas, as dietas restritivas ainda são adotadas de maneira pouco informada e, muitas vezes, inadequada. Torna-se fundamental a implementação de ações educativas e a ampliação do acesso ao acompanhamento por profissionais qualificados, a fim de promover práticas alimentares mais seguras, equilibradas e sustentáveis.

Sugere-se, ainda, a realização de novos estudos que aprofundem a relação entre conhecimento nutricional, comportamento alimentar e influência midiática, contribuindo para o desenvolvimento de estratégias mais eficazes de promoção da saúde. Seno preferencialmente, realização de pesquisas experimentais que possam estabelecer uma relação de causa e efeito.

## REFERÊNCIAS

BARBOSA, G.D.S.; VINHOLES, D.B. Atitudes alimentares e dietas restritivas na população adulta. **Scientia Medica**. Porto Alegre. v.34, n.1, p.1-9, 2024. DOI: https://doi.org/10.15448/1980-6108.2024.1.44842.

BITTAR, C.; SOARES, A. Mídia e comportamento alimentar na adolescência. São Carlos – SP. v.28, n.1, p.1-11, 2020. 291-308. DOI: https://doi.org/10.4322/2526-8910.ctoAR1920.

DOMINGUES JUNIOR, J.B.; SILVEIRA JUNIOR, J.; SOARES, W.D.; BEZERRA JUNIOR, M.A. Dietas da moda: um risco para o desenvolvimento de transtornos alimentares. **Revista Científica Multidisciplinar – RECIMAR21**. São Paulo. v.5, n.12, p.1-11, 2024. DOI: https://doi.org/10.47820/recima21.v5i12.6036.

JANNINI DE LIMA, G.C.; SILVA, L.M. Relações entre corpo, mídia e saúde mental: significações de corpos midiatizados no Instagram. **REFACS**. Uberaba. v.9, n.2, p.786-797, 2021. DOI:https://seer.uftm.edu.br/revistaeletronica/index.php/refacs/article/view/5656/pdf.

KOSENDIAK, A.A.; ADAMCZAK, B.B.; KUŹNIK, Z.; MAKLES, S. How Dietary Choices and Nutritional Knowledge Relate to Eating Attitudes and Behaviors: A Cross-Sectional Study. Nutrients. **Bethesda**. v.16, n.2. p.1-15, 2024. DOI: 10.3390/nu16020421.

LIMA, S.C.C.; ALMEIDA, C.S.; COUTO, L.V.G.D.; SANTOS, J.D.L.; NUNES, M.I.L.B.; ARAÚJO, S.M.D.; MELO, P.K.M. A importância da Educação Alimentar e Nutricional como estratégia para idosos hipertensos: Uma revisão integrativa. **Research, Society and Development**. Vargem Grande Paulista-SP. v.10, n.9. p.1-18, 2021. DOI: https://doi.org/10.33448/rsd-v10i9.17832.

MACHADO, L.M.N.; NASCIMENTO JÚNIOR, F.J.D.; PINHEIRO, F.F.A.; ALEXANDRE, R.F.; MOREIRA, I.M.M.; BARREIRA, M.D.C.S. Transtornos alimentares e sua correlação com dietas restritivas. **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação – REASE**. São Paulo. v.10, n.8, p.1-15, 2024. DOI:doi.org/10.51891/rease.v10i8.15210.

MELO, K.J.A.; MACHADO, T.A.D.G.; NASCIMENTO, L.P.; FONSECA, R.C. Influência da adesão de dietas restritivas e pressão estética no comportamento alimentar de estudantes universitários: uma revisão da literatura. **Revista Coopex**. Patos. v.14, n.4. p.2856-2872, 2023. DOI: 10.61223/coopex.v14i4.372.

MOURA, C.A.S.; SANTOS, Y.M.; NETO, J.G.D.S.; CAVALCANTE, S.K.C.C.; SOUSA, E.F.G.; HONÓRIO FILHO, S.M.; ALVES, M.E.P.; PEREIRA, T.E.D.F. BRITO, A.N.M.D. Os perigos das dietas milagrosas sem o acompanhamento do profissional nutricionista. Revista Científica Multidisciplinar – RECIMAR21. Jundiaí- SP. v.3, n.2, p.1-17, 2022. DOI: https://doi.org/10.47820/recima21.v3i2.1106.

PASSOS, J.A.; SILVA, P.R.V.; SANTOS, L.A.D.S. Ciclos de atenção a dietas da moda e tendências de busca na internet pelo Google trends. **Ciência & Saúde Coletiva**. Rio de Janeiro. v.25, n.7, p.2615-1631, 2020. DOI: 10.1590/1413-81232020257.23892018.

PERCEGONI. N.; REIS. W.; PASCHOAL, V. Nutrição na obesidade e emagrecimento. 1ed. Rio de Janeiro. Shape, 2025. Disponível em: https://app.minhabiblioteca.com.br/reader/books/9788527741330/.

PEREIRA, L.M.D.F. Consequência da utilização de dietas restritivas e o impacto no comportamento alimentar de adultos obesos: uma revisão sistemática. **Repositório Institucional da UNIFIP**. Patos. v.7, n.1, p.1-30, 2022. Disponível em: https://editora.unifip.edu.br/repositoriounifip/article/view/3523.

PETRY, N. S.; RUBIATTI, A.D.M.M. Existência e eficácia de intervenções nutricionais 'sem dieta' no tratamento de indivíduos com compulsão alimentar. **Revista Brasileira Multidisciplinar**. Araraquara. v.24, n.2, p.217-232, 2021. DOI: 10.25061/2527-2675/ReBraM/2021.v24i2.1122.

QUEIROZ, R.G. Dietas restritivas e seus impactos no comer transtornado e no aumento do peso corporal. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) – Faculdade de Saúde Pública, Universidade de São Paulo, São Paulo. 2023. 1 – 29. https://doi.org/10.11606/003195303.

RAMOS, T.B.I.; VILELA, A.C.E.S.; SILVA, V.R.S. Fatores de risco para o desenvolvimento de transtornos alimentares: estudo em uma população de mineiros-GO. **Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento – RBONE**. São Paulo. v.17, n.107, p.178-184, 2023. Disponível em: www.rbone.com.br/index.php/rbone/article/view/2221/1353. Acesso em: 13/04/26.

SANTIAGO, L.A.C.; CYRILLO, D.C.; MANCUSO, A.M.C. A dieta restrita como fator interveniente na adesão ao tratamento para perda de peso. **Revista da Associação Brasileira de Nutrição-RASBRAN**. São Paulo. v.14, n.1. p.1-11, 2023. DOI: https://doi.org/10.47320/rasbran.2023.2853.

STEWART, T.M.; MARTIN, C.K.; WILLIAMSON, D.A. The Complicated Relationship between Dieting, Dietary Restraint and Outcomes: A Narrative Review. **Nutrients**. Bethesda. v.14, n.12, p.1-14, 2022. DOI: 10.3390/nu14122471.