
ARTIGO ORIGINAL

VERIFICAÇÃO DE DIETAS RESTRITIVAS SEM ACOMPANHAMENTO NUTRICIONAL EM UNIVERSITÁRIAS DE UMA FACULDADE PARTICULAR DE FOZ DO IGUAÇU/PR POR MEIO DE QUESTIONÁRIO.

Pamela Camila Gomes da Silva¹; Ana Manuela Ordoñez²; Isabel Fernandes³.

1. Acadêmica concluinte do curso de Bacharelado em Nutrição da Faculdade União das Américas. 2. Nutricionista. Mestre em Saúde da Criança e do Adolescente pela Universidade Federal do Paraná, UFPR, Coordenadora do Curso de Nutrição da Faculdade União das Américas. Orientadora do presente trabalho. 3. Computação. Mestre em Enga. de Software. Doutora em Enga. da Produção. Professora da Disciplina de Trabalho de Conclusão de Curso da Faculdade União das Américas.

pamela_goomess@outlook.com; anamanuela@uniamerica.br; isabel@uniamerica.br.

DESCRITORES:

Dieta e Nutrição;
Adulto jovem;
Alimentos;

RESUMO

Introdução: As dietas da moda são marcadas por hábitos alimentares temporários associadas às soluções milagrosas, mas que carecem de embasamento científico. **Objetivo:** Analisar a prática de dietas da moda sem acompanhamento profissional entre universitárias em uma faculdade comunitária de Foz do Iguaçu/PR e suas possíveis complicações. **Método:** A pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Estadual do Oeste do Paraná – UNIOESTE e a coleta de dados transcorreu a partir de um questionário validado para avaliar a utilização de dietas da moda. **Resultados:** Entre as participantes houve um predomínio de universitárias que realizam dietas sem acompanhamento profissional. Em referência as dietas da moda, a dieta Detox foi a mais citada (52,3%). A perda de peso não se manteve em longo prazo. **Conclusão.** Foi possível observar que as universitárias praticantes de dietas restritivas apresentam um perfil de desinformação nutricional e comportamento alimentar inadequado, ao qual é um fator de risco para o desenvolvimento de transtornos alimentares.

1. INTRODUÇÃO

As dietas da moda são marcadas por hábitos alimentares temporários, adotados por indivíduos que buscam resultados rápidos, mas que carecem de embasamento científico (NOGUEIRA, *et al.*, 2016).

Nesta perspectiva, os meios de comunicação em massa auxiliam na aparição de conceitos errôneos veiculados a diferentes tipos de “dietas da moda”, associadas às soluções milagrosas que induzem os indivíduos a perda de peso de forma rápida e

que em longo prazo podem comprometer a saúde em seus diversos aspectos, pois não associam hábitos saudáveis (VARGAS, *et al.*, 2018).

A restrição alimentar decorrente da prática de dietas da moda caracteriza-se por hábitos alimentares inadequados prejudiciais à saúde, que estão associados aos comportamentos de risco para o desenvolvimento de transtornos alimentares ou transtornos do comportamento alimentar (TCA) (FORTES *et al.*, 2016).

Os TCA são disfunções da percepção com a auto-imagem corporal e do comportamento alimentar, englobando os mais clássicos: anorexia nervosa (AN) e bulimia nervosa (BN), considerados também como transtornos psiquiátricos, com prejuízo da saúde e risco de óbito. Também estão presentes atitudes purgativas, como uso de medicamentos, vômitos auto induzidos e comportamento rígidos relacionado aos alimentos (FORTES *et al.*, 2016).

A imagem corporal (IC) é a imagem que o indivíduo tem de seu corpo construído em sua mente, bem como os sentimentos em relação às suas características. Os jovens, principalmente do sexo feminino, por receio de rejeição e por ansiarem um modelo de corpo considerado adequado ao padrão da mídia, compõem um grupo mais frágil às influências e tornam-se mais suscetíveis ao apelo das dietas da moda e

consequentemente, ao desenvolvimento de transtornos alimentares (LIRA, *et al.*, 2017).

Assim, o objetivo do estudo foi analisar a prática de dietas da moda sem acompanhamento profissional entre universitárias em uma faculdade comunitária de Foz do Iguaçu/PR e suas possíveis complicações.

2. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

Os hábitos alimentares são construídos a partir do convívio social e através do meio familiar. Uma alimentação saudável deve levar em consideração aspectos qualitativos e quantitativos no momento da prescrição de uma dieta. O fornecimento energético deve ser individual e adequado; a oferta de macronutrientes, carboidratos, proteínas e lipídeos, devem ser equilibrados; e o aporte de micronutrientes deve ser garantido. Ressalta-se, ainda, o respeito aos hábitos culturais e à condição socioeconômica. A melhor alternativa para o emagrecimento está associada a uma redução adequada na ingestão alimentar sob orientação de um profissional nutricionista, juntamente com elevação do gasto energético através da prática de atividade física (CARVALHO *et al.*, 2014).

A mídia contribui para construção de um padrão estético da população através da definição de um padrão de beleza, referindo aos corpos que são considerados ideais e sem

imperfeições. Revistas têm publicado matérias apresentando métodos de emagrecimento utilizados por artistas, pressionando ainda mais o público leitor. Dessa forma o público torna-se mais suscetível a ceder às dietas com apelo ao emagrecimento rápido (VARGAS *et al.*, 2018), pois existe um ideal de constituição física e, quanto mais ele distanciar-se do real, maior será o risco para com a insatisfação da imagem corporal, transtornos alimentares e atitudes alimentares inadequadas, bem como, omissão de refeições e substituição de refeições como almoço e jantar por lanches ou “shakes” de baixa caloria (OLIBONI *et al.*, 2015).

Uma das dietas mais famosas é a do Dr. Atkins, com objetivo inicial de total restrição de carboidratos e sendo composta por três fases: dieta de indução (perda de peso excessiva), dieta permanente e dieta de manutenção. Por ser uma dieta muito pobre em ácido ascórbico e fibras, pode ocasionar a elevação do colesterol sérico, triglicérides, ácido úrico, ureia e creatinina.

Outra dieta muito conhecida e utilizada é a “Dieta do tipo sanguíneo”, ao qual para cada tipo sanguíneo existe uma imposição alimentar para se seguir. Já na dieta da sopa propõe o consumo apenas de sopa com legumes, principalmente repolho, três vezes ao dia durante uma semana. Essa dieta acaba em diminuir significativamente a ingestão de ferro. (NOGUEIRA, *et al.*, 2016).

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

A Dieta da Lua têm como princípio que a lua pode influenciar os líquidos do corpo, e a cada mudança de sua fase, é necessário apenas consumir sucos, sopa e líquidos por um período de 24 horas. Ao adotar essa dieta ocorre uma redução brusca de ingestão calórica, perda de líquidos e de massa muscular. As dietas de revista comumente apresentam um déficit de calorias (dietas hipocalóricas) e dentre as inúmeras consequências ao organismo destaca-se a redução de proteína muscular. A dieta Detox é referenciada sob a justificativa de que auxilia a remoção de substâncias tóxicas do corpo, contudo, independente da utilização dessa dieta, o corpo elimina as toxinas pelos rins, fígado e cólon, e não é possível aumentar suas funções sem tratamento médico (Betoni, Zanardo e Ceni, 2010).

Muitos estudos têm apresentado diversos efeitos da mídia em relação à alimentação, porém muitos não verificam o efeito da adoção indiscriminada de dietas restritivas, sua cultura ou o quanto essa prática pode ser arriscada. As inadequações

de micro e macronutrientes observadas em algumas dietas publicadas em revistas não científicas reforçam a idéia de que essa prática compromete o estado nutricional do indivíduo. Apesar de todos os possíveis danos à saúde, várias pessoas buscam essas dietas por falta de informação ou por vontade própria, sem associar os riscos, como reganho de peso, efeito rebote e desenvolvimento de transtornos alimentares (TA) (VARELA *et al.*, 2015).

Os transtornos alimentares (TA) são caracterizados por graves alterações da imagem corporal, comportamento e atitude alimentar, sendo os principais quadros a anorexia nervosa (NA) e a bulimia nervosa (BN) (NOVELLE, *et al.*, 2016). A anorexia e a bulimia nervosa têm como critérios diagnósticos: o medo irracional de engordar ou ganhar peso; os esforços físicos extremos para controle e/ou redução do peso e a negação de que o peso ou os hábitos alimentares sejam um problema. Outro exemplo de transtorno alimentar seria o transtorno da dismorfia muscular, que pode ser entendido como uma preocupação com um defeito imaginário na aparência (CARDOSO *et al.*, 2014).

Anorexia nervosa é caracterizada pela restrição alimentar de energia resultando em peso significativamente baixo, medo de ganho de peso, e preocupações com a imagem corporal. Já a

bulimia nervosa compartilha preocupações excessivas sobre o corpo, forma e peso frequentemente encontrados em AN, porém é caracterizada por compulsão alimentar (consumir grandes quantidades de alimentos com uma percepção na perda de controle sobre a alimentação) e conseqüentes comportamentos compensatórios, como por exemplo a purgação, jejum e exercício excessivo para a perda de calorias. Ambas as desordens estão associadas a comprometimentos psicossociais, complicações médicas graves e aumento do risco de suicídio (LAVENDER, *et al.*, 2015).

Tendo em vista a influência da mídia sobre os hábitos alimentares da população. A busca por uma forma esteticamente aceitável, que se encaixe no padrão divulgado pelos meios de comunicação em massa, tem levado indivíduos a recorrerem às dietas da moda, ao qual apresentam inadequações e desequilíbrio do ponto de vista nutricional (NOGUEIRA, *et al.*, 2016).

É importante ressaltar que a maioria das dietas da moda é perigosamente hipocalórica (abaixo de 1200 kcal diários), e não atingem as recomendações de nutrientes estabelecidas para a população saudável. Ressaltando que dietas com valores inferiores a 1200 kcal/dia não são suficientes para atender às necessidades fisiológicas nutricionais mínimas do indivíduo, devendo ser prescritas somente em casos especiais com

o acompanhamento de um profissional (FARIAS *et al.*, 2014).

A insatisfação corporal é um distúrbio avaliativo, caracterizada pela diferença entre o corpo atual e o considerado ideal, e também o afetivo. Essa insatisfação é multidimensional e pode estar relacionada de forma isolada ou conjunta ao peso, às formas corporais e à aparência. Pode apresentar como conseqüências prejuízos no comportamento, tendência ao desenvolvimento e manutenção de transtornos alimentares (TA), depressão, baixa autoestima, comparação social, ansiedade, aumento do número de cirurgias plásticas estéticas e diminuição da qualidade de vida (SOUZA *et al.*, 2016).

3. METODOLOGIA

Trata-se de um estudo observacional e exploratório, de caráter quantitativo, realizado com acadêmicas da área da Saúde de um Centro Universitário de Foz do Iguaçu-PR (Brasil). A pesquisa foi submetida à apreciação e aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Estadual do Oeste do Paraná – UNIOESTE (Anexo I).

Foram convidadas a participar da pesquisa estudantes mulheres dos cursos da área da saúde, com idade

superior a 18 anos, matriculada regularmente na instituição. Apenas as universitárias que aceitaram participar do estudo e assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) (Anexo II) foram incluídas na pesquisa.

O cálculo amostral determinou o tamanho da amostra em 132 estudantes do sexo feminino com erro amostral de 5% e nível de confiabilidade de 95%.

Foi aplicado um questionário empregado para avaliar a utilização de dietas da moda entre pacientes acompanhados em um ambulatório de Nutrição (Betoni, Zanardo, Ceni, 2010) (Anexo III).

Trata-se de um instrumento claro e objetivo que identifica hábitos e/ou padrões alimentares presentes e recorrentes apresentados pelos entrevistados em relação às dietas da moda, e que permite mapear informações sobre os tipos de dietas da moda realizadas, sintomas presentes durante a utilização das mesmas, assim como possíveis riscos à saúde e percepção sobre os resultados alcançados.

Os dados foram coletados durante os meses de setembro e outubro, nos turnos matutinos e noturnos, entre estudantes do primeiro ao último semestre. Para a aplicação do questionário, a ferramenta de coleta de dados foi replicada em plataforma digital (Googleforms) e

foram utilizados tablets disponibilizados pela instituição onde foi realizada a pesquisa.

Os resultados obtidos foram tabulados em planilha Excel, submetidos à análise estatística descritiva e apresentados em forma de gráficos e tabelas.

4. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Participaram da pesquisa 134 estudantes do sexo feminino com média de idade de 31 anos.

Segundo Silva (2018), a insatisfação corporal e a realização de dietas restritivas são indicadores de atitudes equivocadas relacionada ao comportamento alimentar, como a adoção de diferentes tipos de dietas da moda por diversas vezes e aos quais as mulheres em idade precoce estão propensas a apresentar. Essas relações foram observadas no presente estudo onde a respeito da realização de dietas da moda veiculadas em revistas ou sem acompanhamento nutricional, 48,5% das participantes afirmaram já ter realizado este tipo de dieta alguma vez. Entre as dietas da moda, a dieta Detox foi a mais citada (52,3%) (Figura 1).

Reis et al (2014), em seu estudo apresenta um aumento na incidência de transtornos alimentares por parte da realização de dietas da moda, em universitários jovens com idade precoce da área da saúde,

particularmente do sexo feminino. Em nossa pesquisa, percebeu-se que a maioria 58% das entrevistadas realizou dieta da moda pela primeira vez quando tinham entre 15 e 18 anos.



Figura 1. Levantamento (%) das dietas da moda realizadas por mulheres universitárias (n=65), 2018.

Ao avaliar as fontes de indicação das dietas utilizadas pelo público estudado, observou-se que 37% relataram utilizar algum amigo como principal fonte de informação, seguido por parentes (22%) e internet (18%) (Figura 2).

O estudo de Pellerano (2015) esclarece que a preocupação excessiva com a imagem corporal e redução de peso alimentam uma verdadeira desinformação nutricional, que é fortemente influenciada pela exposição da mídia, através da internet, redes sociais (Facebook, Instagram) e por influência de pessoas próximas no meio social que impulsionam a adesão de dietas em detrimento do “benefício” da perda de peso rápida, porém não referenciando a necessidade na busca por profissionais capacitados.

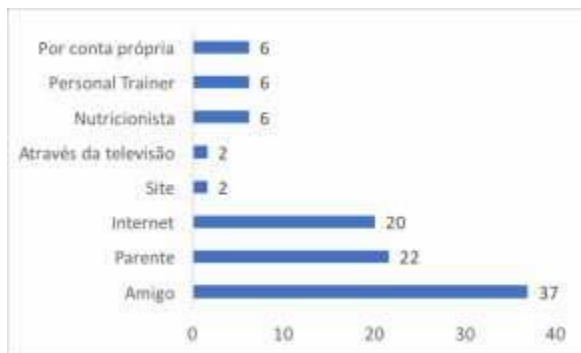


Figura 2. Fontes de informação referente à indicação das dietas da moda, relatadas por mulheres universitárias (n=65), 2018.

Quando questionadas sobre a percepção do sucesso obtido com a realização da dieta da moda 46,2% relataram ter obtido sucesso (representado pela diminuição do peso) e 30,8% classificaram experiência com a dieta da moda como ruim. Tal fato pode ser explicado pelo viés da atualidade, onde se torna comum as pessoas dizerem que a primeira dieta realizada funcionou muito bem, e são seduzidas a pensar que aquele é o modelo a ser seguido, principalmente pelo resultado obtido sem tanto sacrifício. No entanto, com o passar do tempo, as tentativas e vivências tornam-se mais difíceis e complicadas, e passam a não funcionar, já que não se consegue mais a perda de peso (Alvarenga *et al.*, 2015).

Ao avaliar por quanto tempo as entrevistadas conseguiram realizar a dieta, 43,1% relataram que fizeram a dieta por um período muito curto de tempo (menos de 1 mês) e 33,8% por um período curto de tempo (1 a 3 meses). Apenas 23% conseguiram

manter a dieta por um período de tempo superior a 3 meses.

Em relação ao tempo que permaneceram com o peso reduzido depois da dieta, a maioria 35,4% das participantes relatou que permaneceu com o peso reduzido por um período curto de tempo (1 a 3 meses) (Figura 3).

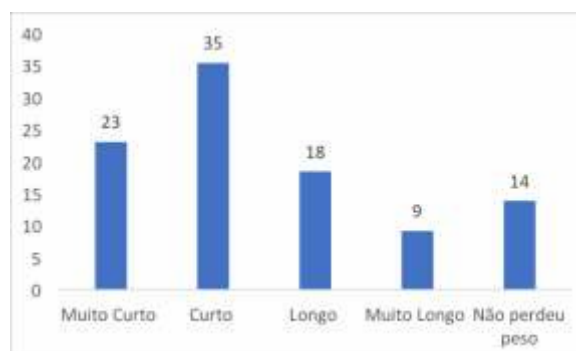


Figura 3. Percentual de mulheres que praticaram dieta da moda, segundo o tempo que permaneceram com o peso reduzido, 2018.

Nota: muito curto (menos de 1 mês); curto (1 a 3 meses), longo (mais de 6 meses), muito longo (mais de 1 ano).

Segundo Varela (2015) as dietas não convencionais não proporcionam uma perda de peso adequada para os seus seguidores. A perda de peso em longo prazo é muito baixa e a maioria acaba por recuperar todo o peso perdido em pouco tempo. Isso ocorre por tratar-se de dietas muito restritivas que não levam em consideração questões individuais de seus praticantes.

Os dados sobre o reganho de peso na população estudada, mostram que um alto

percentual das universitárias entrevistadas (70,8%) ganhou peso após suspender a dieta, e quando questionadas sobre o chamado “efeito sanfona” 78,5% relataram sofrer do ato de emagrecer e engordar repetidas vezes.

Conforme Alvarenga *et al.* (2015) as respostas dadas através de dietas disfuncionais podem influenciar a adaptação do organismo frente à limitação e privação de alimentos, uma vez que perdas grandes de peso diminuem o gasto energético de forma impactante, além de ocasionar a utilização mais eficiente da energia dos alimentos na realimentação e recuperação de peso, ocasionando o movimento cíclico de peso ou o chamado efeito “sanfona”, caracterizado por perda de peso intencional e posterior ganho de peso ou vice e versa.

Ao analisar os sintomas apresentados pelas participantes da pesquisa durante o uso de dietas da moda, grande parte da amostra 61,5% relatou fraqueza, 50,8% fome a toda hora e tontura, seguido de outros sintomas apresentados na (Figura 4).

Souza (2015) avaliou dietas de emagrecimento em revistas não científicas brasileiras, sendo observado que dietas com valor energético reduzido podem apresentar reações como forma de resposta frente à situação, como cefaléias, irritabilidade, fraqueza, dificuldades de concentração, náuseas, vômitos, letargia, desconforto

abdominal, cálculos renais, fadiga, halitose, pele seca e queda dos cabelos, entre outros, e que a maioria ao aderir essas dietas da moda acabam por não associar os presentes sintomas.



Figura 4. Relação (%) dos sintomas apresentados por mulheres universitárias que realizaram dietas da moda, 2018.

Ao serem questionadas sobre quais dietas consideravam prejudiciais para a saúde, as mais apontadas foram a Dieta da sopa com 43,1% e as dietas de revistas 41,5%. Apenas 15,3% afirmaram que não consideram as dietas da moda prejudiciais à saúde.

Chama a atenção entre os dados encontrados que, apesar de 48% das entrevistadas realizarem dietas da moda, entre elas, 83% não indicariam alguma dieta da moda para amigas, colegas ou familiares.

Um ponto observado no estudo de Torres (2016), é que apesar de alguns indivíduos conseguirem compreender os aspectos deletérios de uma dieta restritiva para a saúde, ainda exercem essa prática e

usa como referência a outras pessoas.

Quando questionadas sobre o comportamento alimentar atual 89,2% das entrevistadas não estavam realizando dieta da moda no momento da pesquisa. Entre as entrevistadas que estavam realizando algum tipo de dieta, foram citadas: Jejum Intermitente, Low Carb, Dieta da Sopa e Dieta Dukan.

Neste estudo, tomou-se a liberdade de incluir colocações de alguns participantes, a título de enriquecimento das percepções:

“Aprendi que devemos ter reeducação alimentar”

“Estou gorda no momento e pretendo voltar a fazer a dieta maluca porque é único meio que encontro de emagrecer”

“interessante pesquisa, parabéns pelo trabalho, muitas pessoas não sabem o quão prejudicial à saúde pode ocorrer com esses tipos de dietas e assim causando vários transtornos para saúde.”

CONCLUSÃO

Foi possível observar que as universitárias praticantes de dietas restritivas no estudo apresentam um perfil de desinformação nutricional ao

verificar a fonte de informação das indicações das dietas (amigos, parentes e até mesmo por conta própria). A perda de peso não foi mantida no longo prazo. Os sintomas mais associados foram cefaleia, tontura e fraqueza, além da fome a toda hora, comportamento alimentar inadequado listado como fator de risco para o desenvolvimento de transtornos alimentares.

5. REFERÊNCIAS

1. ALVARENGA, M. *et al.* **Nutrição comportamental**. Editora Manole, 2016.
2. CARVALHO, T. B. P.; FAICARI, M. L. **Análise nutricional das dietas de emagrecimento veiculadas por revistas de circulação nacional**. Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento, São Paulo. v.8. n.43. p.4-15. Jan/Fev. 2014. ISSN 1981-9919.
3. Dukan. **O método Dukan**. Disponível em. Acesso em: 17/09/2014.
4. DUTRA, C. C. *et al.* "A escolha pelo “Nada”: reflexões psicanalíticas sobre a anorexia". DEMETRA: Alimentação, Nutrição & Saúde 11.3 (2016): 687-695.
5. FARIAS, S. J. S. S. *et al.* "Análise da composição nutricional de dietas da moda divulgadas por revistas não científicas". *Nutrire Rev. Soc. Bras. Aliment. Nutr* 39.2 (2014): 196-202.
6. FORTES, L. S. *et al.* **Comportamentos de risco para os transtornos alimentares e**

traços perfeccionistas em atletas de atletismo.

Rev.Bras.Educ.Fís. Esporte, (São Paulo) 2016 Jul-Set; 30(3):815-22.

7. LIRA G. A. *et al.* **Uso de redes sociais, influência da mídia e insatisfação com a imagem corporal de adolescentes brasileiras.** J Bras Psiquiatr. 2017;66(3):164-71.

8. NOGUEIRA, R. L. *et al.* **Dietas da moda consumidas por desportistas de um clube e academias em São Paulo.** Revista Brasileira de Nutrição Esportiva, São Paulo. v. 10. n. 59. p.554-561. Set./Out. 2016. ISSN 1981-9927.

9. OLIBONI, C. M; ALVARENGA, M. S. **Atitudes alimentares e para com o ganho de peso e satisfação corporal de gestantes adolescentes.** Ver.Bras.Ginecol Obstet. 2015; 37(12):585-92.

10. OLIVEIRA, C. *et al.* **Qualidade de vida de pacientes com anorexia e bulimia nervosa.** DEMETRA: Alimentação, Nutrição & Saúde, v. 9, p. 329-340.

11. PELLERANO J. A *et al.* **Low carb, high fat”: comensalidade e sociabilidade em tempos de dietas restritivas.** Demetra; 2015; 10(3); 493-506.

12. REIS, J. *et al.* **Fatores associados ao risco de transtornos alimentares entre acadêmicos da área de saúde.** Rev Gaúcha Enferm. 2014 jun;35(2):73-8.

13. SILVA, A. M. B. *et al.* **Jovens Insatisfeitos com a Imagem Corporal: Estresse, Auto estima e Problemas Alimentares.** Psico-USF, Campinas , v. 23, n. 3, p. 483-495, jul. 2018.

14. SOUZA, A. C.; ALVARENGA, M. S. **Insatisfação com a imagem corporal em estudantes universitários – Uma revisão integrativa.** J. bras. psiquiatr., Rio de Janeiro , v. 65, n. 3, p. 286-299, Sept. 2016 .

15. SOUZA M. G. *et al.* **Adequação nutricional de dietas para perda de peso em revistas não científicas brasileiras.** Demetra; 2015; 10(4); 947-961.

16. TORRES, A. A. L. **Ponto de equilíbrio entre a Ciência da Nutrição e “Fat Studies”.** Demetra; 2016; 11(supl.1); 1201-1212.

17. VARELA V. F. *et al.* **Avaliação de dietas não-convencionais e do uso destas por estudantes de u faculdade de Viçosa-MG.** Revista científica Univiçosa – Volume4 – n. 1 – Viçosa-MG- jan. – dez. 2015 – p. 1-6.

18. VARGAS, J. A. *et al.* **Jejum intermitente e dieta Low Carb na composição corporal e no comportamento alimentar de mulheres praticantes de atividade física.** Revista Brasileira de Nutrição Esportiva, São Paulo. v. 12. n. 72. p.483-490. Jul./Ago. 2018. ISSN 1981-9927.

ANEXO I

**UNIOESTE - CENTRO DE CIÊNCIAS
BIOLÓGICAS E DA SAÚDE DA
UNIVERSIDADE**



Continuação do Parecer: 2.676.709

Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:

Trabalho bem escrito, com embasamento científico e tema relevante o que justificam a execução da pesquisa

Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:

Todos os termos foram devidamente preenchidos e anexados

Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:

Aprovado

Este parecer foi elaborado baseado nos documentos abaixo relacionados:

Tipo Documento	Arquivo	Postagem	Autor	Situação
Informações Básicas do Projeto	PB_INFORMAÇÕES_BASICAS_DO_PROJETO_1132739.pdf	10/05/2018 20:58:37		Aceito
Folha de Rosto	FolhaDeRosto.pdf	10/05/2018 20:57:57	Pamela Camila Gomes da Silva	Aceito
Cronograma	Cronograma.pdf	10/05/2018 20:57:09	Pamela Camila Gomes da Silva	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	TCLE.pdf	10/05/2018 20:56:39	Pamela Camila Gomes da Silva	Aceito
Declaração de Pesquisadores	DeclaracaoPesquisaNaoIniciada.pdf	10/05/2018 20:56:07	Pamela Camila Gomes da Silva	Aceito
Declaração de Instituição e Infraestrutura	TermoDeCienciaResponsavel.pdf	10/05/2018 20:55:28	Pamela Camila Gomes da Silva	Aceito
Declaração de Instituição e Infraestrutura	CartaDeApresentacaoUniamerica.pdf	10/05/2018 20:55:19	Pamela Camila Gomes da Silva	Aceito
Brochura Pesquisa	BrochuraDaPesquisa.pdf	10/05/2018 20:55:07	Pamela Camila Gomes da Silva	Aceito
Projeto Detalhado / Brochura Investigador	BrochuraDoInvestigador.pdf	10/05/2018 20:54:56	Pamela Camila Gomes da Silva	Aceito

Situação do Parecer: Aprovado

Necessita Apreciação da CONEP: Não

ANEXO II

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO - TCLE

Título do Projeto: Levantamento da prática da dieta restritiva sem acompanhamento nutricional e por parte de universitários de uma faculdade comunitária de Foz do Iguaçu- PR

Pesquisador (es):

Profa MSc Ana Manuela Ordonêz	(45) 9 9993-4508
Pamela Camila Gomes da Silva	(45) 9 9964-9189

Convidamos você a participar de nossa pesquisa que tem o objetivo de Realizar uma pesquisa dos hábitos alimentares de universitários para analisar o consumo de dietas sem acompanhamento nutricional. Esperamos, com este estudo, orientar o participante, visando incentivar a adoção de uma dieta adequada com acompanhamento nutricional. Para tanto, será aplicado um questionário sobre seus hábitos alimentares.

Ao participar do estudo, o acadêmico identificará padrões alimentares presentes nos alimentos consumidos no dia-a-dia. A partir desses padrões será possível mapear os riscos à saúde. Através da identificação dos hábitos alimentares dos universitários, o presente projeto também contribuirá com a educação nutricional, incentivando a adoção de dietas adequadas e com acompanhamento nutricional.

Para o pesquisador, acadêmico de nutrição, a pesquisa de campo permite articular a teoria à prática, através da aplicação de questionário e da análise dos resultados obtidos auxiliando na construção do conhecimento.

A faculdade se beneficiará pelo o conhecimento de dietas restritivas praticadas por seus estudantes, permitindo assim avaliar a possibilidade de ações de reeducação alimentar, contando, para isso, com o apoio do curso de Nutrição.

Os riscos da pesquisa são mínimos. O participante do projeto, ao responder o questionário, pode remeter-se a algum desconforto, pois algumas perguntas podem evocar sentimentos e lembranças, referentes a rotina alimentar, consideradas inadequadas para o estudante. Além disso, por se tratar de perguntas de ordem pessoal, o acadêmico pode se sentir constrangido.

Caso uma destas situações se mostrarem presentes no ato da pesquisa, os pesquisadores questionarão o estudante sobre a necessidade de interromper a pesquisa. Sendo a interrupção uma escolha do participante, a pesquisa será cessada imediatamente.

No caso de ocorrer algum mal-estar no ato da aplicação do instrumento de pesquisa, os pesquisadores interromperão o estudo e prestarão o atendimento de primeiros socorros. Caso, algo mais sério à saúde do participante seja identificado, o SAMU (192) será acionado para se deslocar ao local prestando os atendimentos necessários.

Sua identidade não será divulgada e seus dados serão tratados de maneira sigilosa, sendo utilizados apenas fins científicos. Você também não pagará nem receberá para participar do estudo.

Além disso, você poderá cancelar sua participação na pesquisa a qualquer momento. No caso de dúvidas ou da necessidade de relatar algum acontecimento, você pode contatar os pesquisadores pelos telefones mencionados acima ou o Comitê de Ética pelo número 3220-3092.

Este documento será assinado em duas vias, sendo uma delas entregue ao sujeito da pesquisa.

Eu, _____, de claro estar ciente do exposto e desejo participar do projeto de pesquisa.

Assinatura

Eu, **Pamela Camila Gomes da Silva**, declaro que forneci todas essas informações do projeto ao participante e/ou responsável.

Foz do Iguaçu, ___ de _____ de 2018.

ANEXO III

QUESTIONÁRIO:

1. Idade: _____ anos

2. Sexo: F() M()

3. Assinale se possui uma ou mais das doenças descritas abaixo:
 Hipertensão Diabetes
 Hiperlipidemia (colesterol e/ou triglicerídeos elevados)
 Outra. Qual? _____

4. Assinale a respeito da realização de dietas da moda (como dieta da lua, dieta da sopa, do tipo sanguíneo, outras), de revista ou sem acompanhamento de nutricionista
 Sim Não

Atenção: Caso sua resposta a questão número 4 seja não, a resolução do questionário termina nesta questão. Entretanto, se sua resposta for sim, prossiga com a resolução do questionário

5. Assinale o tipo de dieta da moda que já realizou. Você pode assinalar mais de uma alternativa, caso tenha realizado mais de um tipo das dietas citadas abaixo.
 dieta da sopa dieta da lua
 dieta do tipo sanguíneo dieta do Dr. Atkins
 dietas sem gorduras dietas de revista
 outras. Quais? _____

6. Assinale a alternativa a respeito do seu sucesso com a(s) dieta(s) realizada(s).
 muito bom bom
 ruim muito ruim

7. Assinale a respeito de quanto tempo permaneceu com o peso reduzido depois da dieta.
 muito curto (Menos de 1 mês) curto (1 mês a 3 meses)
 médio (mais de 3 meses a 6 meses) longo (mais de 6 meses)
 muito longa (mais de um ano)

8. Durante o uso da dieta da moda, assinale se apresentou um ou mais dos sintomas abaixo:
 Fraqueza Tontura
 Irritabilidade Perda de cabelo,
 Unhas fracas Dor de cabeça
 Outros. Qual (is)? _____
 Nenhum

9. Alguma das dietas abaixo você considera prejudicial à saúde? Você pode assinalar mais de uma alternativa se você considera mais de um tipo das dietas citadas abaixo prejudicial à saúde.
 dieta da sopa dieta da lua
 dieta do tipo sanguíneo dieta do Dr. Atkins
 dietas sem gorduras dietas de revista
 outras. Quais? _____
 Nenhum a