



## PERCEPÇÃO DOS ACADÊMICOS DA ÁREA DA SAÚDE SOBRE A EFETIVIDADE DAS DIETAS RESTRITIVAS PARA O CONTROLE DO PESO.

Camila A. Martins<sup>1\*</sup>, Emanuelli Mafra<sup>1</sup>, Joanna Sievers<sup>1</sup>.

<sup>1</sup>Universidade do Vale do Itajaí, Brasil. \*camila.alves@edu.univali.br.

### **INTRODUÇÃO**

O excesso de peso corporal é um dos maiores e mais difíceis problemas de saúde pública da atualidade. (BARBOSA et al. 2020, SMAD).

A urgência pela perda de peso contribui para o surgimento das mais variadas dietas. A dieta restritiva continua sendo o tratamento mais buscado pelos indivíduos obesos (JOB et al. 2019, RBONE).

As dietas restritivas têm como conceito a exclusão ou restrição de algum macronutriente, calorias ou grupos alimentares, e são utilizadas por indivíduos que querem a perda de peso rápida. Muitos indivíduos, não possuem acompanhamento com um profissional qualificado para tal prescrição, podendo trazer riscos à saúde (JOB et al. 2019, RBONE).

Com base nesses fatos citados, o objetivo desse trabalho é avaliar o conhecimento dos estudantes da área da saúde sobre a efetividade das dietas restritivas no controle de peso a longo prazo.

### **MATERIAL E MÉTODOS**

Este trabalho se trata de um estudo transversal com caráter quantitativo e qualitativo. A amostra do estudo foi de 140 participantes, com acadêmicos dos cursos de Educação Física, Medicina e Nutrição. Para a coleta de dados, foi aplicado um questionário no formato on-line na plataforma "Google Docs", contendo 14 questões abertas e fechadas. A análise dos

dados foi realizada por meio das plataformas Microsoft Excel e Word para calcular as médias e porcentagens. Esse projeto foi aprovado pelo comitê de ética em pesquisa, número do parecer 5.092.104.

### **RESULTADOS**

Em relação ao IMC (índice de massa corporal) dos indivíduos, identificou-se que a maioria (65%) está eutrófico (IMC entre 18,5 e 25).

Quanto já ter realizado um acompanhamento nutricional, 56% já fizeram/fazem e 44% nunca fizeram. A respeito de já ter praticado alguma dieta restritiva, 64% disseram que já praticou e 36% que nunca praticou. Analisando mais especificamente estes dados, dos indivíduos que já realizaram acompanhamento nutricional, 75% já praticaram alguma dieta restritiva.

Os indivíduos que já realizaram alguma dieta restritiva, relataram a prática de mais de uma. As dietas mais citadas por eles foram restrição calórica (24%), "Low carb" (22%) e Jejum intermitente (19%). 64% dos indivíduos responderam que tiveram alguma dificuldade para realizar as dietas. A maioria dos participantes respondeu que a principal dificuldade foi o efeito sanfona. Sobre acreditar na eficácia das dietas restritivas, 64% não acredita e 36% acreditam. Foi verificado o conhecimento dos mesmos na área da nutrição comportamental, sendo que 70% conhecem. Destes, 95% responderam que





## III SIMPÓSIO INTERNACIONAL EM INVESTIGAÇÕES QUÍMICO-FARMACÊUTICAS

I ENCONTRO IBERO-AMERICANO DE PLANTAS MEDICINAIS DR. MAHABIR GUPTA

I CONGRESSO LUSO-BRASILEIRO DE CIÊNCIAS E TECNOLOGIAS EM SAÚDE

acredita ser uma abordagem mais eficiente que as dietas restritivas.

### **CONCLUSÃO**

A prescrição de dietas para emagrecimento é muito comum entre os profissionais nutricionistas e outros profissionais da saúde. Apesar desse fato, 95% dos entrevistados acreditam que uma abordagem comportamental é mais eficiente. Considerando que 70% conhecem a Nutrição Comportamental,

pode-se concluir que essa área trás aos profissionais um olhar mais criterioso sobre os outros métodos utilizados.

### **AGRADECIMENTOS**

Universidade do vale do Itajaí (Univali)



UNIVALI

Itajaí, Santa Catarina, Brasil