

INSATISFAÇÃO CORPORAL E INFLUÊNCIA DA MÍDIA E DIETAS DA MODA

ALMEIDA, Ana Luiza Preard de ¹, SILVA, Sandra Tavares da ²

Resumo

Os padrões de beleza e de estética nos dias atuais estão totalmente atrelados ao acesso desenfreado a modelos expostos nas redes sociais que tem funcionado nos últimos tempos como uma vitrine da vida. Por este motivo podemos observar que, muitas pessoas têm feito de tudo para se assemelhem ao que é exposto em mídias sócias e revistas, o que leva na maioria das vezes a frustração e a insatisfação corporal, com isso a busca por dietas milagrosas que estão na moda, cresce cada vez mais. Assim, o objetivo deste projeto foi analisar a insatisfação corporal e sua relação com influências da mídia e dietas da moda. Para a realização das pesquisas foi utilizada a ferramenta Google Docs, para ser aplicada aos participantes, contendo um questionário básico, o questionário adaptado de Betoni et al. (2008) e o *Body Shape Questionnaire* (BSQ). Participaram do presente estudo 154 adultos, com idade média de 23,86 anos, sendo a maioria mulheres. Analisando o BSQ, observamos média de 92,46 (DP=34,95), indicando insatisfação leve com a imagem corporal, e a maioria dos participantes apresentou ausência de insatisfação corporal. Porém, dentre os insatisfeitos, as mulheres são maioria. Em relação as dietas da moda e a perfis nas mídias sociais que estão diretamente relacionados a emagrecimento, observamos que seguir esses perfis pode influenciar negativamente na satisfação com a imagem corporal. Identificamos que indivíduos que não realizam dietas da moda e que não seguem perfis em redes sociais que falam sobre dietas e emagrecimento também não apresentam insatisfação corporal. Observamos que a mídia exerce influência sobre a satisfação

¹ Centro Universitário Redentor, Graduada em Nutrição, Itaperuna- RJ, analupreard@gmail.com

² Centro Universitário Redentor, Mestre em Ciência da Nutrição – UFV. Pós-graduada em Gestão em Saúde Pública - EMESCAM/Vitória, ES. Especialização em Nutrição Clínica e Terapia Nutricional – GANEP. Nutricionista - Hospital Estadual São José do Calçado. Itaperuna- RJ, sandra.silva@uniredentor.edu.br

corporal em adultos.

Palavras-chave: Dietas da Moda, Insatisfação Corporal, Redes Sociais.

Abstract

The standards of beauty and aesthetics these days are fully linked to the unbridled access to models exposed on social networks that have functioned in recent times as a showcase of life. For this reason, we can observe that many people have done everything to resemble with what is exposed in social media and magazines, which most often leads to frustration and body dissatisfaction, and with this, the search for miracle diets that are famous, grows more and more. Thus, the aim of this project was to analyze body dissatisfaction and its relationship with influences from the media and fad diets. To carry out the surveys, the Google Docs tool was used, to be applied to the participants, containing a basic questionnaire, the questionnaire adapted from Betoni et al. (2008) and the Body Shape Questionnaire (BSQ). Analyzing the BSQ, we observed an average of 92.46 (SD = 34.95), indicating mild dissatisfaction with body image, and the majority of participants lack of body dissatisfaction. However, among the dissatisfied, women are the majority. Regarding fad diets and social media profiles that are directly related to weight loss, we observed that these profiles can negatively result in body image satisfaction. We identified that they wish that they do not follow fad diets and that they do not follow profiles on social networks that talk about diets and weight loss also do not have body dissatisfaction. We observed that the media influence body satisfaction in adults.

Keywords: Fad Diets, Body Dissatisfaction, Social Networking.

1 INTRODUÇÃO

À medida que os anos passam, cada vez mais nos deparamos com tecnologias que crescem de formas exponenciais, e diversas mudanças sociais também acompanham tais crescimentos. Entretanto, existem certos padrões que não mudam e de acordo com Moya *et al.* (2007) a magreza, representada como “padrão de beleza”, pode ser considerada somente como “um fator” entre uma rede de grande porte de diversos fatores de risco para a criação e manutenção de transtornos alimentares.

A preocupação com a imagem corporal está presente na vida de muitos indivíduos. Como disposto por Petroski *et al.* (2010), os padrões de beleza estão sendo cada vez mais uma preocupação excessiva nas sociedades contemporâneas, predominantemente nas ocidentais, onde existe uma verdadeira “divinização” dos corpos belos. Atualmente, existe uma preocupação das pessoas, em ter um corpo perfeito, o que pode gerar cada vez mais, frustrações nos indivíduos. De acordo com Souto e Ferro-Bucher (2006), para que as mulheres se sintam inseridas dentro do padrão imposto como ideal, elas muitas vezes dão início a dietas e a práticas inadequadas para controlar o peso, fumando, induzindo vômitos, ingerindo laxativos e tomando medicamentos para emagrecimento. Não aceitar o próprio corpo pode levar mulheres a realizarem dietas, inclusive sem acompanhamento nutricional, e muitas vezes, incentivadas por indústrias de emagrecimento e mídias sociais.

Para Silva *et al.* (2019), a sociedade e a mídia tem sido fortes influências para os padrões de beleza, exigindo que se tenham perfis antropométricos cada vez mais magros, ocasionando, várias vezes, a preocupação exacerbada com a imagem corporal, mesmo quando se tem um estado nutricional dentro dos parâmetros considerados adequados para faixa etária e sexo.

De acordo com Magalhães *et. al* (2017) a mídia acaba evidenciando imposições de um padrão corporal, mesmo desconhecendo os aspectos genéticos de cada indivíduo o qual ela vai estar atingindo. Podemos salientar que na atualidade, meios de comunicação como o *Instagram* se tornaram grandes plataformas de propagandas, promovendo vidas perfeitas, corpos perfeitos e rotinas perfeitas.

Segundo Silva *et al.* (2015), para se avaliar a preocupação com a imagem corporal, aspectos importantes tem sido comumente investigados de forma isolada como a preocupação com a forma corporal e também a preocupação com o peso do corpo. A avaliação da insatisfação corporal é necessária para se obter uma perspectiva de como esta condição afeta as pessoas cada vez mais, como se inicia, como as mídias sociais podem estar influenciando para que isto aumente entre vários outros fatores.

De acordo com Souto & Ferro-Bucher (2006), veiculando o paradigma de beleza predisposto que pressiona para a obtenção do corpo magro, os meios de comunicação também podem influenciar essas mulheres incentivando a prática de dietas. Para Dumith *et al.* (2011), em casos de adolescentes, a insatisfação corporal pode ser representada pela vontade de ter um corpo diferente da maneira como ele o enxerga, resultando em uma avaliação do seu corpo, que acabará sendo negativa, o que também pode ocorrer com adultos. Assim, o objetivo deste estudo foi

analisar a insatisfação corporal e sua relação com influências da mídia e dietas da moda.

2 MATERIAIS E MÉTODOS

Trata-se de um estudo transversal, no qual os dados foram coletados por meio de questionário online, com auxílio da ferramenta Google Docs. A pesquisa foi norteadada com base na Resolução 466/12 do Conselho Nacional de Saúde (BRASIL, 2012), que abrangeu os aspectos éticos envolvidos nas pesquisas com seres humanos e foi submetido a avaliação do comitê de ética por meio da Plataforma Brasil e aprovado (CAAE: 48358621.3.0000.5648).

Foram incluídos indivíduos de ambos os sexos, de 18 anos a 59 anos, 11 meses e 29 dias. Não foram incluídos questionários incompletos. Os indivíduos receberam o link da pesquisa e na primeira página obtiveram acesso ao Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) informando os objetivos e métodos da pesquisa e ao final as alternativas “aceito” e “não aceito” participar.

A coleta de dados foi realizada por meio de um roteiro de perguntas para identificação, como nome, idade, sexo, anos de escolaridade, profissão, estado civil, além de outras como a prática de dietas da moda e sintomas associados, conforme questionário proposto por Betoni et al. (2010). Também foi utilizado o instrumento *Body Shape Questionnaire* (BSQ).

O *Body Shape Questionnaire* (BSQ) foi utilizado em sua forma completa contendo 34 perguntas que foram respondidas com seis opções de respostas, sendo elas: 1- Nunca, 2- Raramente, 3- Às vezes, 4- Frequentemente, 5- Muito frequentemente e 6- Sempre. Os indivíduos escolheram apenas uma opção para cada pergunta e ao final, foi contabilizado um escore de cada um para avaliar o nível de preocupação com a imagem corporal, fazendo um somatório dos números equivalentes a cada resposta. Como predisposto por Di Pietro e Silveira (2009) quando a soma do escore for igual ou menor que 110, considera-se o nível de preocupação com a imagem corporal Sem preocupação, quando for maior que 110 e igual ou menor que 138, considera-se a preocupação com a imagem corporal como Leve, quando for maior que 138 e menor ou igual a 167 considera-se como Moderado o nível de preocupação com a imagem corporal e quando a soma do escore for superior a 167, considera-se o nível da preocupação com a imagem corporal como Grave.

Os dados foram coletados por um único pesquisador e tabulados em planilha de excel

para elaboração de tabelas, gráficos e figuras. As análises estatísticas foram realizadas pelo programa SPSS 21.0, considerando $p < 0,05$, com a execução dos testes Kolmogorov Smirnov, para análise de distribuição das variáveis, e qui-quadrado para relacionar variáveis categóricas.

3 RESULTADOS

Participaram do presente estudo 154 pessoas, com idade média de 23,86 anos (DP=8,07), sendo a maioria mulheres, entre 17 a 59 anos de idade, solteiros, sem filhos, com ensino superior incompleto e que não possuem comorbidades (Tabela 1).

Tabela 1 – Caracterização sociodemográfica e clínica de adultos participantes do estudo. 2021

Parâmetros	Número absoluto	Frequência
Sexo		
Masculino	28	18,2
Feminino	126	81,8
Estado Civil		
Casado(a)/união estável	19	12,3
Divorciado(a)/separado(a)	02	1,3
Solteiro(a)	133	86,4
Escolaridade		
Pós-graduação Completa	09	5,8
Pós-graduação Incompleta	04	2,6
Superior Completo	17	11
Superior Incompleto	92	59,7
Médio Completo	26	16,9
Médio Incompleto	05	3,2
Fundamental Completo	01	0,6
Número de filhos		
Nenhum	140	90,9
Um filho	10	6,5
Dois filhos	04	2,6
Morbidades		
Nenhuma	126	81,8
Hipertensão Arterial	05	3,2
Diabetes	01	0,6
Hipertensão e Diabetes	01	0,6

Tabela 1 – Caracterização sociodemográfica e clínica de adultos participantes do estudo. 2021 (conclusão)

Hipertensão e Dislipidemia	02	1,3
Outras	17	11

Fonte: os autores

Quando questionados sobre o seguir uma “dieta” como dieta da lua, dieta da sopa, do tipo sanguíneo, outras, de revista ou sem acompanhamento de nutricionista, a maioria negou (n=106; 68,8%), e dentre aqueles que realizaram a dieta, a maioria eram mulheres (Tabela 2). Grande parte dos participantes segue perfil nas redes sociais que dão dicas sobre dietas e/ou para perda de peso (n=95; 61,7%), sendo a maioria mulheres. A maior parte (n=121; 78,6%) dos participantes respondeu que não realizou jejum intermitente sem orientação e acompanhamento de nutricionista, seguindo apenas instruções de perfis nas redes sociais (como Mayra Cardi).

Tabela 2 – Questionamentos sobre o seguimento das chamadas “dietas da moda” a indivíduos adultos, segundo sexo. 2021

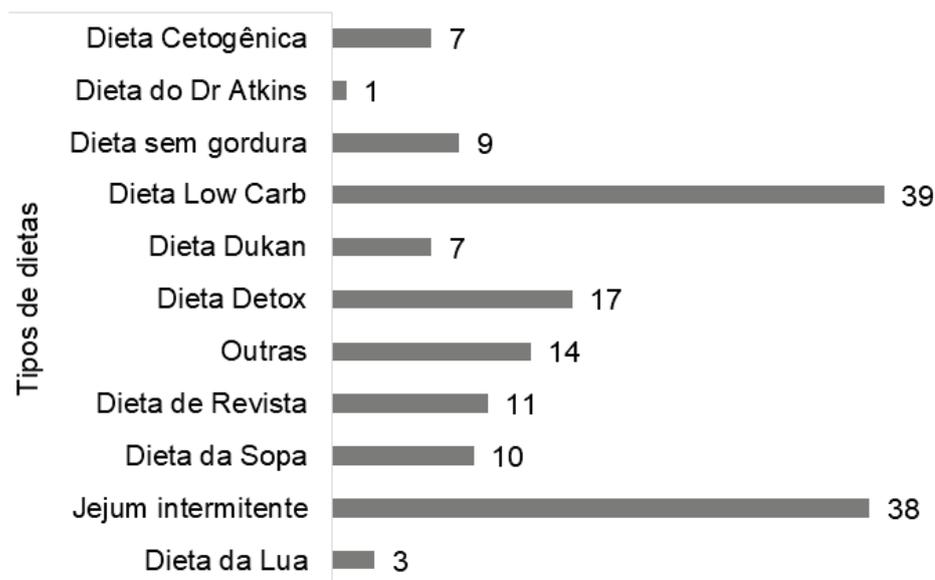
	Masculino	Feminino	Total
Dietas da moda sem acompanhamento de nutricionista			
Sim	04	44	48
Não	24	82	106
Segue perfis nas redes sociais com dicas de dietas e para perda de peso			
Sim	14	81	95
Não	14	45	59
Já realizou jejum intermitente apenas com orientação de redes sociais			
Sim	03	30	33
Não	25	96	121
Tempo que permaneceu com peso perdido com a dieta da moda realizada			
Não houve perda	12	40	52
Menos de 1 mês	01	11	12

1 a 3 meses	01	25	26
3 a 6 meses	02	07	09
Mais de 6 meses	01	11	12
Mais de 1 ano	01	05	06

Fonte: os autores

51,9% (n=80) dos participantes disse não fazer dietas e houveram 10 participantes que realizaram quatro tipos de dietas diferentes ou mais, e a mais citada foi a dieta “low carb” seguida pelo jejum intermitente (Figura 1).

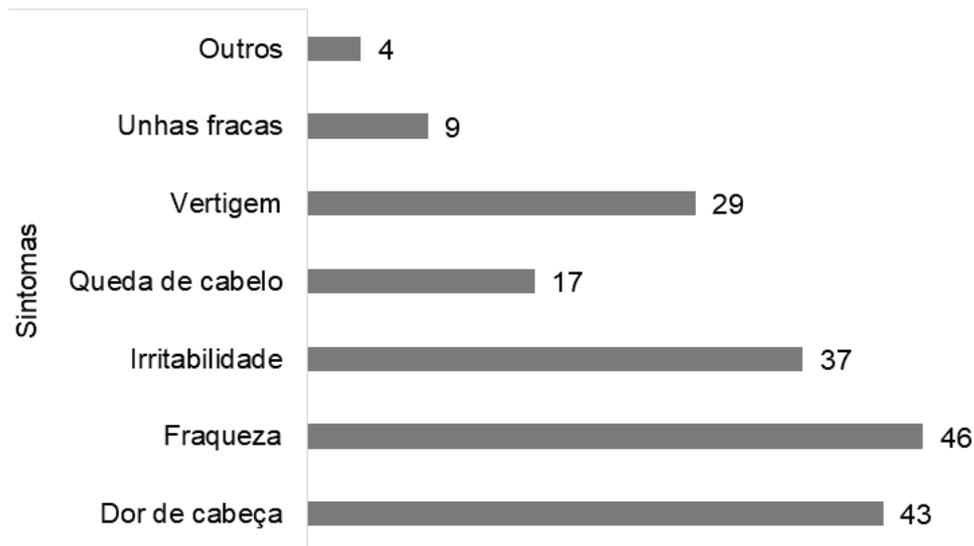
Figura 1 – Dietas já seguidas por indivíduos adultos. 2021



Fonte: os autores

Quando questionados sobre sintomas durante o seguimento de dietas da moda, 57 participantes relataram pelo menos um sintoma, e o sintoma mais referido foi a fraqueza, seguida pela dor de cabeça e irritabilidade (Figura 2).

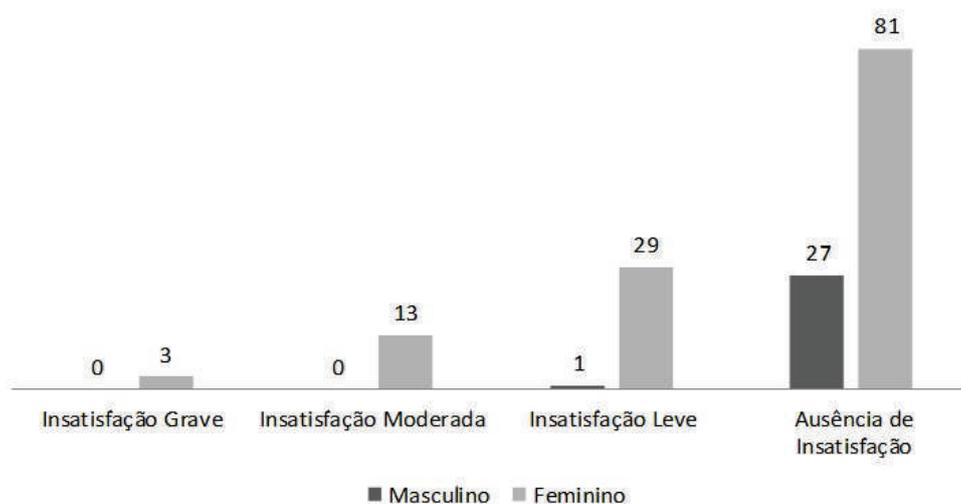
Figura 2 – Sintomas referidos por indivíduos adultos durante seguimento de “dietas da moda”. 2021



Fonte: os autores

Analisando o BSQ, observamos média de 92,46 (DP=34,95), indicando insatisfação leve com a imagem corporal. Segundo a classificação do BSQ, a maioria dos participantes apresenta ausência de insatisfação corporal. Porém, dentre os insatisfeitos, as mulheres são maioria.

Figura 3 – Classificação da satisfação corporal segundo sexo de adultos. 2021



Fonte: os autores

Ao correlacionarmos a satisfação corporal com o seguimento de dietas (Tabela 3), observamos que indivíduos sem insatisfação não realizaram dietas da moda. Também ao relacionarmos a presença de insatisfação corporal e o seguimento de perfis em redes sociais sobre dicas de dieta e para emagrecer, observamos que há diferença significativa entre os indivíduos, de forma que seguir esses perfis pode influenciar negativamente na satisfação com a imagem corporal.

Tabela 3 – Relação entre a presença de insatisfação corporal e o seguimento de dietas da moda e de perfis em redes sociais que dão dicas de dietas e para emagrecimento. *p do teste qui-quadrado.

		Classificação do BSQ		p*
		Presença de insatisfação	Ausência de insatisfação	
Seguimento de dietas da moda	Sim	26	22	0,000
	Não	20	86	
Seguimento de perfis em redes sociais	Sim	34	61	0,042
	Não	12	47	

Fonte: os autores

4 DISCUSSÃO

Avaliar o comportamento alimentar dos indivíduos é um dado importante para análise da saúde, independente do estado nutricional. É necessário atentar ao grupo de pessoas eutróficas que se sentem acima do peso, já que elas podem estar mais predispostas a apresentar comportamento de risco para transtornos alimentares (SILVA *et al.*, 2019). No presente estudo, observamos que mulheres apresentaram atitudes para alcançar o emagrecimento, que seriam prejudiciais a saúde. Silva *et. al* (2019), em estudo transversal que avaliou 348 acadêmicos, realizaram uma comparação da insatisfação com relação a imagem corporal entre os sexos feminino e masculino. Eles observaram que 43,5% das mulheres são mais insatisfeitas com excesso de peso quando comparados aos 32,5% dos homens (SILVA *et al.*, 2019). A maior insatisfação corporal entre as mulheres também foi observada no presente estudo.

De acordo com Passos *et al.* (2018), a internet se transformou em uma fonte de

informações numerosas e muito acessíveis sobre saúde, na qual dentre muitos assuntos, a alimentação e nutrição vem sendo colocadas em um patamar diferente de exposição e interesse, sendo que, nesse aspecto, muitas informações que estão disponíveis sobre dietas, sejam elas relacionadas a emagrecimento, desintoxicação, controle de condições mórbidas ou propósito equivalente, complementa de conteúdos de diversos sites que procuram assistir diferentes tipos de fruição. E, o presente estudo indicou que muitos participantes seguem perfis em redes sociais que falam sobre alimentação saudável e que pode ter influenciado à prática de dietas da moda, também referidas por eles.

Diferente da realização da dieta como um procedimento terapêutico, que possui recomendações e que é embasado em evidências científicas que trazem legitimação para ela, a escolha por dietas da moda normalmente evidenciam um caráter privado e dá a possibilidade para que o indivíduo se responsabilize (PASSOS *et al.*, 2018). No entanto, há riscos e insatisfação nos resultados alcançados, como observamos no presente estudo, no qual alguns realizaram dietas da moda por conta própria e, na grande maioria, não obtiveram um resultado a longo prazo.

Em um estudo realizado por Soihet e Silva (2019), com adolescentes entre 9 a 14 anos de idade, que faziam dieta para perda de peso e outros que não faziam, foi apontado que, após acompanhá-los por três anos, as meninas eram a maioria que possuíam compulsão alimentar. E com relação ao sucesso das dietas realizadas pelos adolescentes, foi concluído que a realização de dietas é ineficiente e pode promover ganho de peso, quando feitas de forma compulsiva e foi possível afirmar que as intervenções para perda de peso que são baseadas nas restrições calóricas/dieta não apresentam sucesso a longo prazo (SOIHET; SILVA, 2019), como vimos no presente estudo.

Betoni *et al.* (2010) afirmaram que a maior vantagem em realizar dietas restritivas é a perda de peso de forma mais rápida, entretanto há perda de água, e muitos outros nutrientes, e a permanência com o peso reduzido é breve. E em seu estudo, a dieta da moda que foi mais citada foi a dieta da sopa, diferente do presente estudo no qual a mais citada foi a dieta *low carb*, que consiste na baixa ingestão de carboidratos.

Cordeiro *et al.* (2017) afirmaram que consideramos dieta *low carb* quando as quantidades de carboidratos são reduzidas e quando este macronutriente não é predominante na dieta, podendo haver uma variação na quantidade de gramas de carboidrato na dieta, variando de menos de 200 gramas de carboidratos por dia, 100 gramas de carboidratos por dia, 50 gramas ou outras diversificações.

A dieta *low carb*, pode apresentar malefícios a saúde como foi evidenciado por Cordeiro *et al.* (2017), podendo ser prejudicial a capacidade da pessoa de praticar atividade física, por causar redução nos estoques de glicogênio muscular e aumentar a fadiga durante o realização do exercício, propensão ao aparecimento de algumas dores de cabeça, diarreias, estados de fraqueza e câimbras musculares, além de ter sido concluído que pessoas que realizam a dieta *low carb* apresentam um aumento do LDL. Os autores justificaram que, pois ao restringir carboidratos, a ingestão de gorduras totais aumenta, inclusive gordura saturada e, ao provocar aumento dos níveis de LDL, que é muito aterogênico, a dieta *Low Carb* pode sim promover a morbidade/mortalidade a longo prazo (CORDEIRO *et al.*, 2017).

Abreu *et al.* (2013) observaram em seu estudo sobre dietas genéricas anunciadas pela imprensa leiga que em 10,8% das dietas ofertadas para o público feminino e em 33,3% para o masculino, a oferta de carboidratos foi abaixo do recomendado. Mesmo este macronutriente sendo essencial para a sobrevivência dos seres humanos, há muitas pessoas que restringem seu consumo, com o objetivo de emagrecimento, embora a alimentação adequada, com oferta de carboidratos, contribua para a manutenção do peso corporal e da saúde (ABREU *et al.*, 2013).

De acordo com Pereira *et al.* (2019) em pesquisa realizada com praticantes de atividades físicas em uma academia, a maioria eram homens, que responderam que realizavam dietas e na maior parte das vezes, sem acompanhamento nutricional. As dietas mais citadas foram a *low carb*, dietas ricas em proteína e o jejum intermitente, sendo que 52,6% dos participantes da pesquisa, afirmaram que conheceram essas dietas por meio das mídias digitais. Apesar da maioria dos participantes relatarem que obtiveram bons resultados com a realização dessas dietas sem orientação de nutricionistas, 59,4% deles relataram que o período de sucesso foi curto ou médio, durando de 1 a 6 meses apenas (PEREIRA *et al.*, 2019). Já no presente estudo, a maioria dos participantes, relatou que não houve perda de peso.

A influência da mídia foi evidenciada por autores no estudo em que 27% dos participantes, relataram que seguem blogueiras fitness para acompanhar o modelo de vida por elas evidenciado nas redes sociais (MAGALHÃES *et al.*, 2017). Mas Scheneider e Pereira (2015) afirmam que o modelo de vida mostrado por essas blogueiras, busca ser leve e divertido, para atrair inconscientemente os leitores, os fazendo querer se assemelhar com aquele estilo de vida e até mesmo na aparência. Em uma análise realizada com algumas adolescentes brasileiras, Lira *et al.* (2017) evidenciaram que aquelas que acessavam redes sociais como o Facebook e o Instagram diariamente e que acessavam também o Snapchat de uma a cinco vezes e de cinco a 10 vezes por dia tinham maior chance de serem insatisfeitas com sua imagem corporal, em comparação as que

acessavam mensalmente, evidenciando influência desse hábito na satisfação corporal.

Um dos objetivos do estudo de Santos e Gonçalves (2020) foi investigar a influência da mídia na imagem corporal dos participantes, e após realizar análise, foi constatado através de seus resultados que, quanto mais horas por dia o indivíduo acessa as redes sociais, mais a mídia se torna para ele uma principal fonte de informação, concluindo também que a influência gerada por redes sociais foi igualitária para ambos os sexos. No presente estudo, não avaliamos o tempo dedicado às redes sociais, mas observamos que o seguir perfis em redes sociais sobre emagrecimento pode afetar negativamente a satisfação de imagem corporal.

Soihet e Silva (2019) descrevem em seu estudo alguns efeitos metabólicos que a restrição pode causar, como ganho de peso futuro e obesidade, citando o efeito sanfona que consiste em ganhar e perder peso repetidas vezes, relatando que flutuações de peso por um longo período da vida podem ser mais prejudiciais do que se manter em sobrepeso, podendo levar até mesmo a depressão. E também citam sobre os efeitos da restrição alimentar no Transtorno de Compulsão Alimentar (TCA) afirmando que as dietas restritivas costumam ser um grande fator de risco, sendo um dos principais, para pessoas que possuem transtornos alimentares, apontando um estudo realizado com adultos com TCA, no qual 65% dos participantes afirmaram que a restrição precede episódios de compulsão alimentar e o restante dos participantes (35%) afirmaram que com eles acontecia o contrário (SOIHET; SILVA, 2019).

A proposta correta para a perda de peso é a mudança de comportamento alimentar, pois de acordo com Betoni *et al.* (2010), a alimentação saudável consiste em promover saúde e deve ter um planejamento que contenha alimentos de todos os grupos alimentares.

5 CONCLUSÃO

Trata-se de uma população predominantemente feminina, que afirmou não seguir dietas da moda, mas acompanha perfis em redes sociais que dão dicas sobre dietas e emagrecimento. As dietas consideradas mais comuns citadas pelos participantes foi a dieta “low carb” e o jejum intermitente.

Foi possível analisar, através do BSQ que as mulheres tem uma insatisfação corporal maior do que os homens. Observamos que indivíduos que não realizam dietas da moda e que não seguem perfis em redes sociais que falam sobre dietas e emagrecimento também não apresentam

insatisfação corporal, demonstrando que a mídia pode interferir negativamente na satisfação corporal.

Durante o atendimento, é importante avaliar o risco para desenvolvimento de transtornos alimentares, inclusive investigando hábitos que possam influenciar no aumento desse risco, como o seguimento de perfis em redes sociais, alertando para os danos de algumas práticas propagadas como saudáveis e comuns.

6 REFERÊNCIAS

PETROSKI, E. L.; PELEGRINI, A.; GLANER, M. F. **Motivos e prevalência de insatisfação com a imagem corporal em adolescentes.** Universidade Federal de Santa Catarina. Rua Pascoal Simone 358, Coqueiros. 88080-350 Florianópolis SC. Departamento de Educação Física, Centro de Educação Física e Desportos, Universidade Estadual de Londrina, 2010.

SILVA, L. P. R.; TUCAN, A. R. O.; RODRIGUES, E. L.; DEL RÉ, P. V.; SANCHES, P. M. A.; BRESAN, D. **Insatisfação da imagem corporal e fatores associados: um estudo em jovens estudantes universitários.** Einstein (São Paulo) v. 17 n. 4 São Paulo, 2019. Pub. 19 Ago 2019.

MAGALHÃES, L. M.; BERNARDES, A. C. B.; TIENGO, A. **A Influência de blogueiras fitness no consumo alimentar da população.** Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento, São Paulo. Suplementar 2.v.11. n.68. p.685-692. Jan./Dez.2017.

SILVA, W. R.; DIAS, J. C. R.; MAROCO, J.; CAMPOS, J. A. D. B. **Fatores que contribuem para preocupação com a imagem corporal de estudantes universitárias.** Rev. bras. epidemiol., São Paulo, v. 18, n. 4, p. 785-797, dez. 2015.

SOUTO, S.; FERRO-BUCHER, J. S. N. **Práticas indiscriminadas de dietas de emagrecimento e o desenvolvimento de transtornos alimentares.** Rev. Nutr., Campinas, v. 19, n. 6, p. 693-704, dez. 2006.

DUMITH, S. C.; et al. **Insatisfação corporal em adolescentes: um estudo de base populacional.** Departamento de Medicina Social, Faculdade de Medicina, Universidade Federal de Pelotas. Rua Marechal Deodoro 1160/3º piso, Centro. 96020-220 Pelotas RS. 29 Jul, 2011.

BETONI, F.; ZANARDO, V. P. S.; CENI, G. C. **Avaliação de utilização de dietas da moda por pacientes de um ambulatório de especialidades em nutrição e suas implicações no metabolismo.** ConScientiae Saúde, 2010;9(3):430-440.

DI PIETRO, M.; SILVEIRA, D. X. **Validade interna, dimensionalidade e desempenho do Body Shape Questionnaire em um grupo de universitários brasileiros.** Rev Bras Psiquiatr. 2009;31(1):21-4.

- MOYA, T.; CLAUDINO, A. M.; VAN FURTH, E. F. **Acerca do documento da Comissão Técnica da ABP intitulado “Diretrizes para a Indústria da Moda”**. Rev Bras Psiquiatr. 2007;29(3):291-7
- PASSOS, J. A.; SILVA, P. R. V; SANTOS, L. A. S. **Ciclos de atenção a dietas da moda e tendências de busca na internet pelo Google trends**. Ciência & Saúde Coletiva, 25(7):2615-2631, 2020. 2018.
- SANTOS, M. S.; GONÇALVES, V. O. **Uso das redes sociais, imagem corporal e influência da mídia em acadêmicos dos cursos de educação física**. Itinerarius Reflectionis Revista Eletrônica de Graduação e Pós-graduação em Educação, vol. 16; n. 03; 2020.
- SOIHET, Julie; SILVA, Aline David. **Efeitos psicológicos e metabólicos da restrição alimentar no transtorno de compulsão alimentar**. Nutrição Brasil 2019;18(1):55-62.
- CORDEIRO, R.; SALLES, M. B.; AZEVEDO, B. M. **Benefícios e malefícios da dieta Low Carb**. Revista Saúde em Foco, edição nº 9, 2017.
- LIRA, A. G.; GANEN, A. P.; LODI, A. S.; ALVARENGA, M. S. **Uso de redes sociais, influência da mídia e insatisfação com a imagem corporal de adolescentes brasileiras**. Bras Psiquiatr. 2017;66(3):164-71.
- SCHNEIDER, T.; PEREIRA, L. P. **As representações do consumo e da identidade nos principais blogs de moda do País**. Revista Moda Palavra e-Periódico. Vol. 8. Num. 15. p.249-268, 2015.
- PEREIRA, G. A. L.; MOTA, L. G. S.; CAPERUTO, E. C.; CHAUD, D. M. A. **Adesão de dietas da moda por frequentadores de academias de musculação do município de São Paulo**. R Revista Brasileira de Nutrição Esportiva, São Paulo. v. 13. n. 77.p.131-136. Jan./Fev.2019.
- ABREU, E. S.; PATERNEZ, A. C. A. C.; CHAUD, D. M. A.; VALVERDE, F.; GAZE, J. S. **Parâmetros nutricionais de dietas anunciadas na imprensa leiga destinada ao público masculino e feminino**. Revista Ciência & Saúde, Porto Alegre, v. 6, n. 3, p. 206-213, set./dez. 2013.