

CONTEÚDO DE DIETAS TRANSMITIDAS PELO YOUTUBE

Ciências da Saúde, Edição 121 ABR/23 / 10/04/2023

REGISTRO DOI: 10.5281/zenodo.7813111

Helen Betânia Lobato¹

Miriã Cristina Mendes da Silva²

Soraya Mariana Mendes Duarte³

Ana Patrícia Barros Cordeiro⁴

Ana Marla Duarte de Souza⁵

RESUMO: O objetivo deste artigo foi avaliar o conteúdo das principais dietas da moda transmitidas através da plataforma YouTube. Trata-se de um estudo etnográfico retrospectivo, realizado na plataforma YouTube, com o intuito de avaliar vídeos on-line das dietas da moda mais acessadas nos últimos 4 anos. As dietas mais populares foram determinadas entre os 300 primeiros resultados de uma busca no YouTube utilizando a palavra-chave “dieta”. O nome de cada uma delas foi depois utilizado no buscador da plataforma. Dentre os 10 primeiros vídeos de cada dieta, os três com maior percentual de likes, foram assistidos e avaliados. As dietas com maior índice de visualização foram às Dieta do Ovo, a Dieta *Low Carb* e a Dieta Cetogênica, e somente 3 delas foram apresentadas por nutricionistas, embora este seja o único profissional qualificado para a prescrição dietética. Algumas orientações apresentam erros, como a indicação exagerada de consumo de sódio, e se abstém de informar sobre efeitos colaterais e contra indicações do consumo temporário e/ou excessivo de uma alimentação restritiva. Recomenda-se que o canal de YouTube crie alertas para os vídeos sobre nutrição,

informando que podem conter conteúdos incorretos ou incompletos e indicando a busca por orientação nutricional personalizada com profissional capacitado para quem deseja reduzir peso.

PALAVRAS-CHAVE: YouTube, Dieta do Ovo, Dieta *Low Carb*, Dieta cetogênica, nutricionista.

ABSTRACT: The purpose of this article was to evaluate the content of the main fad diets transmitted through the Youtube platform. This is a retrospective netnographic study, carried out on the Youtube platform, with the aim of evaluating online videos of the most accessed fad diets in the last 4 years. The most popular diets were determined among the top 300 results of a search on YouTube using the keyword “diet”. The name of each one was later used in the platform search engine. Among the first 10 videos of each diet the three with the highest percentage of likes were watched and evaluated. The diets with the highest visualization index were the Egg Diet, the Low Carb Diet and the ketogenic Diet, and only 3 of them were presented by nutritionists, although this is the only profession qualified for the dietary prescription. Some guidelines have errors, such as the excessive indication of sodium consumption, and contraindications for temporary and/ or excessive consumption of a restrictive diet. It is recommended the Youtube channel create alerts for videos on nutrition, stating that they may contain incorrect or incomplete content and indicating the search for personalized nutritional guidance with trained professional for those who want to reduce weight.

KEYWORDS: YouTube, Egg Diet, Low Carb Diet, Ketogenic Diet, Nutritionist.

INTRODUÇÃO

Atualmente, o YouTube é a maior plataforma de distribuição digital de vídeos do mundo, constituindo-se numa ferramenta de fácil manuseio que permite aos usuários assistir, compartilhar, fazer *uploads*, se inscrever em canais de outros usuários e interagir através dos comentários (COSTA, 2017). Quanto mais *likes* e compartilhamentos os vídeos possuem, maior a aceitação pelo público,

provavelmente devido a facilidade de propagação dos vídeos pelos usuários entre si (NETO, 2018).

Com a implantação dessa plataforma, o acesso a dietas na internet se ampliou, especialmente porque ela orienta, sem necessidade de leitura (SANCHES, 2018; NETO, 2018; ZANDONAI; GIERING, 2016). Contudo, os vídeos não são analisados previamente, para certificar se a temática abordada apresenta embasamento científico, o que viabiliza a transmissão de conteúdos incorretos ou incompletos (NETO, 2018).

Segundo De Lima Oliveira et al (2019), os perfis de redes sociais de profissionais nutricionistas são amplamente visualizados, apesar disso, é crescente e significativa a confiança em conteúdos fornecidos por *digital influencers* não especialistas no assunto. Essas dietas são passadas apenas visando orientar para a aquisição de corpo esbelto, sem cuidados sobre aspectos nutricionais e orientação profissional, além de muitas vezes venderem uma visão distorcida a respeito do que seria uma alimentação saudável (MATHIAS, 2010; NOGUEIRA, 2017).

As dietas populares utilizadas atualmente para promover o emagrecimento são eficazes na redução de peso em curto prazo. Contudo, o efeito do reganho de peso é inevitável (ALMEIDA et al, 2009), uma vez que geralmente as dietas não são seguidas de um plano alimentar de manutenção (BETONI; ZANARDO; CENI, 2010; BRANDÃO; NASCIMENTO FILHO; OGAWA, 2013).

Além disso, segundo Ma et al. (2007), a maioria desses planos dietéticos apresentam níveis inadequados de compostos saudáveis. Portanto, a estratégia de emagrecimento rápido sem acompanhamento constante de um nutricionista costuma ser seguida por quadros de desnutrição, tendo em vista que resulta na redução da ingestão de nutrientes essenciais ao metabolismo humano (BETONI; ZANARDO; CENI, 2010).

A princípio, as dietas da moda apresentam grande adesão, por demonstrarem restrições no valor energético, de macronutrientes e de micronutrientes, o que poderia, de fato, garantir resultados rápidos, entretanto, posteriormente,

mostram-se ineficazes por não considerar o cotidiano do indivíduo e suas práticas de exercícios físicos (PINTO; ARANTES, 2019). Além disso, diversas alterações metabólicas podem ocorrer pela grande restrição nutricional empregada ao tipo de dieta escolhida (VIANA, 2015), inclusive podendo levar ao desenvolvimento de doenças crônicas (NOGUEIRA; DONHA, 2017). Considerando o exposto, o presente estudo tem como objetivo avaliar o conteúdo das principais dietas da moda transmitidas através da plataforma YouTube.

METODOLOGIA

Trata-se de um estudo etnográfico retrospectivo, realizado a partir de vídeos *online* disponíveis na plataforma YouTube (www.youtube.com). Primeiramente, foi realizada uma busca na plataforma YouTube, com a palavra-chave “dieta”, para identificar as dietas da moda mais recorrentes. Foram consideradas para o estudo as três dietas que apareceram com maior frequência no título da notícia entre os 300 primeiros vídeos, não incluindo na contagem as dietas de *blogs*, sites e anúncios.

A avaliação dos vídeos de cada uma das dietas foi realizada separadamente. Inicialmente o nome de cada uma delas foi utilizado como palavra-chave no canal YouTube. Os 10 primeiros vídeos publicados nos últimos 5 anos foram analisados quanto ao percentual de likes (n° de *likes* x 100/ n° de visualizações). Em seguida, os três vídeos com maior percentual de *likes* foram assistidos e avaliados, considerando 1) a profissão do YouTube; 2) o repasse de orientações incorretas, do ponto de vista acadêmico; 3) orientações sobre possíveis limitações de aplicação da dieta relacionada a doenças prévias, contraindicações e efeitos colaterais 4) orientações sobre diferenças na aplicação e/ou no resultado da dieta relacionado a sexo e idade.

Todas as informações obtidas através da avaliação dos vídeos foram registradas no software ©Excel 2016.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Foi observado na busca realizada pela plataforma YouTube, que as dietas com maior índice de visualização foram às Dieta do Ovo, a Dieta Low Carb e a Dieta Cetogênica (Tabela

1).

Tabela 01 – Avaliação dos conteúdos de dietas da moda transmitidas pelo YouTube.

Identificação da Dieta	DIETA DO OVO			DIETA LOW CARB			DIETA CETOGÊNICA		
	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX
Número de views (likes) no momento da análise	11.25 %	11.00 %	6.55 %	12.78 %	9.44 %	8.79 %	7,4 %	9.00 %	11,9 %
Profissão do YouTuber	Médico	Nutricionista	Nutricionista	Assessor esportivo	Médico	Médico	Não identificado ³	Não identificado ³	Nutricionista
Repassa de orientações incorretas	Não	Não	Não	Não há consenso	Não	Não	Sim	Não	Sim ¹
Informa limitações da dieta, contra-indicações e efeitos-colaterais	Sim	Sim	Sim	Sim	Não	Não	Não	Não	Sim
Orienta sobre diferenças da dieta entre sexos	Não	Não	Não	Não	Sim ²	Não	Não	Não	Não
Orienta sobre diferença da dieta por faixa etária	Não	Não	Não	Não	Não	Não	Não	Não	Sim

Fonte: Elaborada pelas autoras, 2020.

1 Informações contraditórias – 2 Cita, não aprofunda – 3 Não informa sua profissão.

A dieta do ovo é caracterizada pelo alto consumo de alimentos fonte de proteínas, em especial o ovo. Devido a proteína não ter capacidade de armazenamento, tendo em vista sua alta ingestão dietética, o corpo necessita processá-la metabolicamente, aumentando a termogênese induzida, e com isso, promovendo o emagrecimento. Nesse sentido, essa dieta vem sendo utilizada como estratégia no processo de emagrecimento, todavia, a distribuição dos nutrientes nessas dietas não sofre ajustes de acordo com as individualidades

(PASSOS; VASCONCELLOS-SILVA; SANTOS, 2020; DE LIMA OLIVEIRA; DOS SANTOS, 2019).

Por outro lado, a dieta *Low Carb*, é hipoglicêmica. Quando é feita a redução de alimentos ricos em carboidratos, a proporção de outros macronutrientes, como proteínas e lipídios aumentam proporcionalmente, conseqüentemente, provocando aumento da saciedade e do gasto energético. Graças a isso, segundo Cavalcante et al (2020), Sessa e Ferraz (2019) e Gomes et al (2020), a dieta Low Carb, quando adotada por portadores de diabetes descompensada, ajuda na melhora dos níveis de dislipidemia, resistência de insulina e na síndrome metabólica, patologias secundárias à doença, além de ser considerada bem tolerada e bastante segura, mesmo quando prescrita em longo prazo, quando acompanhada de um profissional habilitado.

Por outro lado, a Sociedade Brasileira de Diabetes (OLIVEIRA, 2017), em 2019 recomendou o uso de uma dieta em níveis normais para diabéticos, tanto de macronutrientes quanto de micronutrientes, levando em consideração apenas a qualidade da prescrição, uma vez que níveis muito baixos desse nutriente podem desencadear quadros de hipoglicemia nesses pacientes (NOFAL et al, 2017; SANTANA; MELO, 2020; BERALDO; GARCIA; MAFORI, 2020; OLIVEIRA, 2017).

Já a dieta cetogênica (DC) clássica, deverá incluir alimentos ricos em proteína de alto valor biológico, baixa quantidade de frutas e vegetais e grande quantidade de gordura. Quando o organismo é privado de fontes de hidrato de carbono, principal meio de obtenção em energia do corpo, este é forçado a utilizar lipídios como fonte primária, através da produção de corpos cetônicos. Esse processo faz com que os estoques de gordura sejam quebrados e convertidos em glicose para o organismo, fazendo com que ocorra o emagrecimento. Apesar disso, a carência de nutrientes é facilmente visível, sendo inevitável o uso de suplementação alimentar, devido ser desequilibrada nutricionalmente. Além disso, em grande parte dos casos, quando não acompanhada de um profissional da área, gera efeitos adversos (GOMES et al, 2017; SANTANA; MELO, 2020).

Essa dieta tem eficácia comprovada em pacientes com quadros de epilepsia, no entanto pouco se sabe sobre sua aplicação na manutenção de peso. Os estudos apontam que o ganho de peso é um dos efeitos mais comuns encontrados nessa estratégia (DA CUNHA MOREIRA, 2020; DOS SANTOS et al, 2019; AMORIM, 2019; FIGUEIREDO; PAINELLI, 2020).

Dos 9 vídeos analisados – 3 de cada tipo de dieta – somente 3 foram apresentados por profissionais nutricionistas, outros 3 foram veiculados por médicos, um por assessor esportivo e dois não informaram a sua formação. Segundo Borba (2019), o nutricionista é o profissional qualificado para a prescrição dietética tanto em indivíduos saudáveis quanto enfermos. Além disso, para esses profissionais, a orientação nutricional coletiva – em redes sociais – pode ser fundamentada no artigo 4º da Lei N° 8.234 de 17 de setembro de 1991 (BRASIL, 1991), a qual elucida que é papel do nutricionista a elaboração de informes técnico-científicos relacionados com alimentação e nutrição humanas. Por outro lado, ainda segundo a mesma lei, essa é uma atividade privativa do nutricionista, outros profissionais não são habilitados a fazer prescrição dietética ou repassar informações técnico-científicas, sendo considerado exercício ilegal da profissão.

Algumas informações erradas foram divulgadas nos vídeos. O vídeo VII, sobre dieta cetogênica, recomendou o consumo de cerca de 7,5g/ dia de sódio, enquanto a Organização Mundial da Saúde (OMS) recomenda aproximadamente 2g/ dia, levando em consideração uma ingestão diária de 2.000 kcal (2000mg por dia), sendo o limite máximo recomendado de 5g/dia (WHO, 2007). Segundo Oliveira et al (2019), o consumo excessivo de sal pode acarretar o aparecimento de Doenças Crônicas não Transmissíveis – DCNT's, como a hipertensão arterial sistêmica, além de aumentar os riscos de infartos, insuficiências cardíacas, e de patologias envolvendo o sistema renal.

O vídeo IX, elaborado por uma nutricionista sobre a dieta cetogênica, apresentou informações contraditórias, em um momento afirma que a dieta é hipoglicêmica, embora indique o consumo de frutas que são ricas em carboidratos. Além disso, suas recomendações discordam de Vasconcelos (2014)

afirmando que a dieta cetogênica clássica inclui alimentos ricos em proteína de alto valor biológico, baixa quantidade de frutas e vegetais e grande quantidade de gorduras.

A maioria dos vídeos abordou contra indicações, restrições, efeitos colaterais e/ou limitações da dieta (TABELA 1). Nos vídeos II e III sobre dieta do ovo, os *youtubers* recomendam que indivíduos com colesterol elevado, devido a predisposição genética, não realizem a dieta ou utilizem estratégias para evitar o aumento do colesterol, oferecendo como alternativa ao consumo da gema na dieta do ovo, dando preferência para consumo da clara. De acordo com Fonseca e Roquette (2018), ovo pode ser considerado como um alimento nutricionalmente completo, sendo uma excelente fonte de proteína e nutrientes. O colesterol é encontrado na gema do ovo em quantidades equivalentes a 141mg a 234mg por unidade, e o seu consumo só é considerado um problema quando está relacionado ao modo de preparo do ovo, pois quando frito se eleva o valor calórico de seus principais nutrientes ao se agregarem ao óleo de fritura; já o ovo cozido tem valores próximos ao ovo cru, segundo Alcântara (2012).

Os vídeos I e III também alertam os indivíduos hipertensos e hipoglicêmicos a respeito da importância no controle e monitoramento dos índices bioquímicos, durante a realização da dieta. Essa recomendação concorda com Eder e Coelho (2017) e Nofal et al (2019), os quais informam que uma das características da dieta do ovo é o baixo consumo calórico, que além de modificar a composição corporal pode causar alterações na pressão arterial, glicemia em jejum e nas concentrações lipídicas.

O vídeo IV, contraindica a dieta *low carb* para praticantes de exercícios aeróbicos de alto rendimento. Segundo o produtor do vídeo, estes esportistas necessitam consumir carboidratos em quantidades adequadas, visto que, eles são os principais fornecedores de energia para o desenvolvimento das atividades físicas. De fato, a ausência de reserva de carboidratos pode desencadear fadiga, interferindo diretamente no rendimento do atleta⁸. Por outro lado, Marques e Alves (2019), afirmam que as dietas pobres em carboidratos promovem

modificações benéficas no organismo, resultando no melhor desempenho dos esportistas que realizam atividades aeróbicas.

Entre os vídeos da dieta cetogênica, apenas o vídeo IX apresentou limitações de uso da dieta para indivíduos sem a vesícula, com problemas renais, hepáticos entre outros. O *YouTuber* também menciona o desequilíbrio nutricional que a dieta gera, devendo se fazer suplementação na maioria dos casos. De fato, a adesão a essa dieta necessita de uma avaliação nutricional individualizada, que leve todos os fatores psicossociais do candidato à dieta, assim como a análise de possíveis restrições, tais como litíase renal, dislipidemia, doença hepática, acidose metabólica crônica, entre outros (VASCONCELOS, 2014).

Os vídeos VII e VIII sobre a dieta cetogênica e os vídeos V e VI sobre a dieta *Low Carb*, não apresentam informações a respeito de restrições, limitações e/ou efeitos colaterais, entretanto, dietas restritas em hidratos de carbono podem levar a efeitos adversos como dores de cabeça, diarreia, câibras, fadiga muscular e ausência de disposição física (marNOFAL et al, 2019).

Somente um *YouTuber* aborda a diferença do efeito da dieta entre os sexos, contudo, não aprofunda o assunto, e outro relata a existência de uma limitação de idade para a realização da dieta cetogênica (Tabela 1). Nota-se, em geral, que as mulheres têm mais dificuldade em perder peso, pois têm menos massa magra (músculos) do que os homens. Além disso, de acordo com Matsudo et al (2008), o processo de envelhecimento normalmente é acompanhado por um aumento do peso e da gordura corporal, redução da taxa metabólica em repouso, da massa (sarcopenia) e da força muscular esquelética com consequência no desempenho neuromotor e diminuição da potência aeróbica (consumo máximo de oxigênio). Dessa forma, a mesma dieta aplicada em pessoas com sexos e idades diferentes pode interferir na eficácia do emagrecimento.

CONCLUSÃO

Portanto, foi observado que as dietas mais acessadas no YouTube foram: a dieta do Ovo, a Dieta *Low Carb* e a Dieta Cetogênica. Uma vez que a o YouTube não

averiguar quem são os responsáveis por produzir os vídeos, qualquer pessoa pode veicular informações na plataforma, logo, circulam na rede vídeos produzidos por não nutricionistas, únicos profissionais capacitados para discutir e orientar sobre terapias nutricionais.

Além disso, algumas orientações apresentam erros, como a indicação exagerada de consumo de sódio, e se abstém de informar sobre efeitos colaterais e contra indicações do consumo temporário e/ou excessivo de uma alimentação restritiva.

Recomenda-se que o canal de YouTube crie alertas para os vídeos sobre nutrição, informando que podem conter conteúdos incorretos ou incompletos e indicando a busca por orientação nutricional personalizada com profissional capacitado para quem deseja reduzir peso.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, Jussara C. de; RODRIGUES, C. Ticiania; SILVA, Flávia Moraes; AZEVEDO, Mirela J de. Revisão sistemática de dietas de emagrecimento: papel dos componentes dietéticos. **Arquivos Brasileiros de Endocrinologia & Metabologia**, v. 53, n. 5, p. 673-687, 2009.

AMORIM, Thays Lima. A efetividade da dieta cetogênica na Doença de Alzheimer. 2019.

BERALDO, Josseara; GARCIA, Luciene Vieira; MARFORI, Thiago Galvão. IMPACTO DA DIETA MEDITERRÂNEA E DIETA LOW CARB SOBRE A SÍNDROME METABÓLICA:

UMA REVISÃO SISTEMÁTICA. **Revista Ciência e Saúde On-line**, v. 5, n. 3, 2020.

BETONI, Fernanda; ZANARDO, Polachini Skzypek; CENI, Giovana Cristina. Avaliação de utilização de dietas da moda por pacientes de um ambulatório de especialidades em nutrição e suas implicações no metabolismo. **ConScientiae Saúde**, v. 9, n. 3, p. 430-440, 2010.

BORBA, L. **Prescrição da Dieta e Prescrição Dietética**. 2019

BRANDÃO, V. de L.; NASCIMENTO FILHO, I. D.; OGAWA, W. Emagrecer: dietas da moda versus reeducação alimentar. **Revista Cereus**, v. 6, n. 2, p. 154 a 160-154 a 160, 2014. Disponível em:

<http://ojs.unirg.edu.br/index.php/1/article/view/551/277>. Acesso em: 28 de maio de 2020.

BRASIL. Lei n. 8.234, de 17 de setembro de 1991. Regulamenta a profissão de Nutricionista e determina outras providências. **Diário Oficial da União**. 18 set 1991.

CAVALCANTE, Maria Clara Lopes et al. Eficácia da Dieta Low Carb no Tratamento de Diabetes Mellitus Tipo 2: Uma Revisão da Literatura. **Semana de Pesquisa do Centro Universitário Tiradentes-SEMPESq-Alagoas**, n. 8, 2020.

COSTA, R. S. de C. Blogueirinhos fitness e Youtube uma análise de conteúdo. 2017. Trabalho de conclusão de curso, (Graduação em Educação Física), **Universidade de Brasília** – UnB, Brasília, 2017.

DA CUNHA MOREIRA, Fátima Raquel Gomes. **Dieta Cetogênica na Epilepsia Refratária**. 2020.

DE ALCÂNTARA, Juliana Bonifácio. Qualidade físico-química de ovos comerciais: avaliação e manutenção da qualidade. 2012.

DE LIMA OLIVEIRA, Amanda et al. O papel da dieta hiperproteica como estratégia dietética no emagrecimento e na qualidade de vida. **RBONE-Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, v. 13, n. 83, p. 1066-1077, 2019.

DOS SANTOS, Douglas Kovacs et al. Utilização da dieta cetogênica como estratégia para o manejo de pacientes com epilepsia refratária: uma revisão da literatura. **International Journal of Health Management Review**, v. 5, n. 1, 2019.

EDER, Paula; COELHO, Juliana Gabriela Pasinato. DIETAS E SEUS MALEFÍCIOS.

Mostra Interativa da Produção Estudantil em Educação Científica e Tecnológica, 2017.

FIGUEIREDO, Fabiana Neves; PAINELLI, Vitor De Salles. A dieta cetogênica pode auxiliar no tratamento do câncer? Uma análise crítica. **Revista Da Associação Brasileira De Nutrição**, ASBRAN, v. 11, n. 1, p. 162-178, 2020.

FONSECA, F. M. A; ROQUETTE, A. O ovo aumenta os níveis de colesterol no sangue? Pode ingerir ovos todos os dias? Lisboa, 2018.

GOMES, L. B; GOUVEIA FILHO P. S; DE SOUSA M. N. A. Dieta low carb como prevenção de complicações em pacientes com diabetes mellitus tipo 2. **Revista Brasileira de Educação e Saúde**. v. 10, n. 2, p. 11-17, 2020.

GOMES, Laís Polyane Assis et al. **Dieta cetogênica para o emagrecimento: uma revisão da literatura**. 2017. **Trabalho de Conclusão de Curso**. 2017.

MA, Yunsheng et al. A dietary quality comparison of popular weight-loss plans. **Journal of the American Dietetic Association**, v. 107, n. 10, p. 1786-1791, 2007.

MARQUES, Daniel Danilo Antunes; ALVES, Raquel Duarte Moreira. DIETA LOW CARB HIGH FAT E SEUS EFEITOS NO ESPORTE DE RESISTÊNCIA AERÓBICA. ANAIS

SIMPAC, v. 10, n. 1, 2019.

MATHIAS, Adellta Penteado.; HAMMES, Marll Hatje. O papel da Mídia e da academia na busca de um corpo padrão à mulher. Revista brasileira de obesidade, nutrição e emagrecimento. Instituto Brasileiro de Ensino e Pesquisa em Fisiologia do Exercício. ISSN 1981-9919, p. 1-12, setembro 2010.

MATSUDO, Sandra Mahecha; MATSUDO, Víctor Keihan Rodrigues; BARROS NETO, Turíbio Leite. Impacto do envelhecimento nas variáveis antropométricas,

neuromotoras e metabólicas da aptidão física. **Revista brasileira de ciência e movimento**, v. 8, n. 4, p. 21-32, 2000.

NETO, S., R., J. Alcance da divulgação científica por meio do YouTube: estudo de caso no canal Meteoro Brasil. 2018. V EREBD – **V Encontro dos Estudantes de Biblioteconomia, Documentação, Gestão e Ciência da Informação das Regiões Sudeste**. Belo Horizonte, MG, 2018, v. 8, n. 2, 17 de novembro de 2018.

NOFAL, Vanessa Pontes et al. NOVAS DESCOBERTAS SOBRE A DIETA LOW CARB. **e-Scientia**, v. 12, n. 1, p. 10-14, 2019.

NOGUEIRA, T. C. 2017. **Frequência de utilização de dietas da moda, sua eficácia na perda de peso e repercussões na saúde de praticantes de exercício físico em academia**. 2017, Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharel em Nutrição), Centro Universitário de Toledo, Araçatuba, 2017.

OLIVEIRA, Francisco Alves de. Plano de intervenção para redução dos fatores de risco para hipertensão arterial sistêmica nos usuários da Unidade de Saúde da Família Luis Fernando Magalhães, no município de Capixaba-Acre. 2019.

PASSOS, Jasilaine Andrade; VASCONCELLOS-SILVA, Paulo Roberto; SANTOS, Ligia Amparo da Silva. Ciclos de atenção a dietas da moda e tendências de busca na internet pelo Google trends. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 25, p. 2615-2631, 2020.

PINTO, A. K. C. A **influência da rede social na transformação do estilo de vida voltada às práticas de saúde**. 2019. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em educação física), Faculdade de Educação e Meio Ambiente, Ariquemes – RO, 2019.

SANCHES, R. D. **Corpus Alienum: efeitos do discurso das novas dietas, corpo-projeto e mídia**. 2018. Tese, (Pós-Graduação em Psicologia), Universidade de São Paulo – FFCLRP – Departamento de Psicologia, São Paulo, 2018.

SANTANA, Cibele Lustosa; MELO, Thaynara Sousa. **Dietas da moda como estratégia alimentar: efeitos adversos na saúde. 2020.**

SESSA, Wagner; FERRAZ, Renato Ribeiro Nogueira. Dieta low carb como estratégia de manejo na remissão do diabetes mellitus insulinoresistente: síntese de evidências. **International Journal of Health Management Review**, v. 5, n. 1, 2019.

VIANA, D. S. de O.; FERNANDEZ, P. M. **Análise nutricional das dietas da moda.** 2014. Trabalho de conclusão de Curso (Graduação em Nutrição) – Centro Universitário de Brasília – UniCEUB, Brasília, 2014.

WORLD HEALTH ORGANIZATION et al. Reducing salt intake in populations: report of a WHO forum and technical meeting, 5-7 October 2006, Paris, France. 2007.

ZANDONAI, M. F., GIERING, M. E. Referenciação e sincretismo: o caso dos vídeos que divulgam ciência no Youtube. **UNISC**, Santa Cruz do Sul, v. 41, n.71, p. 75-87, maio/ago, 2016. DOI: 10.17058/signo.v41i71.7242. Disponível em: <https://online.unisc.br/seer/index.php/signo/article/view/7242>. **Acessado em: 22 de maio de 2020.**

¹Especialista em Nutrição Clínica. Nutricionista – Universidade Federal do Rio de Janeiro, Cenfito;

²Universidade Federal do Pará – PPGCTA;

³Nutricionista – Universidade da Amazônia – UNAMA – Campus Ananindeua;

⁴Universidade da Amazônia – UNAMA – Campus Ananindeua;

⁵Nutricionista – Universidade da Amazônia – UNAMA – Campus Ananindeua;

[← Post anterior](#)

RevistaFT

A **RevistaFT** é uma **Revista Científica Eletrônica Multidisciplinar Indexada de Alto Impacto e Qualis “B2” em 2023**. Periodicidade mensal e de acesso livre. Leia gratuitamente todos os artigos e publique o seu também [clcando aqui](#).



Contato

Queremos te ouvir.

WhatsApp: 11 98597-3405

e-Mail: contato@revistaft.com.br

ISSN: 1678-0817

CNPJ: 48.728.404/0001-22

Conselho Editorial

Editores Fundadores:

Dr. Oston de Lacerda Mendes.

Dr. João Marcelo Gigliotti.

Editora Científica:

Dra. Hevellyn Andrade Monteiro

Orientadoras:

Dra. Hevellyn Andrade Monteiro

Dra. Chimene Kuhn Nobre

Dra. Edna Cristina

Dra. Tais Santos Rosa

Revisores:

Lista atualizada periodicamente em revistaft.com.br/expediente Venha fazer parte de nosso time de revisores também!

Copyright © Editora Oston Ltda. 1996 - 2023

Rua José Linhares, 134 - Leblon | Rio de Janeiro-RJ | Brasil