



**VISÃO DA CORPORALIDADE E DIETAS DA MODA: UMA INVESTIGAÇÃO SOBRE RISCOS NUTRICIONAIS QUE COMPROMETEM A SAÚDE**

**VIEW OF FASHION BODY AND DIETS: AN INVESTIGATION ON NUTRITIONAL RISKS THAT COMPROMISE HEALTH**

**VISIÓN DEL TRABAJO CORPORAL Y LAS DIETAS FADD: UNA INVESTIGACIÓN SOBRE LOS RIESGOS NUTRICIONALES QUE COMPROMETEN LA SALUD**

Clariane Ramos Lobo<sup>1</sup>, Juliana Bressan Martins Pereira<sup>2</sup>

e3122289

<https://doi.org/10.47820/recima21.v3i12.2289>

PUBLICADO: 12/2022

**RESUMO**

**Introdução:** O ato de se alimentar é algo fisiológico e necessário ao ser humano, contribuindo para sua adequação social e interação familiar. **Objetivo:** Entender como as pessoas que passaram por constrangimentos e problemas com sua corporalidade se sentiram e quais as consequências em relação a esses momentos. **Métodos:** O estudo teve caráter qualitativo, através de uma entrevista semiestruturada, para investigar e entender como algumas pessoas obesas se sentiam em relação a sua corporalidade e como as dietas da moda influenciaram e modificaram os seus hábitos alimentares. **Resultados:** Foi notório o conhecimento sobre alimentação saudável entre todos os participantes, entre outros conceitos, embora tivessem feito no passado alguns atos que trouxeram prejuízos à saúde. Alguns relatos mostram superação e outros marcas que ficaram eternizadas quando o assunto é corporalidade e saúde. **Conclusão:** A alimentação deve, na medida do possível, ser equilibrada e variada, permitindo que sejam recebidos os nutrientes necessários para que o organismo funcione e desenvolva corretamente. É importante que todos entendam e compartilhem dessa premissa, para que haja pessoas com habilidade emocional a fim de viver num mundo que ainda valoriza a escultura corporal, assim como hábitos não saudáveis para obter um corpo perfeito.

**PALAVRAS-CHAVE:** Transtornos. Dietas da moda. Obesidade. Corporalidade.

**ABSTRACT**

**Introduction:** The act of eating is something physiological and necessary to the human being, contributing to their social adequacy and family interaction. **Objective:** To understand how people who experienced embarrassment and problems with their corporality felt and what the consequences were in relation to these moments. **Methods:** The study was qualitative, through a semi-structured interview, to investigate and understand how some obese people felt about their corporality and how the fad diets influenced and modified their eating habits. **Results:** It was notorious knowledge about healthy eating among all participants, among other concepts, although they had done in the past some acts that brought damage to health. Some reports show overcoming and other brands that have become eternized when it comes to corporality and health. **Conclusion:** The diet should, as far as possible, be balanced and varied, allowing the necessary nutrients to be received for the body to function and develop properly. It is important that everyone understands and share this premise, so that there are people with emotional ability in order to live in a world that still values body sculpture, as well as unhealthy habits to obtain a perfect body.

**KEYWORDS:** Disorders. Fad diets. Obesity. Corporeality.

**RESUMEN**

**Introducción:** El acto de comer es algo fisiológico y necesario para el ser humano, contribuyendo a su adecuación social e interacción familiar. **Objetivo:** Comprender cómo se sintieron las personas que experimentaron vergüenza y problemas con su corporalidad y cuáles fueron las consecuencias en

<sup>1</sup> Secretaria de Educação do Distrito Federal

<sup>2</sup> Estudante do curso Técnico em Nutrição e Dietética SENAC Taguatinga. Técnica em Nutrição e Dietética no Hospital de Santa Maria- DF.



## RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

VISÃO DA CORPORALIDADE E DIETAS DA MODA: UMA INVESTIGAÇÃO SOBRE RISCOS NUTRICIONAIS QUE COMPROMETEM A SAÚDE  
Clariane Ramos Lobo, Juliana Bressan Martins Pereira

*relación con estos momentos. Métodos: El estudio fue cualitativo, a través de una entrevista semiestructurada, para investigar y comprender cómo se sentían algunas personas obesas sobre su corporalidad y cómo las dietas de moda influyeron y modificaron sus hábitos alimenticios. Resultados: Fue notorio el conocimiento sobre alimentación saludable entre todos los participantes, entre otros conceptos, aunque en el pasado se habían realizado algunos actos que perjudicaban la salud. Algunos informes muestran superación y otras marcas que se han eternizado cuando se trata de corporalidad y salud. Conclusión: La dieta debe, en la medida de lo posible, ser equilibrada y variada, permitiendo recibir los nutrientes necesarios para que el cuerpo funcione y se desarrolle adecuadamente. Es importante que todos entiendan y compartan esta premisa, para que haya personas con capacidad emocional para poder vivir en un mundo que aún valora la escultura corporal, así como hábitos poco saludables para obtener un cuerpo perfecto.*

**PALABRAS CLAVE:** Trastornos. Dietas de moda. Obesidad. Corporalidad.

### INTRODUÇÃO

O ato de se alimentar é algo fisiológico e necessário ao ser humano, contribuindo para sua adequação social e interação familiar<sup>1</sup>. Desde esse e outros conceitos, é inegável que para que o ato de alimentar seja correto sem prejuízos à saúde, a alimentação deve, na medida do possível, ser equilibrada e variada, permitindo que sejam recebidos os nutrientes necessários para que o organismo funcione e desenvolva corretamente<sup>2</sup>. Contudo, é através da alimentação que indiretamente e/ou indiretamente surgem algumas doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) como a obesidade e diabetes, que têm aumentado cada vez mais os seus índices<sup>3</sup>.

A obesidade pode ser vista como grande armazenamento de gordura que, no corpo humano, estará sempre ligado a riscos para a saúde, e gerador de várias complicações metabólicas<sup>4</sup>. Infelizmente, a obesidade já é definida como problema de saúde global, que acomete adolescentes e adultos<sup>5</sup>. O desenvolvimento da obesidade é marcado pelos fatores nutricionais, genéticos, metabólicos, psicossociais e culturais.

No Brasil, é muito difícil saber e definir como cada fator pode estar envolvido, qual o grau de participação na formação do corpo obeso. Não só é uma questão de saúde pública, mas também de estética, pois atreladas às complicações de saúde, a obesidade implica diretamente nas relações sociais, no convívio familiar e na atualidade a aceitação social daquele que é diferente do padrão imposto pela mídia, não existe. Esse indivíduo tende a sofrer discriminação e isolamento social<sup>6</sup>. Do mesmo modo, Poulain acredita ser o obeso desvalorizado e repellido da sociedade devido ao peso do olhar estético que recai sobre ele – trazendo à tona a obesidade como um estigma social significativo. Nesta esteira, a representação do estado de saúde/doença como (in)capacitação para o trabalho é tradicional nas classes trabalhadoras<sup>7</sup>.

Essa pesquisa foi necessária, porque buscou compreender como funciona o entendimento de alguns voluntários sobre as dietas da moda, se ainda é disseminada e recorrente entre jovens e quais suas implicações nesse convívio social. Discutir, falar sobre a corporalidade se torna a medida mais eficaz de fornecer informações corretas e não deixar que doenças como bulimia e anorexia se instalem sem ser percebidas. Para tanto, é necessário e muito importante que se saiba qual a ideia



## RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

VISÃO DA CORPORALIDADE E DIETAS DA MODA: UMA INVESTIGAÇÃO SOBRE  
RISCOS NUTRICIONAIS QUE COMPROMETEM A SAÚDE  
Clariane Ramos Lobo, Juliana Bressan Martins Pereira

que esses voluntários têm do seu próprio corpo, como ele se vê e vê o outro que de repente não se encaixa no padrão que a sociedade impõe.

O objetivo principal desse artigo visou entender, de certa maneira, como as pessoas que passaram por constrangimentos e problemas com sua corporalidade se sentiram e quais as consequências em relação a esses momentos.

### MÉTODOS

O presente estudo trata-se de uma entrevista qualitativa - diálogo com os entrevistados, o qual seguiu um roteiro de entrevista simples, flexível e aprovado pelo comitê de ética e pesquisa. Foram inclusos 8 participantes, homens e mulheres, todos maiores de 18 anos. Foram estabelecidos como critérios de inclusão: ser maior de idade, ser/sentir-se obeso ou obesa, ter feito dietas da moda, declarar não sentir constrangimento ao falar sobre obesidade e assinar o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido.

Os participantes foram selecionados aleatoriamente, através de anúncios de redes sociais e através de chamada em sala de aula. As entrevistas ocorrem de modo remoto, através de reuniões virtuais, devido a pandemia.

Para a coleta de dados, as entrevistas individuais foram gravadas via remota, seguida de transcrição na íntegra dos relatos obtidos, tendo como instrumento de coleta de dados um roteiro de entrevista semiestruturada. O estudo foi validado pela Plataforma Brasil, sob o número CAE 80278217.1.0000.0023. Apesar de contar com a participação de oito voluntários, foram sorteadas apenas algumas falas dentre as questões que compunham a entrevista para discussão.

As entrevistas foram realizadas conforme a disponibilidade dos voluntários e em hipótese alguma serão divulgados as imagens e os áudios. Todas as falas serão nomeadas por nome de flores, para evitar qualquer tipo de identificação posterior.

### RESULTADOS

Os voluntários apresentam idade média de 41,3 anos, onde 7 foram mulheres (87,5%) e 1 homem (12,5%). O grau de instrução variou de Ensino Médio à Pós-graduação, então, o discernimento e conhecimento sobre o tema já era algo recorrente na vida e rotina desses voluntários.

### DISCUSSÃO

A primeira pergunta ia direto ao ponto: definição da obesidade:

#### **1-O que é obesidade para você?**

Lírio\* *“Professora, pra mim é quando a pessoa tá bem acima do peso, né? Isso demonstra visivelmente. No caso assim, eu não me considero ainda uma obesa, é tem o grau, né, de obesidade.*



## RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

VISÃO DA CORPORALIDADE E DIETAS DA MODA: UMA INVESTIGAÇÃO SOBRE RISCOS NUTRICIONAIS QUE COMPROMETEM A SAÚDE  
Clariane Ramos Lobo, Juliana Bressan Martins Pereira

*Eu não me considero uma das maiores, mas eu me considero que estou sim acima do peso, já enquadrando pra obesidade. Na minha visão.”*

Orquídea\* *“Ai, Jesus! Ai, ai, ai (risos) Olha, obesidade pra mim é uma doença , um descontrole, é uma coisa ruim, uma coisa que mexe com a estima, algo que acaba com a saúde, é um descontrole todo o organismo de um corpo. Pra mim é a obesidade e é um vício, como se fosse uma droga. É isso aí.”*

No Brasil, o cuidado da obesidade ganhou espaço notório e desde o começo dos anos 2000, percebeu-se grande expressividade no assunto e nas políticas públicas de saúde<sup>8</sup>.

A obesidade, apesar de ser caracterizada como uma pandemia, carece de apuração sobre os fatores que a causa, como acomete individualmente cada pessoa e quais as desaprovações que giram em torno dessa doença<sup>9</sup>.

Ainda sobre a obesidade, buscamos saber sobre o comportamento e a relação que os voluntários mantinham diante a obesidade:

### **2-Como você se comporta diante da obesidade?**

Violeta \* *“Aí, é uma doença, mas eu acho que é difícil, né. De cuidar, de tratar, às vezes de aceitar a doença, né? Aí fica achando que não é doença, aí não dá a atenção devida aos cuidados. Aí tipo quem tem diabetes e não cuida, uma negação da doença.”*

Rosa\**“Me sinto mal, tanto visualmente como fisicamente em termos de cansaço, é, quando você vai arrumar uma roupa. Então é ruim em todos os aspectos.”*

Lírio\* *“A obesidade era algo que não me metia medo, nunca me incomodou. Porém, hoje, eu tenho sentido na pele os efeitos da obesidade. Ela me afeta diretamente e diminuiu a minha qualidade de vida.”*

Não existem ainda muitos estudos no Brasil que tratam diretamente a gordofobia e todos os aspectos negativos e danosos psicologicamente que essa prática pode causar. É uma forma de agressão, que cresce a cada dia por ser aliada ao crescimento das tecnologias e das redes sociais, onde os padrões estéticos aceitos socialmente são ditados e aqueles que se divergem, acabam sendo motivo de desaprovação e conseqüentemente, são punidos<sup>10</sup>.

No estudo realizado, quase 100% dos entrevistados eram mulheres. Com o movimento feminista, o tema aqui no nosso país tem ganhado notoriedade discursiva, o que influencia mulheres de diferentes classes e demais caracterizações a falarem, não se calarem sobre o quão é difícil atender as expectativas criadas envoltas a um corpo feminino ideal, magro, reluzindo a defesa em busca de um corpo construído com liberdade<sup>11</sup>.

A violência, a gordofobia é algo rotineiramente presenciado nos lares brasileiros. Perguntamos sobre esse tipo de agressão:



### **3-Algum amigo, ou parente próximo, familiar, fez agressão, moral em relação ao seu peso?**

Margarida\* *“Já, sim. Então, assim, no...teve essa, essa fase da minha juventude bem novinha, né, dos meus 17,18 anos, que eu era baixa, então assim, eu acho que eu tava quase atingindo aí o os 70 kg e aí eu fui passar na roleta do ônibus com o namoradinho e aí ele falou assim: só não falta passar na roleta. Foi um comentário assim que ficou batendo na minha cabeça por muito tempo. Então por consequência assim, quando o namoro terminou, quando eu ia me relacionar com alguém, eu sempre tinha insegurança. Mesmo depois eu correndo atrás, e de forma errada, né. Sempre toda a minha vida foi na base do chá, então assim, eu procurava manter, mesmo é as pessoas me vendo magra, eu sempre me via acima do peso. Sempre tinha a visão distorcida, né. Tanto é que se eu...no outro né, no outro aplica, aliás no outro aplicativo mesmo, eu ia postar umas fotos, eu ia compartilhar da adolescência, da...de toda a minha fase, pra ver as comparações assim e me ver uma foto magra e eu me achar gorda.”*

Rosa\* *“Já...eu fiquei sentida assim, é, foi porque foi na frente de pessoas, fez uma brincadeira assim... a pessoa não me conhecia e aí eu, é, teve um encontro junto com essa pessoa, tinha mais pessoas juntas. Ele falou: “Ah, pensei que você, pensei que você não era gorda assim” ...uma coisa mais ou menos assim, aí ficou uma coisa assim chata, naquela hora assim tive uma resistência contra essa pessoa, mas soube levar. E também aquilo que ele me falou eu não fiquei tipo “nossa, agora eu tô gorda” ...não; mas ficou chato porque foi na frente de pessoas, aí eu me senti meia...eu achei uma palavra assim mal colocada, uma brincadeira besta, né?”*

Cravo\* *“Já. Aconteceu na escola... (pausa). Eu era adolescente e um professor fez uma observação de que quando eu faltava, sobrava o lanche da escola. Estava no ensino médio e isso pesou muito em mim. Um professor e todos da sala rindo e zombando de mim. Nunca esqueci.*

Jasmim\* *Em casa ainda acontece. Não em forma de brincadeira, mas em forma de crítica mesmo, uma covardia. Me culpam por ser acima do peso e não me ajudam, simplesmente me criticam, me julgam. Não existe mais natal ou festas em que eu me sinta bem.*

A gordofobia é vista como o ódio e o pavor a quem é gordo (a), excluindo socialmente essa pessoa do ciclo no qual ela se encontra. É algo já vivenciado há tempos e em vários espaços da nossa sociedade. A discriminação ocorre através da ofensa, desvalorização associada ao corpo obeso <sup>12</sup>. Infelizmente, como podemos perceber nas falas, a discriminação acontece nos mais variados momentos, inclusive dentro da própria família.

Quando se tem a aparência física atacada por toda uma sociedade, pode ocorrer certa insatisfação com o formato corporal, levando algumas pessoas a terem compulsões por exercícios e compulsões alimentares associados aos momentos de ansiedade <sup>13</sup>. Sendo assim, perguntamos sobre o real significado do alimento para nossos entrevistados:



#### **4-Qual o significado do alimento para você?**

Azaleia\* *“Professora, eu acho importante uma boa alimentação sim, é não é difícil se manter com uma, uma alimentação saudável né, porém a gente com os problemas assim na cabeça, a gente sabota muito. Então assim, uma alimentação saudável de qualidade é muito importante, mas às vezes eu me saboto. Principalmente porque eu sofro de ansiedade.”*

Lírio\* *“Umás coisas difícil hein, ( risos ) Ah, meu pai...eu queria ser simples, mas essas perguntas são difíceis. Então vamo lá... eu nunca pensei nisso...não sei !”*

Orquídea\* *“Antes eu acho que alimento era tipo uma válvula de escape, comia assim sem nem saber direito. Estava com raiva, comia. Tava triste, comia. Tava ansiosa, comia... tipo um amuleto para lidar com as emoções. Hoje é mais pra me alimentar mesmo.”*

Giugliane & Triches abordam em seu trabalho uma questão de relevância para esse tipo de pergunta, questionamento sobre o que é o alimento, como ele se apresenta ao voluntário. Elas defendem que a maioria das crianças pouco conhecem a nutrição e os bons hábitos alimentares e que apenas o convívio escolar e familiar não se fazem suficientes para encorajar essa nova geração a entender e adotar hábitos alimentares mais saudáveis <sup>14</sup>.

Pode-se perceber exatamente isso na fala dos nossos voluntários, que não são mais crianças, mas que demonstram não terem sido favoravelmente ambientados a praticar de forma intencional uma alimentação de qualidade.

#### **5-Qual a finalidade do comer pra sua vida?**

Cravo\* *“Eu como pra não ser triste e nem ficar triste. É a única alegria em minha vida, sabe? É como se mais nada restasse...”*

Azaleia\* *“Como igual algumas pessoas bebem, bebem pinga, usam droga. Eu sou assim, como se eu dependesse o tempo todo de comer.”*

Jasmim\* *“É mais pra sustento mesmo, não, eu não sou compulsiva pra comer não...”*

Violeta\* *“Pra viver, ter saúde, né. É de extrema importância se alimentar.”*

Antigamente, as pessoas obesas eram classificadas como as únicas responsáveis pela condição que as cercava, sendo assim, obesas porque não conseguiam controlar seus impulsos alimentares. A sociedade ainda percebe esse sujeito como aquela pessoa egoísta, simplesmente por comerem uma quantidade maior que os demais, violando, quebrando todas as regras sociais em torno da alimentação <sup>15,16</sup>.



## RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

VISÃO DA CORPORALIDADE E DIETAS DA MODA: UMA INVESTIGAÇÃO SOBRE RISCOS NUTRICIONAIS QUE COMPROMETEM A SAÚDE  
Clariane Ramos Lobo, Juliana Bressan Martins Pereira

É preciso que ao se investigar a obesidade e todas as suas consequências, desde as físicas até as psíquicas, haja abordagens metodológicas que entendam de verdade a raiz da obesidade, que entendam que não é algo fragmentado, mas sim, multifatorial<sup>17</sup>.

A partir dessa postura que envolverá o buscar, o entendimento sobre o que a comida representa para o indivíduo, será possível desbravar mais possibilidades de tratamento para a obesidade, em nível individual e familiar.

### 6-De que maneira a obesidade interferiu ou interfere na sua vida?

Lírio\* *“Ah, interfere na sua estima, você quer usar uma roupa, não entra, você fica doente, fica cansado, fica com dores no corpo... Você, o seu corpo não está bem, então isso interfere, dores, né? Você fica sem vigor, sem vigor pra fazer as coisas, então a obesidade interfere. Na estima e também no bem-estar do corpo, pra poder fazer alguma coisa, trabalhar, disposição pra tudo, né?”*

Rosa\* *“Eu acho que algumas coisas, eu sentia mais cansaço, tinha algumas coisas que eu gosto de fazer que eu não conseguia fazer, tipo caminhar muito tempo, fazer trilha, essas coisas, atrapalha, atrapalhava. A parte estética, eu nunca liguei muito pra essa coisa estética, porque desde adolescente, assim, eu uso a roupa que eu tô a fim, o cabelo que eu tô a fim, eu não ligo muito assim, né? Claro que hoje é mais fácil, eu chegar numa loja ver uma roupa, apesar que eu nem tô indo porque eu tinha roupa aqui, mas assim, saber que vai servir qualquer roupa. Eu comprava a que dava, né? Hoje não tem mais isso, mas eu acho que o que mais interferia mesmo e incomodava era essas outras coisas que eu ia fazer e a obesidade acaba te deixando com um condicionamento pior, físico, essas coisas. Então pra mim, era o que eu achava pior, sabe? Tipo no trabalho ou deixar de sair, ônibus, avião essas coisas, nunca fui tão gorda assim que precisou, ah não cabia na cadeira, não podia ir em tal brinquedo, né, no parque... não, apesar de estar bem gordinha, eu cabia nas coisas. Esse constrangimento, eu nunca passei.”*

Orquídea\* *“Eu não tenho disposição, paciência... Meus filhos brincam sozinhos porque eu não tenho a disposição de brincar toda hora.”*

A visão sobre sua própria corporalidade, a obesidade e baixa autoestima, conseguem, juntas ou isoladamente, afetar negativamente diversos sistemas do organismo do paciente, incluído a saúde mental<sup>18</sup>.

Quem não compreende e ajuda o obeso nesse processo, pode simplesmente contribuir para o crescimento do problema que já de visto como um problema de saúde pública, alterando negativamente a vida psicossocial e a saúde do indivíduo.

Quando a visão do corporalidade é deturpada, distorcida e causa problemas emocionais, é bem provável de surgirem alguns transtornos alimentares, como a bulimia, anorexia, vigorexia e



## RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

VISÃO DA CORPORALIDADE E DIETAS DA MODA: UMA INVESTIGAÇÃO SOBRE  
RISCOS NUTRICIONAIS QUE COMPROMETEM A SAÚDE  
Clariane Ramos Lobo, Juliana Bressan Martins Pereira

demais distúrbios que acabam tendo um alicerce, uma ligação com os problemas familiares, sendo esse o principal fator que pode causar e manter todo o ciclo <sup>19</sup>.

### 7-Você já fez alguma dieta da moda? Dieta da lua, do chá, da sopa?

Margarida\* *“Eu já fiz sim, professora. Aquela do Incor, né? A sopa lá, já fiz ela. Já aderi aos chás, por uma questão de fazer com que você perca líquido, eu acho que até meu problema pode ser até mais retenção de líquido que fala, né?”*

Violeta\* *“Fiz e não fiz, ne? Porque eu nunca tinha saco, né? Essas dietas é não sei quantos dias, aí eu começava, ficava sem saco e parava..., mas acho que todo mundo já fez essas dietas, já tomou remédio...”*

Lírio\* *“Fiz umas que quase morri. Ficava fraca, sem tem como caminhar no outro dia... Acaba que comia ainda mais, dava fome, aumentava a ansiedade e eu ficava mais depressiva.”*

Cravo\* *“Acho que quem disser que nunca, está mentindo. Fiz algumas severas, que eu até me desidratei. Fiquei mal, fui parar no hospital, mesmo assim, ainda tomei remédio para emagrecer.”*

### 8-Você fez uso da dieta da moda e do medicamento, mas não manteve a perda de peso, certo? Fale um pouco sobre a sensação de fazer uma dieta da moda e não conseguir manter a perda de peso. Se arrepende?

Rosa\* *“Isso, eu chego a perder, mas é como eu tô falando, se eu não vigiar, acaba que, exatamente no ano passado eu cheguei a perder quase 10 kg no decorrer da Pandemia, com todos os artifícios, com chá, com remédio, com caminhada, com academia, eu meio que entrei mesmo, sabe? E cheguei a perder. Quando foi em dezembro, que veio um pouco da negligência das comidas de final de ano e tudo mais e aí eu comecei a ganhar. Porque quando você começa a comer, aí você não quer parar mais, né? Aí são os bolos, as comidas, as besteirinhas, aí eu tive um ganho rápido também.”*

Margarida\* *“Deixa eu ver. Então. Talvez, eu não sei direito, porque na época quando eu tentei, eu perdi um pouco. Aí naquele momento que perdia, tipo melhorava um pouco essa questão física mesmo e tal, então no momento era bom, mas depois quando ganhava peso de novo não era bem que arrependia né, de ter feito a dieta. Porque eu acho que por exemplo, sei lá vai ter um final de ano, que eu quero comer mais...meu pensamento de antes né? Aí era bom perder um pouco, porque mesmo que comesse mais voltava pro que tava, ao invés de ganhar mais...então não dá pra falar que arrepende porque atingia o objetivo. O que eu arrependo mesmo é de não ter por exemplo feito um tratamento mais efetivo antes, porque hoje eu sei que é uma doença.”*



## RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

VISÃO DA CORPORALIDADE E DIETAS DA MODA: UMA INVESTIGAÇÃO SOBRE RISCOS NUTRICIONAIS QUE COMPROMETEM A SAÚDE  
Clariane Ramos Lobo, Juliana Bressan Martins Pereira

Cravo\* *“Então, é na época que eu fiz, eu até consegui manter por um bom tempo. Mas, eu acho que durou assim quase uma no, né? A perda...Aí com o tempo eu voltei a ganhar peso, eu acho que depois de um ano. Mas eu também descobri outros problemas de saúde que levaram a ganho de peso, como problemas hormonais. Então eu não sei explicar como que foi, se o ganho de peso foi somente pela questão alimentar, mudanças alimentares...pra mim foi horrível eu me ver gorda novamente. Mas eu não sei explicar como é que foi diretamente.”*

Orquídea\* *“Me arrependo pelo sofrimento em vão. Não esperava que fosse ganhar tudo de uma vez só, num fim de semana.”*

Violeta\* *“Me arrependo, porque assim, é a dieta da moda ela não, ela é uma coisa tipo de emergência, mas não é uma coisa a longo prazo que é a reeducação, né? Então ela dá um efeito assim, que se eu tava com 80, o rebote, né, aí vai pra 90, né? Então ela acrescenta mais, essas dietas.”*

### 9-Você se arrepende de ter feito a dieta da moda?

Lírio\* *“Sim, professora. Porque eu senti fraqueza e depois eu não vi o resultado, entendeu? Muita fraqueza e não vi resultado algum, pra mim, aí não fiz mais, né?”*

Rosa\* *“Arrependo pelo que minha filha viu. Ela presenciou muito sofrimento, muita luta, uma luta errada, mas era uma batalha todos os dias. Não faria novamente.”*

Margarida\* *“Acho que sim. Na hora, parecia valer muito a pena. Depois que vinha as dores, a fome... Aí eu me tocava que não era a saída.”*

As informações sobre nutrição, alimentação saudável e as dietas, estão amplamente e divulgadas na internet, muitas vezes sem dados científicos. As pessoas tendem a acreditar sem ao menos checar as fontes. Nesse sentido, ao imaginar o mundo vasto das dietas da moda- vão aparecer com todos os apelos- desintoxicar, emagrecer, diminuir as circunferências, entre outras, esse público marginalizado pela própria percepção do corpo, se identificar e começa a ler e aceitar todas as informações como absolutas.

Sendo assim, existe uma aceitação velada por parte da sociedade acerca das dietas da moda que são encontradas nos sites de cunho não científico. O público-alvo é a mulher, já que em todos os momentos históricos, o seu corpo é o julgado e cobiçado, revelando então que, quem busca dietas da moda, emagrecer de forma rápida, mas não saudável, é aquela pessoa que está descontente com a própria imagem. As dietas da moda, apesar de terem seus ciclos de auge, comprovadamente não demonstram quaisquer efeitos positivos na perda de peso, muito pelo contrário, traz malefícios para quem as segue<sup>20</sup>.

As dietas da moda podem distorcer mais ainda a visão da corporalidade que se tem, levando a pessoa a se sentir mal com seu próprio corpo, são hábitos alimentares que vão contra ao que se



## RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

VISÃO DA CORPORALIDADE E DIETAS DA MODA: UMA INVESTIGAÇÃO SOBRE  
RISCOS NUTRICIONAIS QUE COMPROMETEM A SAÚDE  
Clariane Ramos Lobo, Juliana Bressan Martins Pereira

prega sobre o equilíbrio e a harmonia dentro de uma alimentação saudável. Diante da insistência de privar o corpo de nutrientes que são necessários, as consequências podem ser drásticas e não garantem o emagrecimento definitivo, assim como não promovem saúde e nem qualidade de vida <sup>21</sup>.

### CONCLUSÃO

A alimentação deve, na medida do possível, ser equilibrada e variada, permitindo que sejam recebidos os nutrientes necessários para que o organismo funcione e desenvolva corretamente. É importante que todos entendam e compartilhem dessa premissa, para que tenhamos pessoas com habilidade emocional para viver num mundo que ainda valoriza a escultura corporal, assim como hábitos não saudáveis para obter um corpo perfeito. As práticas que desvalorizem a natureza de um corpo, devem ser repudiadas, já que o intuito da ciência da nutrição, é nutrir, de forma coerente e de acordo com a demanda de cada organismo.

As dietas da moda só reforçam o preconceito e aumentam a demanda pela busca de um corpo ideal, sendo essas práticas, na maioria das vezes, um caminho sem volta para a recuperação da estima e do prazer de comer. Sites, blogs, qualquer meio de comunicação que apoie essas dietas altamente restritivas, deveriam ser barrados, já que o emagrecimento, embora faça parte desse tipo de dieta, pouco dura e não corrobora com as leis da alimentação. É preciso incentivar e cultivar os bons hábitos alimentares, desde sempre, em todas as orientações nutricionais

O consenso de que não existe uma fórmula mágica, mas sim, esforço, dedicação e a aceitação de sua corporalidade é o que deve prevalecer.

### REFERÊNCIAS

1. Souto S, Ferro-Bucher JSN. Práticas indiscriminadas de dietas de emagrecimento e o desenvolvimento de transtornos alimentares. Rev. Nutr. 2006 Dez;19(6). <https://doi.org/10.1590/S1415-52732006000600006>
2. Valle JMN, Euclides MP. A formação dos hábitos alimentares na infância: uma revisão de alguns aspectos abordados na literatura nos últimos dez anos. Revista APS. 2010 jan/jun;10(1):56-65.
3. Cavalcanti EFA. Manejo da Hiperglicemia no Diabetes tipo 2 Diretrizes da ADA e AEED. A consensus statement from the American Diabetes Association and the European Association for the Study of Diabetes. Diabetes Care. 2009;32:193-203
4. Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Obesidade / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. - Brasília: Ministério da Saúde; 2006. 108 p. il. - (Cadernos de Atenção Básica, n. 12) (Série A. Normas e Manuais Técnicos).
5. Gibney MJ, Macdonald I, Roche HM. Nutrição e Metabolismo. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan; 2006.



## RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

VISÃO DA CORPORALIDADE E DIETAS DA MODA: UMA INVESTIGAÇÃO SOBRE  
RISCOS NUTRICIONAIS QUE COMPROMETEM A SAÚDE  
Clariane Ramos Lobo, Juliana Bressan Martins Pereira

6. Sikorski C, Luppá M, Luck T, Riedel-Heller SG. Weight stigma “gets under the skin”: Evidence for an adapted psychological mediation framework - a systematic review. *Obesity*. 2015;23(2):266-276.
7. Poulain JP. *Sociologia da obesidade*. São Paulo: Senac; 2013. Disponível em: <https://www.sbcbm.org.br/acirurgia-bariatrica/>.
8. Casemiro JP, Brandão AL, Silva CVC. O cuidado como política pública no enfrentamento da obesidade: avanços e desafios. In: Rodrigues P, Cardoso E, Palma A. (Org.), *Obesidade: saúde e sociedade*. Curitiba: Editora CRV; 2019. p. 109-128.
9. Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade e da Síndrome Metabólica. *Diretrizes brasileiras de obesidade*. 4. ed. Brasília: ABESO; 2016. <https://abeso.org.br/wp-content/uploads/2019/12/Diretrizes-Download-Diretrizes-Brasileiras-de-Obesidade-2016.pdf>.
10. Rubino F, Puhl RM, Cummings DE, Eckel RH, Ryan DH, Mechanick JI, Nadglowski J, Salas XR, Schauer PR, Twenefour D, Apovian CM, Aronne LJ, Batterham RL, Berthoud HR, Boza C, Busetto L, Dicker D, De Groot M, Eisenberg D, Dixon JB. Joint international consensus statement for ending stigma of obesity. *Nature Medicine*. 2020;26:485-497. <https://doi.org/10.1038/s41591-020-0803-x>.
11. Godoi MR. Corpos femininos volumosos e estética: discursos contra-hegemônicos sobre beleza em blogs na internet. *Movimento*. 2011;17(3):153-73. <https://doi.org/10.22456/1982-8918.20972>.
12. Palmeira CS, Santos LS, Silva SMB, Mussi FC. Estigma percebido por mulheres com excesso de peso. *Revista Brasileira de Enfermagem*. 2020;73(supl. 4):e20190321. Disponível em: [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0034-7](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-7).
13. Saikali CJ, Soubhia CS, Scalfaro BM, Cordás TA. Body image in eating disorders. *Arch. Clin. Psychiatry (São Paulo)*. 2004;31(4).
14. Triches RM, Giugliani ERJ. Obesidade, práticas alimentares e conhecimentos de nutrição em escolares. *Rev. Saúde Pública*. 2005 Ago;39(4).
15. Fischler C. *Gastronomia e gastroanomia: sabedoria do corpo e crise biocultural da alimentação contemporânea*. In: Contreras J, organizador. *Alimentación y Cultura: Necesidades, Custos y Costumbres*. Ciencias Humanas e Sociales Barcelona: Universitat de Barcelona; 1995.
16. Carvalho MC, Martins A. A obesidade como objeto complexo: uma abordagem filosófico-conceitual. *Cien Saude Colet* 2004;9(4):1003-1012.
17. Wanderley EM, Ferreira VA. Obesity: a plural perspective. *Ciênc. saúde coletiva*. 2010 Jan;15(1).
18. Dias PC et al. Obesidade e Políticas Públicas: Concepções e Estratégias Adotadas Pelo Governo Brasileiro. *Cad. Saúde Pública (Online)*. 2017;33(7):6016.
19. Ornelas EDV, Squires C, Barbieri V, Santos MA. Relações familiares na bulimia nervosa. *Universidade Estadual de Maringá. Psicologia em Estudo*. 2021;26:e47361.
20. Soihet J, Silva AD. Efeitos psicológicos e metabólicos da restrição alimentar no transtorno de compulsão alimentar. *Nutrição Brasil*. 2019;18(1):55-62.



**RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR**  
**ISSN 2675-6218**

VISÃO DA CORPORALIDADE E DIETAS DA MODA: UMA INVESTIGAÇÃO SOBRE  
RISCOS NUTRICIONAIS QUE COMPROMETEM A SAÚDE  
Clariane Ramos Lobo, Juliana Bressan Martins Pereira

21. Gomes et al. Valor nutricional de dietas veiculadas em revistas não científicas. Revista Brasileira em Promoção da Saúde. 2010;23(4):349-357.