



CENTRO EDUCACIONAL DE ENSINO SUPERIOR DE PATOS

CENTRO UNIVERSITÁRIO – UNIFIP

CURSO DE BACHARELADO EM NUTRIÇÃO

LORENA MARIA DE FREITAS PEREIRA

**CONSEQUÊNCIAS DA UTILIZAÇÃO DE DIETAS RESTRITIVAS E O IMPACTO
NO COMPORTAMENTO ALIMENTAR DE ADULTOS OBESOS: REVISÃO
SISTEMÁTICA**

PATOS – PB

2022

LORENA MARIA DE FREITAS PEREIRA

**CONSEQUÊNCIAS DA UTILIZAÇÃO DE DIETAS RESTRITIVAS E O IMPACTO
NO COMPORTAMENTO ALIMENTAR DE ADULTOS OBESOS: UMA REVISÃO
SISTEMÁTICA**

Trabalho de Conclusão de Curso II
apresentado ao Curso de Bacharelado em
Nutrição do UNIFIP, como requisito final para
obtenção de título de Bacharel em Nutrição da
referida Instituição.

Orientadora: Ms. Sabrina Bezerra da Silva

PATOS - PB

2022

FICHA CATALOGRÁFICA
Dados de Acordo com AACR2, CDU e CUTTER
Biblioteca Central - UNIFIP

Pereira, Lorena Maria de Freitas.

P345c Consequências da utilização de dietas restritivas e o
impacto no comportamento alimentar de adultos obesos:
revisão sistemática. / Lorena Maria de Freitas Pereira. –
Patos – PB:UNIFIP, 2022.
29 fls.

Orientador(a): Prof.^a Ms. Sabrina Bezerra da Silva
Monografia Graduação Bacharelado em Nutrição

1. Dietas Restritivas. 2. Obesidade. 3. Comportamento
Alimentar. 4. Restrição Calórica. I. Título
II. Centro Universitário de Patos – UNIFIP

UNIFIP/BC

CDU: 612.3

Francisco C. Leite – Bibliotecário. CRB 15/0076

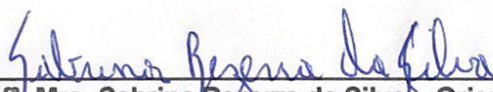
LORENA MARIA DE FREITAS PEREIRA

**CONSEQUÊNCIAS DA UTILIZAÇÃO DE DIETAS RESTRITIVAS E O IMPACTO
NO COMPORTAMENTO ALIMENTAR DE ADULTOS OBESOS: UMA REVISÃO
SISTEMÁTICA**

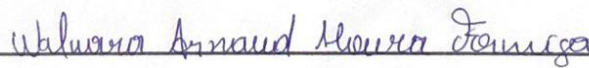
Trabalho de Conclusão de Curso II
apresentado ao Curso de Bacharelado em
Nutrição do UNIFIP, como requisito final para
obtenção de título de Bacharel em Nutrição da
referida Instituição.

Aprovado em: 31 / 05 / 2022

BANCA EXAMINADORA

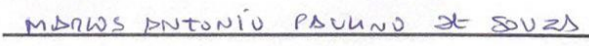


Prof^ª Mrs. Sabrina Bezerra da Silva – Orientadora
CENTRO UNIVERSITÁRIO – UNIFIP



Prof^ª. Dr^ª. Walnara Arnaud Moura Formiga

CENTRO UNIVERSITÁRIO - UNIFIP



Esp. Marcos Antônio Paulino de Souza

CENTRO UNIVERSITÁRIO - UNIFIP

PATOS – PB

2022

AGRADECIMENTOS

Inicialmente, gratidão à Deus, sem Ele não somos nada, por sempre me abençoar colocando pessoas em meu caminho que me direcionam, pelo dom da vida, e por guiar tão bem durante esses 5 anos.

Aos meus pais, Silvânia e Valdir, que não mediram esforços para realizar todos os meus sonhos, e não deixaram me faltar nada, sempre sendo meu apoio e minha fortaleza.

Aos meus irmãos, Sérgio e em especial a Suzana, que mesmo de longe, fazia vídeos chamadas para me ajudar nos momentos difíceis do TCC, me dando dicas e sendo meu ponto de apoio, serei eternamente grata por toda ajuda.

Ao meu noivo, Lincoln, que me ouvia e me compreendia mesmo não sabendo nada do tema, tentava me ajudar de alguma forma, escutando meus desabafos, sendo um importante ponto de apoio e acreditando em mim, quando nem eu mesma mais acreditava.

As minhas colegas/amigas de sala por todo companheirismo nesses 5 anos, pelas noites e noites de estudo, e sempre segurando a mão da outra quando tudo parecia não ter fim. Em especial meu agradecimento a Karen, Jacqueline e Hyanna, por fazer tudo parecer tão simples e tornar essa jornada leve, levo vocês para minha vida.

Aos meus avós, tias e primas, em especial Luzia, Helena, Vó Maria, Marlene, Verônica e Vitória, por todo cuidado e proteção nos primeiros anos de faculdade, me guiaram e foram meu ponto de apoio em Santa Luzia, na qual morei por 2 anos.

As minhas amigas de infância, em especial, Rebeca e Michelly, que apesar de toda distância, me davam apoio e suporte necessário, ouvindo meus desabafos e me trazendo alegria, motivação para continuar e não desanimar.

Aos professores e mestres no Curso de Nutrição da UNIFIP, por tanto conhecimento e vivências compartilhadas.

Agradeço também, a Sabrina Bezerra da Silva, minha orientadora, por sempre sanar as dúvidas, de forma rápida, e toda paciência comigo e com o trabalho.

Por fim, á todas as pessoas que me ajudaram a chegar até aqui, que me apoiaram e me incentivaram a seguir meu sonho, minha gratidão.

RESUMO

A dieta restritiva tem característica, na qual o indivíduo se submete a restringir na maioria das vezes macronutrientes ou também a diminuição da ingestão diária de alimentos, que é necessária para o funcionamento do organismo. Ela surge no intuito de atingir um objetivo mais rápido de emagrecimento, visto que há um déficit calórico considerável, e tal prática se encaixa como grande precursor de ganho de peso e posterior a isso, desenvolvimento da obesidade. Foi analisado as consequências da utilização de dietas restritivas e o impacto no comportamento alimentar dos adultos obesos na literatura, além de identificação dos principais motivos da utilização destas dietas restritivas. Verificado também, as consequências do uso das dietas restritivas a saúde dos indivíduos e apresentado o perfil dos comportamentos alimentares que utilizam e a investigação do motivo das dietas que não obtinham sucesso. Para a coleta de dados, foram analisados artigos sobre dietas restritivas e o impacto no comportamento alimentar de adultos obesos, através de revisão bibliográfica entre os meses de fevereiro à maio de 2022, utilizando as bases de dados eletrônicas: SciElo, PubMed, BIREME e LILACS. Um dos resultados, foi uma pesquisa com 134 participantes, na qual pôde ser analisado o tempo de utilização das dietas, dentre os quais 43,1% seguiram por um período muito curto (menos de 1 mês) e 33,8% de 1 a 3 meses, e apenas 23% seguiram e mantiveram a dieta e o peso por mais de 3 meses. Já com relação aos sintomas apresentados, 61,5% afirmou sentir fraqueza e 50,8% tontura e fome. Outro resultado obtido foi em um estudo realizado com 40 participantes nas idades entre 21 e 47 anos, divididas em 2 grupos, realizaram dieta de JI – Jejum Intermitente resultando uma diminuição de percentual de gordura e circunferência da cintura e a LC – Low Carb com maior perda de peso e, contudo nos dois grupos houve alterações de humor, explicada pelo aumento do cortisol. Ademais, percebeu-se que indivíduos que estão dispostos a perder peso (muitos vezes com sobrepeso ou obesidade) se permitem a fazer qualquer dieta, principalmente as de perda de peso rápida, mas não sustentável a longo prazo, e essa desistência se dá pelo tédio de seguir uma dieta artificial ou voltar os hábitos dela de restrição. Conclui-se que, através dos artigos foi possível compreender a importância de ter um profissional capacitado e com um cuidado para entender o indivíduo como todo, respeitando suas individualidades e seu comportamento frente a alimentação, além da utilização dessas dietas e o comprometimento com a saúde principalmente de adultos com obesidade.

Palavras-chave: Dietas Restritivas, Obesidade, Comportamento Alimentar e Restrição Calórica.

ABSTRACT

The restrictive diet has a characteristic, in which the individual submits to restrict macronutrients most of the time or also the reduction of daily food intake, which is necessary for the functioning of the organism. It arises in order to achieve a faster weight loss goal, since there is a considerable caloric deficit, and such a practice fits as a great precursor of weight gain and subsequent to that, the development of obesity. The consequences of the use of restrictive diets and the impact on the eating behavior of obese adults in the literature were analyzed, in addition to identifying the main reasons for the use of these restrictive diets. It was also verified the consequences of the use of restrictive diets to the health of individuals and presented the profile of the eating behaviors they use and the investigation of the reason for the diets that were not successful. For data collection, articles on restrictive diets and the impact on the eating behavior of obese adults were analyzed through a literature review between the months of February and May 2022, using the electronic databases: SciELO, PubMed, BIREME and LILACS . One of the results was a survey with 134 participants, in which the time of use of the diets could be analyzed, among which 43.1% followed for a very short period (less than 1 month) and 33.8% from 1 to 1 3 months, and only 23% followed and maintained the diet and weight for more than 3 months. Regarding the symptoms presented, 61.5% said they felt weak and 50.8% felt dizzy and hungry. Another result was obtained in a study carried out with 40 participants aged between 21 and 47 years, divided into 2 groups, who underwent IF diet - Intermittent Fasting, resulting in a decrease in fat percentage and waist circumference and LC - Low Carb with greater weight loss and, however, in both groups there were mood changes, explained by the increase in cortisol. In addition, it was noticed that individuals who are willing to lose weight (often overweight or obese) allow themselves to go on any diet, especially those for rapid weight loss, but not sustainable in the long term, and this withdrawal is due to boredom. of following an artificial diet or reverting to her restrictive habits. It is concluded that, through the articles, it was possible to understand the importance of having a trained professional and with a care to understand the individual as a whole, respecting their individualities and their behavior towards food, in addition to the use of these diets and the commitment to health, especially adults with obesity.

Keywords: Restrictive Diets, Obesity, Eating Behavior and Caloric Restriction.

LISTA DE FIGURA

Figura 1 - Processo de coleta de artigos.....	14
---	----

LISTA DE QUADRO

Quadro 1 – Resumo dos artigos estudados para a presente revisão	15-16
---	-------

SUMÁRIO

1	ARTIGO CIENTÍFICO	11
	REFERÊNCIAS	21
	ANEXOS	22

1 ARTIGO CIENTÍFICO

TÍTULO: Consequências da utilização de dietas restritivas e o impacto no comportamento alimentar de adultos obesos: uma revisão sistemática

AUTORES: Lorena Maria de Freitas Pereira e Sabrina Bezerra da Silva

REVISTA: Revista de Nutrição

1 INTRODUÇÃO

A dieta restritiva é uma dieta, na qual o indivíduo se submete a restringir na maioria das vezes macronutrientes ou também a diminuição da ingestão diária de alimentos, que é necessária para o funcionamento do organismo. Ela surge no intuito de atingir um objetivo mais rápido de emagrecimento, visto que há um déficit calórico considerável, e tal prática se encaixa como grande precursor de ganho de peso e posterior a isso, desenvolvimento da obesidade (ARAÚJO, 2019).

De acordo com OBERT, *et al.*, 2017, a obesidade por ter se tornado um problema mundial de saúde pública, favorece a busca por estratégias mais fáceis e milagrosas, como as dietas da moda que na maioria das vezes, restritivas, e não se sustentam por longos períodos de tempo e essa restrição que gera o problema maior, pois o peso recuperado após o fim da dieta, é maior de recuperá-lo.

Contudo, a obesidade é uma doença multifatorial, crônica e não transmissível, e se dá pelo excesso de peso corporal, verificado através do Índice de Massa Corporal (IMC) acima de 30Kg/m², e dividida em 3 graus: Grau 1, Grau 2, Grau 3 ou Obesidade mórbida. No Brasil, a incidência em adultos chega a 26,8% da população (ABESO, 2020). Com isso, o tratamento se dá por meio de uma alimentação balanceada, para resgatar o estado nutricional do paciente, como também com medicamentos e terapias em casos específicos.

“O peso e a imagem corporal do indivíduo são fatores nutricionais que influenciam seu comportamento alimentar. Isso porque tanto o excesso de peso como a insatisfação com o próprio corpo podem motivar a realização de restrições alimentares” (TORAL; SLATER, 2017, p. 02).

É notório que, cada vez mais, até mesmo pessoas saudáveis, se submetem a vários tipos de restrições alimentares por querer se adequar nos padrões que a sociedade impõe, na busca do peso ideal e não se preocupam com a composição corporal, e ao restringir demais, acabam se frustrando por conseguir aquele objetivo momentâneo e logo após recuperar o peso muito mais rápido ou até o dobro, ou triplo do peso (PEREIRA, 2016).

Para que se obtenha um resultado duradouro de perda de peso, e sem utilizar de dietas restritivas, como alternativa de tratamento para obesidade, se dá ao fato de compreender e entender o comportamento alimentar desse indivíduo, e também do

estilo de vida na qual ele está convivendo, tirar a concentração do peso da balança e focar na mudança do comportamento (ARAÚJO, 2019).

Diante desse contexto, foi possível verificar que, identificar a hora de procurar ajuda para ter um tratamento adequado e que restringir alimentos ou seguir dietas aleatórias, sem um profissional capacitado para proporcionar saúde, não é uma opção interessante, visto que o impacto dela tem consequências graves na vida de quem a utiliza. De fato, quais as consequências das dietas restritivas e o impacto que isso traz ao comportamento alimentar dos adultos obesos?

É de suma importância compreender o quanto a alimentação é fundamental e essencial para saúde, ainda mais, por existir um hábito de utilizar as dietas restritivas sem orientação profissional, ocasionando patologias, e fazendo com que desperte um olhar mais atento sobre essas questões e como melhorar- lá.

Ampliando os conhecimentos da nutrição, nos assuntos sobre comportamento alimentar, visto que, se correlaciona com as restrições de calorias, como também alertando os profissionais da área sobre a temática de não restringir as dietas (com exceção das patologias que carecem desta), e assim promover saúde de maneira saudável e adequada, além de tirar o foco de peso na balança, e o ponto principal ser na promoção de saúde e mais fácil adesão delas.

Com isso, foi analisado as consequências da utilização de dietas restritivas e o impacto no comportamento alimentar dos adultos obesos na literatura, além de identificação dos principais motivos da utilização destas dietas restritivas. Verificado também, as consequências do uso das dietas restritivas a saúde dos indivíduos e apresentado o perfil dos comportamentos alimentares que utilizam e a investigação do motivo das dietas que não obtinham sucesso.

2 MATERIAIS E MÉTODOS

Se trata de uma revisão sistemática, na qual a pesquisa se utiliza de métodos sistemáticos predefinido para identificar sistematicamente documentos publicados e não publicados relacionados ao tema, para responder questões em investigação, com uma metodologia clara e crítica, avaliar a qualidade dos artigos, extração de dados e organização dos resultados, para uma maior confiabilidade de resultados (DONATO, 2019).

Para a coleta de dados, foram analisados artigos sobre dietas restritivas e o impacto no comportamento alimentar de adultos obesos, através de revisão bibliográfica entre os meses de fevereiro à maio de 2022, utilizando as bases de dados eletrônicos: SciElo, PubMed, BIREME e LILACS. Tem como palavras chaves: dietas restritivas, obesidade, comportamento alimentar e restrição calórica, incluídas no DeCS/MeSH.

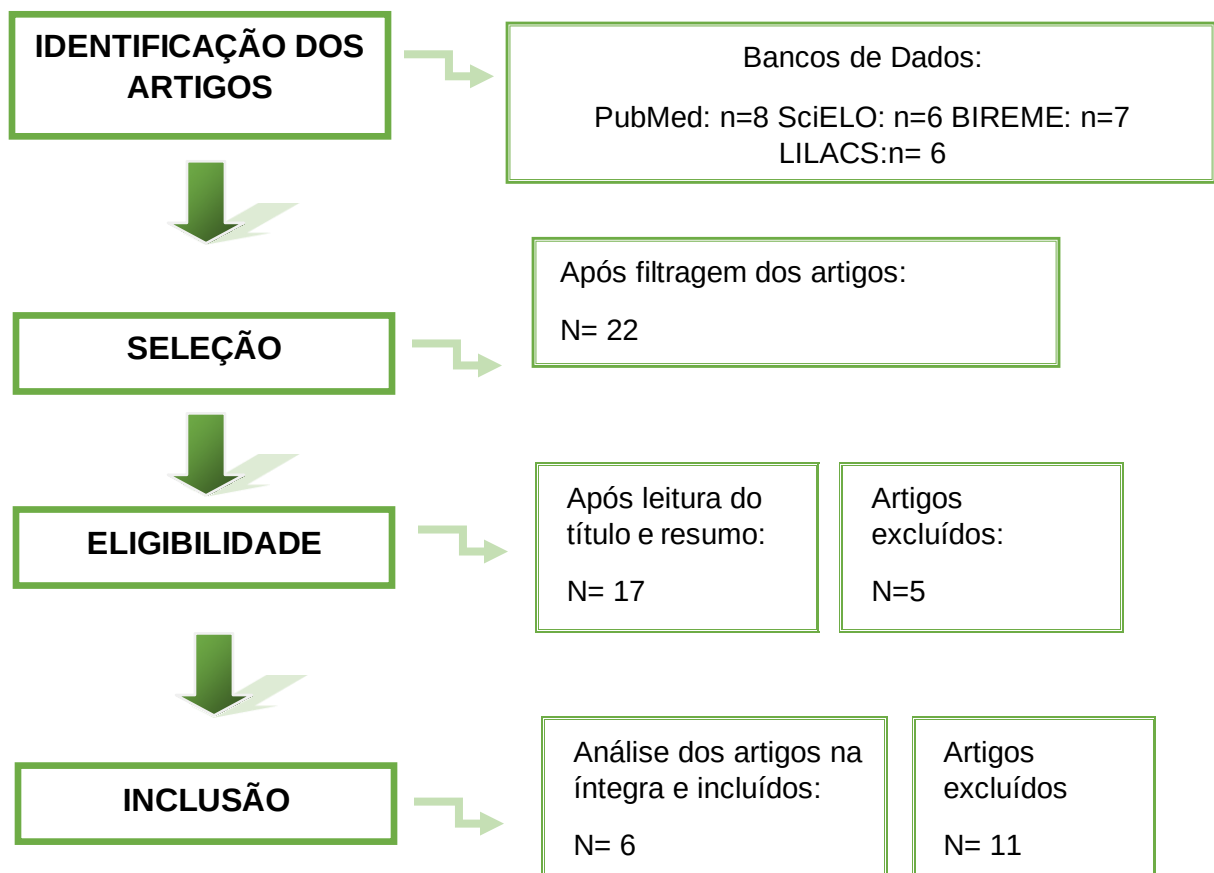
Como critério de inclusão, foram analisados e inseridos revisões bibliográficas, publicados entre os anos de 2011 à 2021, tanto em língua portuguesa, como inglesa, e que se relacionam com a utilização das dietas restritivas e o impacto no comportamento alimentar de adultos obesos. Contudo, para critério de exclusão, foi relacionados os artigos que não condiziam com o tema, artigos de revisão, e que não se encaixavam com o objetivo do estudo, além de artigos que estão fora do período de ano estabelecidos ou aqueles que incluíam crianças obesas ou outra patologia associada a obesidade.

Os artigos foram estruturados de acordo com o método utilizado, segundo o autor, a amostra da pesquisa, e os dados obtidos foram demonstrados em formato tabular.

A seleção dos artigos ocorreu através da busca nas bases de dados, de acordo com o título, ano de publicação, e palavras-chaves. Após isso, foi selecionado de acordo com o resumo para que estivesse de acordo com o tema e o problema abordado, e posteriormente, foi analisado os artigos entraram no critério de inclusão, e que condiziam com o tema em questão.

Com isso, totalizou-se à princípio 27 artigos, após análises dos resumos, restaram 17 artigos correlacionado com o tema, e após análise detalhada, 6 artigos aprovados.

Figura 1 - Processo de coleta de artigos.



Fonte: Autoria própria, 2022

3 RESULTADOS E DISCUSSÕES

Abaixo encontra-se os artigos utilizadas para a presente revisão de acordo com os objetivos do estudo. Dentre eles, foram utilizados 6 artigos, em língua portuguesa e inglesa, nas bases de dados descritos na metodologia, entre os anos de 2011 à 2021. No Quadro 01, encontra-se as informações mais relevantes de cada artigo, como autor e ano, título da pesquisa, objetivo principal e o tipo de estudo, além de resultados mais relevantes.

Quadro 01 - Resumo dos artigos estudados para a presente revisão sistemática.

AUTOR/ANO	TÍTULO	OBJETIVO	DELINEAMENTO	CONSIDERAÇÕES SOBRE O ESTUDO
KIEBL, G.; LAESSLE, R.; Publicado em 2017.	Stress-Induced Laboratory Eating Behavior in Obese and Normal-Weight Women.	Avaliar o efeito do estresse no comportamento alimentar explicado pela restrição alimentar.	Estudo observacional caso-controle	Foi identificado que a restrição alimentar por mais alto valores não influenciavam uma ingestão alimentar maior, mas características como exemplo de colheradas maiores.
KLATZKIN, R. <i>et al.</i> Publicado em 2016.	Stress-induced eating in women with binge-eating disorder and obesity.	Investigar a alimentação induzida por estresse em mulheres com Transtorno de Compulsão Alimentar Periódica – TCAP e obesidade	Estudo observacional caso-controle	Fatores relacionados ao estresse psicológico podem estar mais intimamente relacionados à motivação para comer.

SAINSBURY, K. <i>et al.</i> Publicado em 2018.	Attribution of weight regain to emotional reasons amongst European adults with overweight and obesity who regained weight following a weight loss attempt.	Determinar a relação em uma amostra de adultos que perderam peso e depois o recuperaram, e examinaram características associadas à dificuldade emocional.	Estudo descritivo transversal	Houve reganho no peso no total de (N=1.594) que perderam peso, recuperaram, afirmando as dificuldades de regulação emocional associadas.
SAVAS, E.; ÖZTURK, Z. A.; TANREUVERDE, D. Publicado em 2012.	Ramadan Fasting Restrictions Alter Eating Behaviours in Obese Women?	Avaliar se há mudança no comportamento alimentares de mulheres obesas com o jejum do Ramadã.	Descritivo comparativo	Apesar do jejum ser de 15h durante 2 semanas, não houve alteração do comportamento alimentar das mulheres obesas (n=34)
SILVA, P. C. G.; ORDOÑES, A. M.; FERNANDES, I. Publicado em 2020.	Verificação de dietas restritivas sem acompanhamento nutricional em universitárias de uma faculdade particular de Foz do Iguaçu/PR por meio de um questionário	Analisar a prática de dietas da moda sem acompanhamento profissional e suas possíveis complicações.	Estudo observacional e explorativo.	Os dados mostram que 70,8% das entrevistadas ganhou peso após suspender e 78,5% relataram sofrer com o chamado “efeito sanfona”.

VARGAS, J. A. <i>et al.</i> Publicado em 2017.	Jejum intermitente e dieta Low Carb na composição corporal e no comportamento alimentar de mulheres praticantes de atividade física.	Comparar o efeito do jejum intermitente (JI) e da dieta low carb (LC) na composição corporal de mulheres praticantes de atividade física.	Estudo de intervenção nutricional.	Mostrou que a dieta low carb (LC) em que 75% relataram que houve aumento da fome durante a dieta, sendo que apenas 25% percebeu a redução do apetite.
---	--	---	------------------------------------	---

Fonte: Autoria própria, 2022

Contudo, após análise dos artigos, foi possível verificar que os autores estudados entram em consenso e compartilham da mesma opinião, visto que a maioria das dietas restritivas não possuem estudos que confirmem sua eficácia a longo prazo, porém alguns estudos e autores mostram relação de como podem ser afetado o comportamento alimentar.

Josh e Mohan (2018) em sua pesquisa, percebeu-se que indivíduos que estão dispostos a perder peso (muitos vezes com sobrepeso ou obesidade) se permitem a fazer qualquer dieta, principalmente as de perda de peso rápida, mas não sustentável a longo prazo, e essa desistência se dá pelo tédio de seguir uma dieta artificial ou voltar os hábitos dela de restrição e isso se demonstra pela rápida ascensão dessas dietas e ao mesmo tempo declínio, a sensação de perder o peso rápido pela restrição calórica e a frustração de não manter o peso perdido, evidenciando a prática de intervenção nutricional individualizada.

Além disso, podendo ser explicado essa desistência de seguir as dietas, com o estudo de Vargas (2017) realizada com 40 participantes nas idades entre 21 e 47 anos, divididas em 2 grupos, realizaram dieta de JI – Jejum Intermitente resultando uma diminuição de percentual de gordura e circunferência da cintura e a LC – Low Carb, maior perda de peso e houve, contudo nos dois grupos houve alterações de humor, explicada pelo aumento do cortisol. Contudo, após os resultados, constatou uma dificuldade desse tipo de intervenção com relação a mudança do comportamento alimentar, fazendo com que algumas participantes desistisse.

Contudo, no estudo de Obert (2017) foi possível avaliar, que a maioria das dietas restritivas não tem muitos dados científicos que comprovem sua eficácia, e a maioria delas dura em torno de 2 a 21 dias, além de substitutos de refeição e suplementos, em que mostra no exemplo sucos e dietas de desintoxicação como exemplo e avaliou que há uma perda de peso rápida e em um curto período de tempo, todavia, era uma dieta extremamente restritiva, ocasionava o efeito rebote de peso além de modular hormônios, nesse caso o cortisol, hormônio do estresse como aumento do apetite e como consequência reganho de peso, gerando uma compulsão alimentar e acarretando no desenvolvimento da obesidade.

Na sequência, o estudo de Silva, Ordoñez e Fernandes (2020) em que realizaram uma pesquisa com 134 estudantes do sexo feminino com média de idade de 31 anos, foi possível para avaliar a utilização de dietas da moda sem orientação profissional, com isso, foi possível obter que 48,5% das participantes realizaram algum tipo de dieta. Com relação ao sucesso, 46,2% alcançaram o objetivo (diminuição do peso) e 30,8% afirmaram que as dietas da moda eram ruins. Ademais, ao avaliar o tempo de dieta, 43,1% seguiram por um período muito curto (menos de 1 mês) e 33,8% de 1 a 3 meses, e apenas 23% mantiveram o peso por mais de 3 meses. Ademais, os sintomas apresentados foram de 61,5% com relação a fraqueza, e 50,8% relataram tontura e fome.

Na medida que, o trabalho de Strien (2018) justificou que uma das causas para que os indivíduos não obtivessem sucesso, seria o ajuste ideal no tratamento, e isso se explica entendendo o comportamento desses indivíduos pelo comer demasiado, sendo elas: um comer demais após um período de emagrecimento, devido ao estresse, outro momento poder ser um indivíduo que só pelo olhar ou cheiro da comida caracterizado como comer extremo ou um comer emocional, e cada tipo de comportamento ao ato de comer deve ser levado em consideração para que esse peso seja perdido de forma permanente.

Sendo assim, em consoante com Sainsburg (2019) em seu estudo populacional, confirmou por fim, que os indivíduos que estavam propensos a desenvolver dificuldades emocionais, pode ser afetado na perda de peso como também a recuperação dela, e que deve ter ênfase na intervenção nutricional principalmente em paciente obesos e com sobrepeso, com foco no comportamento alimentar e os fatores atribuídos na individualidade de cada paciente.

Em contrapartida, na pesquisa controle de Kiebl e Laessle (2017), em observação de 2 grupos com 85 participantes sendo mulheres de 18 a 30 anos, um grupo com mulheres obesas (n=43) e outro grupo de (n=45) com peso normal, induzidas a um estresse em laboratório, e identificaram que apesar do grupo obeso apresentar fome inibida na taxa de alimentação inicial que foi definido como um comportamento de fome, na condição neutra após o estresse, comiam mais e rápido, existindo um consumo excessivo na refeição, dificultando os sinais de fome e saciedade.

Ainda nesse viés, Savas; Özturk e Tanreuverde (2012) no seu estudo, observou numa amostra de 34 mulheres obesas, foi avaliado no período de 2 semanas antes do jejum e 2 semanas depois, durante o mês do Ramadã, em que ficam de 12 a 16h no período de jejum, com primeira refeição 4h da madrugada e a próxima refeição apenas às 19h. Com isso, constatou-se por meio de coleta de dados, que não foram encontradas diferenças estatisticamente significativas entre os escores dos formulários administrados nas semanas antes e depois do Ramadã e, de acordo com os resultados, a restrição do jejum durante o mês, não alterava o comportamento alimentar de mulheres obesas estudadas.

Portanto, Klatzkin, *et al.* (2016) ao analisar três grupos formados de uma amostra total de 32 participantes, sendo eles: mulheres obesas com TCAP – Transtorno da Compulsão alimentar periódica (n = 9), mulheres obesas sem TCAP (n =11), e mulheres peso normal (n =12). Verificou-se que no grupo de obesos com TCAP a quantidade não foi associadas à restrição alimentar, porém associadas a ansiedade por exemplo. Com isso, foi sugerido que a obesidade pode estar associada ao aumento da motivação para comer enquanto reduz o prazer de comer após o estresse.

4 CONCLUSÃO

Conclui-se ao final da pesquisa que, através dos artigos foi possível compreender a importância de ter um profissional capacitado e com um cuidado para entender o indivíduo como todo, respeitando suas individualidades e seu comportamento frente a alimentação, além da utilização dessas dietas e o comprometimento com a saúde não só de adultos com sobrepeso e obesidade, mas também indivíduos eutróficos.

Com isso, verificou-se o quanto a restrição calórica sem uma estratégia bem definida pode ser prejudicial à saúde, além de possíveis transtornos alimentares possam desenvolver e haver falha na percepção de sentidos. Ademais, essa utilização não deve ser feita sem orientações, visto que a manutenção do peso não é duradoura, e expõe a saúde a desenvolvimentos de carências nutricionais e aumento do peso corporal, como efeito rebote.

Por fim, sugere-se outros trabalhos acerca do tema, em busca de dados mais precisos, com amostras populacionais, visando delimitar esses resultados, de acordo com região, tipo de população e outras variáveis.

REFERÊNCIAS

- ARAÚJO, A. S.; MAYNARD, D.C. **Comportamento alimentar em dietas restritivas como fator de risco para obesidade**. 2019. Centro Universitário de Brasília – UniCEUB, Brasília, 2019.
- DONATO, H.; DONATO, M. Etapas na Condução de uma Revisão Sistemática. **Revista da Ordem dos Médicos**, Lisboa – Portugal, v. 3, n. 32, p. 227-235, mar. 2019.
- JOSHI, S.; MOHAN, V. Pros & cons of some popular extreme weight-loss diets. **Indian Revist of Medical Research**, Índia, v. 148, n. 5, p. 642-647, 2018.
- KIEBL, G.; LAESSLE, R. Stress-Induced Laboratory Eating Behavior in Obese and Normal-Weight Women. **J. Obes. Overweig**, Alemanha. v. 3, n. 2, p. 205, dez. 2017.
- KLATZKIN, R. R. *et al.* Stress-induced eating in women with binge-eating disorder and obesity. **J. Biological Psychology**. Nova York. v. 131, p. 96-106, nov 2016.
- Mapa da Obesidade. **Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade e da Síndrome Metabólica**, 2017. Disponível em: <https://abeso.org.br/obesidade-e-sindrome-metabolica/mapa-da-obesidade/>. Acesso em: 26, agosto de 2021.
- OBERT, J. *et al.* Popular Weight Loss Strategies: a Review of Four Weight Loss Techniques, **Springer**, Estados Unidos – EUA, v.12, p. 61, nov. 2017.
- PEREIRA, A. M. G. R. Preocupação com o peso e prática de dietas por adolescentes. **Acta Portuguesa de Nutrição**, Bragança - Portugal, v.6, p. 14-18, jul./set. 2016.
- SAINSBURY, K., *et al.* Attribution of weight regain to emotional reasons amongst European adults with overweight and obesity who regained weight following a weight loss attempt. **Springer Nature**, Portugal, v. 24, n.2, p. 351-361, 2018.
- SAVAS, E.; ÖZTURK, Z. A.; TANREUVERDE, D. Do Ramadan Fasting Restrictions Alter Eating Behaviours in Obese Women?. **J. Relig Health**. Nova York. v. 53, p.135–140, maio. 2012.
- SILVA, P. C. G. Verificação de dietas restritivas sem acompanhamento nutricional em universitárias de uma faculdade particular de Foz do Iguaçu/PR por meio de um questionário. **Pleiade**, Centro Universitário - UniAmérica, Paraná, 2020.
- STRIEN, V.T. Causes of Emotional Eating and Matched Treatment of Obesity. **Current Diabetes Reports**, Holanda, v. 18. n. 35, p. 2-8, 2018.
- VARGAS, J. A. *et al.* Jejum intermitente e dieta Low Carb na composição corporal e no comportamento alimentar de mulheres praticantes de atividade física. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, São Paulo. v. 12, n. 72, p. 483-490, jul./ago. 2018.

ANEXOS

NORMAS DE PUBLICAÇÃO DA REVISTA

NORMAS GERAIS

A Revista publica apenas artigos originais em inglês. No entanto, os autores podem submeter os artigos em português, e caso o artigo seja aceito para publicação, a Revista fornecerá o nome e informações de contato de tradutores credenciados pela Revista. A tradução é paga pelos autores.

ARTIGOS ORIGINAIS

Contribuições que visam divulgar resultados de pesquisas inéditas, levando em consideração a relevância do tema, a abrangência e o conhecimento gerado para a área de pesquisa (limite máximo de 3.500 mil palavras - incluindo resumo, abstract, tabelas, gráficos, figuras e referências).

NORMAS ESPECÍFICAS

Estrutura do texto

O texto do manuscrito deve ser preparado da seguinte forma:

- Espaçamento 1,5 entre as linhas;
- Arial 12 pt;
- O número total de palavras no manuscrito deve estar dentro do limite de palavras de acordo com sua categoria (a contagem de palavras deve incluir as palavras do resumo e do corpo do manuscrito, mas não a página de rosto, referências e ilustrações);
- Deve ser organizado na seguinte ordem, incluindo os itens que devem ser apresentados em páginas separadas:
 - Página de rosto (página 1);
 - Resumo / Abstract (página 2);

- Texto (página 3);
- Referências (em página separada abaixo do texto);
- Ilustrações (incluir cada uma em uma página separada abaixo das referências);
- O manuscrito deve ser preparado usando um processador de texto semelhante ao Microsoft Word 2010;
- Use papel A4; margens superior e inferior de 2,5 cm; margens esquerda e direita de 3 cm;
- Os números das páginas devem ser colocados no canto esquerdo inferior;
- O formato das referências deve facilitar a revisão e edição do manuscrito. Portanto, devem ser escritos no estilo Vancouver, com espaçamento 1,5 entre as linhas e tamanho de fonte 12 pontos;
- As ilustrações (Figuras e Tabelas) devem ser inseridas abaixo das Referências, cada uma em uma página separada, independente de seu tamanho.

A folha de rosto deve conter:

- a) Título completo em português: (i) o título deve ser conciso e evitar palavras desnecessárias e / ou redundantes, como "avaliação de", "considerações sobre", "estudo exploratório sobre"; (ii) não use abreviaturas ou indique a localização geográfica do estudo.
- b) Sugerir um título curto em inglês e português ou espanhol para o cabeçalho com no máximo 40 caracteres com espaços.
- c) Incluir título completo em inglês compatível com o título em português.
- d) Incluir o nome completo de cada autor. Não abrevie os primeiros nomes. A lista de autores, incluída abaixo do título, deve ser limitada a 6. A Revista recomenda que todos os autores e coautores mantenham seus currículos atualizados na Plataforma Lattes para a submissão de artigos.
- e) Incluir a titulação acadêmica dos autores (mestrado, doutorado etc.), sua atual afiliação institucional (apenas uma afiliação por autor em 3 níveis de afiliação, sem abreviaturas ou siglas) e cidade, estado e país.

f) Indicar o endereço completo da instituição do autor para correspondência.

Informar o telefone e o e-mail de todos os autores.

g) Informar explicitamente a contribuição de cada autor. O crédito de autoria deve ser baseado em contribuições substanciais, como concepção e desenho do estudo, análise e interpretação dos dados, revisão do artigo e aprovação da versão final. A inclusão de nomes de autores que não fizeram nenhuma das contribuições acima não se justifica. A contribuição dos autores deve ser redigida no idioma em que o artigo será publicado.

h) Informar o número do registro ORCID® (Open Researcher and Contributor ID).

i) Informar se o artigo é baseado em dissertação ou tese, indicando título, autor, universidade e ano de publicação.

Indique os seguintes itens: Categoria do artigo; Área de estudo; Número total de ilustrações (tabelas, fotos e figuras); Número total de palavras (de acordo com a categoria do manuscrito).

Os autores podem incluir uma nota de rodapé para agradecer ao patrocinador e indicar o número do processo e / ou aviso, e para agradecer a colaboração de pares e técnicos. O parágrafo não pode exceder três linhas. Nota: esta deve ser a única parte do texto identificando os autores, não sendo aceitos outros tipos de notas (exceto na tradução de citações).

Resumo

Todos os artigos submetidos em português ou espanhol devem conter resumo no idioma original e em inglês, com no mínimo 150 palavras e no máximo 250 palavras.

O texto não deve conter citações e abreviaturas. Forneça de 3 a 6 palavras-chave usando os descritores em Ciências da Saúde da Bireme.

<<http://decs.bvs.br>>.

Os artigos submetidos em inglês devem conter resumo em português, além do resumo em inglês.

Texto

Exceto para os manuscritos apresentados como Revisão, Comunicação, Nota Científica e Ensaio, os trabalhos devem seguir a estrutura formal para trabalhos científicos:

Introdução

Deve conter uma revisão da literatura atualizada, pertinente ao tema e adequada à apresentação do problema, ressaltando também sua relevância. Não deve ser extenso, exceto para manuscritos submetidos como Artigos de Revisão.

Métodos

Deve conter uma descrição clara e breve do método, incluindo a literatura correspondente: procedimentos, universo e amostra, ferramentas de medição e método de validação e tratamento estatístico quando aplicável.

Em relação à análise estatística, os autores devem demonstrar que os procedimentos não foram apenas adequados para testar as hipóteses do estudo, mas também foram interpretados corretamente. Os níveis de significância estatística (por exemplo, $p < 0,05$; $p < 0,01$; $p < 0,001$) devem ser mencionados.

Informar que a pesquisa foi aprovada por Comitê de Ética credenciado pelo Conselho Nacional de Saúde e fornecer o número do protocolo.

Quando experimentos com animais forem relatados, indique se as diretrizes dos conselhos institucionais ou nacionais de pesquisa - ou se alguma lei nacional relativa ao cuidado e uso de animais de laboratório - foram seguidas.

Resultados

Sempre que possível, os resultados devem ser apresentados em tabelas e figuras autoexplicativas e conter análise estatística. Evite repetir os dados no texto.

Discussão

A discussão deve explorar adequada e objetivamente os resultados à luz de outras observações já publicadas na literatura.

Conclusão

Apresentar as conclusões relevantes, considerando os objetivos do trabalho, e indicar caminhos para a continuidade do estudo. Citações de literatura não serão aceitas nesta seção.

Agradecimentos

Podem ser feitos em parágrafo não maior que três linhas às instituições ou pessoas que efetivamente colaboraram com o trabalho.

Anexos

Devem ser incluídos somente quando forem essenciais para a compreensão do texto. Os editores decidirão sobre a necessidade de sua publicação.

Abreviaturas e siglas

Devem ser usadas de forma padronizada e restritas àquelas de uso convencional ou sancionadas pelo uso, seguidas do significado por extenso quando mencionado pela primeira vez no texto. Eles não devem ser usados no título e no resumo.

As referências devem seguir o estilo Vancouver.

As referências devem ser numeradas consecutivamente de acordo com a ordem em que foram mencionadas pela primeira vez no texto, de acordo com o estilo

Vancouver.

Em referências que possuem até 6 autores, exibir todos os nomes dos autores. Se a referência tiver mais de 6 autores, cite os 6 primeiros autores e escreva "et al".

Todos os autores devem ser citados em referências com dois a seis autores; se mais de seis autores, apenas os seis primeiros devem ser citados seguidos de et al.

As abreviaturas das revistas citadas devem estar de acordo com o Index Medicus.

Pelo menos 80% das referências devem ter sido publicadas nos últimos cinco anos em revistas indexadas e 20% nos últimos dois anos.

Não serão aceitas citações / referências de monografias de graduação, trabalhos apresentados em congressos, simpósios, workshops, encontros, entre outros, e textos inéditos (aulas entre outros) .

As citações de um artigo de periódico no prelo, sejam de autoria de um dos autores ou de fontes diferentes, devem ser acompanhadas de uma cópia da carta de aceitação (artigo aceito, mas ainda não publicado) do periódico a ser publicado. Se este requisito não for atendido, a citação / referência será excluída.

Caso dados inéditos obtidos por outros pesquisadores sejam citados no manuscrito, é necessário incluir uma carta autorizando o uso de tais dados pelos autores originais.

Quando o documento citado possuir número DOI (Digital Object Identifier), informar o número e excluir a data de acesso (ver exemplos de material eletrônico). O hiperlink <https://doi.org/> ... deve ser usado.

As citações de referências no texto devem ser apresentadas em ordem numérica, em algarismos arábicos entre colchetes (ex. [1], [2], [3]), após o sobrenome do autor, e devem constar da lista de referências.

As citações diretas traduzidas pelos autores devem vir acompanhadas de nota de rodapé contendo o texto no idioma original. Indique que a citação foi traduzida

pelo autor da seguinte forma: (Rodgers et al., 2011, tradução nossa).

A exatidão e adequação das referências a obras consultadas e mencionadas no texto do artigo são da responsabilidade do (s) autor (es). Todos os estudos citados no texto devem ser listados nas Referências.

Ilustrações

Todos os tipos de tabelas, figuras, gráficos, desenhos, esquemas, fluxogramas, fotografias, mapas, organogramas, diagramas, plantas, gráficos, fotos, etc., são considerados ilustrações, que servem para ilustrar os dados do estudo. Todos os estudos empíricos devem incluir o local e o ano do estudo. As figuras não devem repetir os dados das tabelas ou já descritos no texto.

O número máximo de ilustrações aceitas por artigo é de 5 (cinco), independentemente do tipo.

As ilustrações devem ser inseridas abaixo das referências e também devem ser enviadas como arquivos separados em seu arquivo fonte original por meio da plataforma ScholarOne, na Etapa 6.

As ilustrações devem ser editáveis. Os seguintes softwares de design gráfico e processador de texto são aceitos: Excel, GraphPrism, SPSS 22, Corel Draw Suite X7 e Word. Portanto, as imagens podem ser enviadas apenas nas seguintes extensões de arquivo: cdr, .pzf, .spv, .jpg, .jpeg, .xls, .xlsx, .doc, .docx, .vsdx, .vst. Se um software diferente for usado, use a fonte padrão Frutiger tamanho 7, que é a fonte usada pelo Journal durante a edição.

As imagens devem ter resolução mínima de 600 dpi. Gráficos e desenhos devem ser gerados em programas de design gráfico, como Microsoft Excel, CorelDraw, Adobe Illustrator, etc., e acompanhados de seus parâmetros quantitativos em uma tabela. Inclua os nomes de todas as variáveis.

Os gráficos não devem conter linhas de grade e seus elementos (barras, círculos) devem ser bidimensionais (3D não é aceito).

O autor é responsável pela qualidade das ilustrações. Certifique-se de que é

possível reduzir o tamanho das ilustrações para a largura de uma ou duas colunas (7 cm e 15 cm respectivamente) sem perda de resolução. O formato paisagem não é aceito.

Forneça um título curto e conciso para cada ilustração e numere-os consecutiva e independentemente usando algarismos arábicos na ordem em que são mencionados no texto. Gráficos e tabelas devem ter bordas laterais abertas.

Os gráficos devem conter o título de todos os eixos e todas as colunas das tabelas e gráficos devem ter cabeçalhos.

As palavras Figura, Tabela e Anexo no texto devem ser maiúsculas e acompanhadas do respectivo número. Indique no texto onde as ilustrações devem ser inseridas. Mantenha os títulos concisos.

Sempre inclua notas explicativas. Caso seja utilizada alguma abreviatura ou símbolo (negrito, asterisco, etc.), informe o seu significado no subtítulo da ilustração.

Os manuscritos redigidos em outros idiomas que não o português deve incluir tradução precisa das ilustrações (tabelas, gráficos e figuras) e utilizar o separador decimal adequado. Por exemplo, em manuscritos escritos em inglês, o ponto ou ponto é usado como ponto decimal entre os números: 1.254,76 gramas.

Caso sejam utilizadas ilustrações publicadas em outras fontes, anexe o documento contendo a autorização para seu uso e cite a fonte. No caso de fotografias, é necessária a inclusão de declaração com autorização por escrito para o uso da imagem, mesmo que haja tentativa de ocultar a (s) identidade (s) da (s) pessoa (s) nas fotografias.

Os autores são responsáveis por garantir que nada no manuscrito infrinja qualquer direito autoral ou de propriedade intelectual existente de terceiros, caso contrário, poderão ser objeto de ação judicial, nos termos da Lei nº 9.610/ 98, que regulamenta os direitos autorais.

O uso de imagens coloridas é recomendado e os artigos coloridos são publicados gratuitamente.