

A NUTRIÇÃO NA PERDA DE GORDURA CORPORAL

Nutrition in body fat loss

Arthur Henrique Ticianeli Agostinho¹

Taís Baddo De Moura e Silva²

¹Discente do curso de Nutrição das Faculdades Integradas de Bauru

²Orientadora e Docente do curso de Nutrição das Faculdades Integradas de Bauru

Resumo: A literatura científica tem demonstrado que a preocupação de homens e mulheres em relação à melhora da aparência física tem aumentado nos últimos anos. Isso pode ser explicado devido à grande ênfase de um modelo de corpo ideal magro para as mulheres e musculoso para os homens. O padrão alimentar é definido como o conjunto de alimentos consumidos frequentemente por um determinado grupo. A dieta é avaliada de uma perspectiva mais ampla, o que possibilita intervenções mais eficazes em direção à promoção da alimentação saudável. Faz-se necessário investigar as dietas da moda, estabelecer intervenções e estratégias alimentares, que solucionem ou amenizem os problemas decorrentes desta transição nutricional, contribuindo para a obtenção dos resultados esperados. O objetivo desta pesquisa foi avaliar o manejo nutricional, visando a redução de gordura corporal. Foi realizada uma revisão bibliográfica do tipo narrativa, descritiva e exploratória, na qual foram utilizados artigos publicados e indexados nas bases de dados Scielo e Lilacs, nos últimos dez anos. Foi possível constatar que todas as dietas mencionadas se mostraram eficientes na estratégia nutricional, com bons resultados no emagrecimento e na redução do percentual de gordura corporal. A equipe multidisciplinar com conhecimento técnico e atualizada se faz essencial ao manejo nutricional na perda de gordura corporal na escolha da melhor estratégia para a perda.

Palavras-Chave: Alimentação; Composição Corporal; Estética; Hábitos Alimentares; Nutrição

Abstract: The scientific literature has shown that the concern of men and women regarding the improvement of physical appearance has increased in recent years. This can be explained due to the great emphasis on a thin ideal body model for women and muscular for men. Dietary pattern is defined as the set of foods frequently consumed by a particular group. Diet is evaluated from a broader perspective, which allows for more effective interventions toward the promotion of healthy eating. It is necessary to investigate fashionable diets, establish interventions and dietary strategies that solve or mitigate the problems arising from this nutritional transition, contributing to the achievement of the expected results. The objective of this research was to evaluate the nutritional management, aiming at body fat reduction. A narrative, descriptive, and exploratory literature review was carried out using articles published and indexed in

the Scielo and Lilacs databases over the last ten years. It was possible to verify that all the diets mentioned showed efficient nutritional strategies, with good results in weight loss and reduction of body fat percentage. The multidisciplinary team with technical knowledge and updated is essential to the nutritional management in the loss of body fat in choosing the best strategy for weight loss.

Key Words: Diet; Body Composition; Aesthetics; Eating Habits; Nutrition

Introdução

Atualmente, observa-se um crescimento da busca pela beleza e dos modelos propostos pelos segmentos da moda, de bens e serviços em torno do corpo perfeito. A busca por um corpo saudável, definido, forte, tonificado e magro, começou a ganhar destaque nesse início do século, por diferentes gêneros, faixas etárias e classes sociais (WITT; SCHNEIDER, 2011).

A estética é definida como o estudo racional da beleza e está inserida na área da saúde, por desenvolver ações que auxiliam os profissionais da saúde na promoção do bem-estar físico, social e emocional dos clientes (SILVA; CARVALHO, 2013).

A literatura científica tem demonstrado que a preocupação de homens e mulheres em relação à melhora da aparência física tem aumentado nos últimos anos. Isso pode ser explicado devido à grande ênfase de um modelo de corpo ideal magro para as mulheres e musculoso para os homens (BATISTA *et al.*, 2015).

Considera-se que, o grau de insatisfação com a imagem corporal seja um grande incentivador para que os indivíduos iniciem um programa de atividade física e mudanças de hábitos alimentares pela busca da estética (FRADE *et al.*, 2016).

O padrão alimentar é definido como o conjunto de alimentos consumidos frequentemente por um determinado grupo. A dieta é avaliada de uma perspectiva mais ampla, o que possibilita intervenções mais eficazes em direção à promoção da alimentação saudável (CARVALHO *et al.*, 2020).

O interesse pelo estudo de padrões alimentares tem crescido desde 1998. A Organização Mundial da Saúde (OMS), recomenda que o consumo alimentar seja estudado com base nos alimentos e não apenas em nutrientes isolados. A alimentação é uma das atividades mais importantes do ser humano, tanto por razões biológicas óbvias, quanto pelas questões sociais e culturais que envolvem o comer (CARVALHO *et al.*, 2020).

A alimentação tem influência direta na mudança de peso corporal, principalmente no que diz respeito ao consumo adequado de frutas, hortaliças, entre outros alimentos; fonte de fibra e na redução do consumo de alimentos ricos em gordura e açúcares simples. Alguns estudos apresentam a associação positiva do consumo de frutas e hortaliças, com a redução do índice de massa corporal (IMC) ou como fatores de proteção para doenças crônicas não transmissíveis, como: diabetes mellitus, hipertensão arterial sistêmica, câncer e hipercolesterolêmicas (CUNHA; ALBANO, 2012).

A alimentação saudável deve favorecer o deslocamento do consumo de alimentos pouco saudáveis, para alimentos mais saudáveis, respeitando a identidade cultural alimentar das populações, bem como o hábito construído durante toda a vida do ser humano (JUNIOR *et al.*, 2018).

As estratégias nutricionais têm um propósito de perda de gordura corporal e estão relacionadas à restrição calórica, como o jejum intermitente, a redução do número de refeições ao dia, aumento do número de refeições com a proporcional adaptação calórica, estímulo ao consumo de alimentos com fibra, redução no consumo dos açúcares refinados, assim como o controle do consumo de carboidratos e do uso de alimentos termogênicos (TEIXEIRA *et al.*, 2019).

Faz-se necessário investigar as dietas da moda e estabelecer intervenções e estratégias alimentares, que solucionem ou amenizem os problemas decorrentes desta transição nutricional, contribuindo para a obtenção dos resultados esperados, porém, que não tragam prejuízos à saúde daqueles que desejam segui-las. As estratégias como jejum intermitente e com restrição de carboidratos (*Low Carb*), vem demonstrando resultados positivos em relação ao controle, perda de peso, prevenção e tratamento de doenças, mantendo a saúde do indivíduo (VARGAS *et al.*, 2018).

A dieta cetogênica é uma estratégia para emagrecimento e para diminuição de massa corporal, e os indivíduos que se sujeitam ao déficit calórico, apresentam uma redução no peso corporal de maneira mais rápida (CALABRESE; LIBERALI, 2012; LAGE, 2011).

A estimativa de um peso corporal saudável, a formulação de recomendações nutricionais e prescrição de exercícios, é outra medida mensurável da composição corporal, tendo em vista que uma nutrição equilibrada e a prática regular de atividade física são fatores fundamentais para fornecer qualidade de vida (ROMANCINI, 2014).

Além da prática de atividade física e dieta, o homem tem buscado recursos para atingir estes padrões estéticos desejados. A suplementação nutricional é utilizada como um meio de atingir esse fim. Suplementos nutricionais, são alimentos que servem para complementar a dieta diária de uma pessoa, que é constituído pelo menos um desses ingredientes: vitaminas; minerais; ervas e botânicos; aminoácidos; metabólitos; extratos ou combinações de ingredientes (FRADE *et al.*, 2016).

Entende-se que, é importante que o nutricionista tenha conhecimento sobre alimentação saudável, uso de suplementos alimentares e nutrição esportiva, visto que, este é o profissional habilitado para prescrição de dietas, que devem ser individualizadas; e caso necessário, complementada com os suplementos alimentares (SILVEIRA *et al.*, 2019).

Devido ao constante desenvolvimento da indústria alimentar e cada vez mais o aparecimento de variados tipos de produtos e suplementos, destaca-se a importância da nutrição esportiva no trabalho multidisciplinar. Necessita ter a orientação e o conhecimento do que se está ingerindo, se é saudável e se o uso da suplementação é realmente necessário e seguro (DEUS *et al.*, 2015).

Tendo em vista que muitas pessoas buscam resultados estéticos sem orientação técnica para a aplicação de estratégias nutricionais, surge a necessidade da divulgação da importância do acompanhamento nutricional especializado e da realização de estudos que direcionem os nutricionistas a identificar possíveis dietas recomendadas à indivíduos que desejam reduzir sua gordura corporal, objetivando a adequação à realidade, para que, assim, estes novos hábitos sejam verdadeiramente aderidos e os resultados estéticos sejam alcançados preservando a saúde.

O presente estudo tem por objetivo identificar e avaliar diferentes estratégias dietéticas para perda de gordura corporal.

Metodologia

Trata-se de uma revisão bibliográfica, no formato narrativo descritivo, com enfoque exploratório, uma vez que foram utilizados artigos científicos publicados em revistas eletrônicas.

A revisão da literatura foi elaborada através de consulta nos bancos de dados eletrônicos: Scielo (Scientific Electronic Library Online), Lilacs (Literatura Latina Americana e do Caribe em Ciência da Saúde).

Os acessos ao banco de dados eletrônico ocorreram entre os meses de fevereiro a abril de 2021, os descritores utilizados combinados com os operadores booleanos “OR” e “AND” para limitar a identificação dos artigos, foram: alimentação, composição corporal, hábitos alimentares e nutrição.

Na busca, foram avaliados e selecionados apenas os artigos cujo título, resumo ou corpo do texto, que estivessem relacionados com o objetivo do presente estudo.

Como critérios de inclusão, foram utilizados artigos indexados nas bases de dados eletrônicas e nos últimos 10 anos, em português, cujo tema, resumo e corpo do texto, correlacionavam ao objetivo do presente estudo. Os critérios de exclusão foram artigos que não abordavam o tema referido, artigos em outros idiomas, monografias, teses e dissertações e com mais de 10 anos de publicação.

Dentre as bases de dados buscadas, foram encontrados 49 artigos que fizeram parte deste estudo, não esgotando assim as fontes de informações pesquisadas para a elaboração da pesquisa. Deste modo, foram descartados 04 artigos por não apresentarem adequação suficiente ao tema empregado, de um total, foram utilizados 45 artigos encontrados nas bases de dados acima citada.

Resultados e Discussões

Ainett *et al.* (2017) observou que nos últimos anos, os meios de comunicação de massa têm vinculado modelos corporais magros e musculosos como sendo sinônimo de beleza e atratividade, promovendo insatisfação com a imagem corporal naqueles indivíduos que não se enquadram neste padrão específico, e estando estes propensos a desenvolver uma percepção negativa da imagem corporal mesmo estando com estado nutricional adequado.

Muitos indivíduos procuram seguir uma dieta de emagrecimento, porque desejam conquistar uma aparência mais atraente. A questão da imagem corporal é um problema complexo e não pode ser encarado apenas sob a ótica dos regimes e dietas milagrosas (VIANA, 2014).

De acordo com Guimarães *et al.* (2017) o emagrecimento é um processo longo, muitas pessoas acabam desistindo das dietas e exercícios antes do tempo, devido a desmotivação por não conseguir o resultado rápido. Existem vários métodos que podem ser utilizados para o emagrecimento, como: o exercício físico, alimentação equilibrada, suplementação, medicamentos, hormônios, cirurgias bariátricas e contenção de estômago. Acredita-se, que melhor forma de emagrecer é a abordagem

matemática, ou seja, gastar mais calorias do que consumir, realizando exercício físico e uma dieta hipocalórica.

Segundo Felipe *et al.* (2011) considerar nutrientes, alimentos e grupos de alimentos em conjunto, parece ser uma ótima abordagem para análises epidemiológicas da dieta, a fim de se obter o máximo de informações acerca desta. Os índices dietéticos baseados em alimentos e nutrientes podem ser mais promissores, pois retêm a complexidade da dieta e permitem uma avaliação indireta de nutrientes, sem reduzir a avaliação a um único componente isolado.

Bavaresco e Costa (2013) observou que uma alimentação saudável deve proporcionar a quantidade de energia necessária para manter as funções orgânicas. Os alimentos devem fornecer todos os macros e micronutrientes necessários, além de água e fibras em quantidades adequadas.

Promover mudanças de hábitos, alimentares ou não, exige trabalho progressivo e contínuo. Uma revisão sistemática observou a efetividade de diferentes estratégias para controle ou redução de peso corporal em adultos, na qual o manejo da dieta se mostrou relevante para redução do peso corporal, associada ou não a terapia comportamental e atividade física (CUNHA; ALBANO, 2012).

Segundo D'Avila *et al.* (2016) o excesso de peso corporal associado a um estilo de vida inativo representa uma das maiores ameaças à saúde dos indivíduos no mundo atual.

A orientação dietética individualizada é defendida por nutricionistas, com o objetivo de consumir refeições adequadas e equilibradas, somando-se a prática de exercícios físicos orientados e regulares, pois tais ações, podem levar a resultados satisfatórios sob vários aspectos, salientando que a necessidade de utilização dos suplementos alimentares, também deve ser avaliada por um profissional especializado (MOREIRA; RODRIGUES, 2014).

O exercício físico possui um papel fundamental no controle da massa corporal, o treinamento aeróbico pode produzir efeitos significativamente benéficos ao organismo, mas deve ter uma prescrição adequada e com suas respectivas características de treino, deve-se levar em conta a duração, intensidade e frequência da realização dos exercícios (GUIMARÃES *et al.*, 2017).

De acordo com Araújo *et al.* (2019) a atividade física quando praticada regularmente, torna-se fundamental, preservando e melhorando a saúde e também a qualidade de vida das pessoas. Recomenda-se no mínimo 150 minutos de atividade

física de intensidade moderada por semana ou 75 minutos de atividade intensa, a fim de reduzir as doenças crônicas não transmissíveis.

A relação alimentação e atividade física com a saúde são estudadas há anos, sendo que os resultados confirmam que a prática de atividade física regular e uma alimentação equilibrada, atuam diretamente na prevenção das doenças crônicas não transmissíveis, e uma vida mais saudável, além de auxiliar pessoas na busca de seus ideais estéticos, corpos fortes, torneados e magros (WITT; SCHNEIDER, 2011).

Programas para redução de peso corporal apresentam melhores resultados quando tratam o indivíduo de forma interdisciplinar, inserindo o acompanhamento psicológico, além da dieta e dos exercícios físicos (JUNIOR; SILVEIRA, 2017).

O emagrecimento é um processo multifocal e a dietoterapia é a base desse tratamento, pontuando as dietas de baixa caloria, baixo teor de gordura, baixo teor de carboidrato ou muito baixo teor calórico. Há várias possibilidades de estratégias nutricionais como sugestão de tratamento, evidenciando-se o aumento dos estudos e da procura acerca de uma estratégia nutricional, que se preconiza o baixo consumo de carboidratos refinados e maior proporção da ingestão das proteínas e gorduras, isto é, conhecida como *low carb* (LUCENA; TAVARES, 2018).

Segundo Cordeiro *et al.* (2017) e Beraldo *et al.* (2020) a dieta *low carb* fundamenta-se na redução das quantidades de carboidratos, de forma que esse macronutriente, seja reduzido para quantidades menores comparado ao que se utiliza nas orientações nutricionais tradicionais. Essa proposta enfatiza a produção de energia para o organismo através do consumo de proteínas e gorduras. Dieta *low carb* tem sido utilizada para perda de peso, para controle glicêmico, além da prevenção de fatores de risco cardiometabólicos.

De acordo Cordeiro *et al.* (2017) na dieta *low carb*, as quantidades de carboidratos podem diversificar, protocolo de menos de 200 gramas de carboidratos por dia, 100 gramas de carboidratos por dia, 50 gramas ou outras variações, mas o necessário é que haja a redução do macronutriente, e que ele não seja predominante na dieta.

Moura (2015) relata que durante seis meses conduziu um estudo onde mulheres obesas saudáveis foram submetidas a uma dieta de baixo teor de carboidrato, correspondendo a 15% do valor energético total da dieta e outras obesas a seguirem uma dieta de baixo teor de gordura, onde o percentual de carboidrato foi de 54%. Observou que as mulheres do grupo de baixo teor de carboidrato, obtiveram

uma perda de peso de 7,6kg em 3 meses e 8, 5kg em 6 meses, significativamente maior quando comparado com o grupo de baixo teor de gordura, em que a perda de peso foi de 4,2kg em 3 meses e 3,9Kg em 6 meses. Sendo assim, os autores observaram que uma dieta restrita em carboidratos é eficaz para a perda de peso ao longo de seis meses em mulheres saudáveis.

De acordo com Guimarães *et al.* (2020) um estudo realizado com 119 participantes, 60 em um grupo com baixo teor de gordura e 59 em um grupo com baixo teor de carboidrato, acompanhados por 12 meses com a intenção de examinar os efeitos de uma dieta baixa em carboidratos em comparação com uma baixa em gordura no peso corporal, mostrou que os participantes com dieta pobre em carboidratos tiveram maiores reduções de peso e massa gorda.

Lucena e Tavares (2018) afirmam que a dieta *low carb* vem ganhando vasta popularidade por oferecer uma perda de peso de maneira mais rápida. É importante citar, que essa dieta, não é uma intervenção recente e por isso não pode ser considerada uma dieta da moda. Desde o século XIX, é utilizada para tratar condições de obesidade, sobrepeso e outras enfermidades associadas.

Cordeiro *et al.* (2017) revelou que a dieta low carb é eficaz na perda de peso e redução da massa gorda, contribui para melhora do perfil lipídico, aumento significativo do HDL, diminuição dos triglicerídeos e controle glicêmico, além de melhoria de alguns parâmetros de risco cardiovascular. Porém, a dieta apresenta um resultado prejudicial, pois a restrição de carboidrato pode prejudicar a capacidade do indivíduo de praticar atividade física, por reduzir os estoques de glicogênio muscular e aumentar a fadiga durante o exercício.

De acordo com Beraldo *et al.* (2020) a dieta low carb apresenta como vantagens ser mais sacietógena, permitindo redução do consumo de alimentos e baixa carga glicêmica. Contudo, apresenta como desvantagens o elevado consumo de gordura, geralmente saturadas, maior tempo de preparação, problemas de paladar, maior ocorrência de obstipação, bem como cetose e problemas renais.

A Dieta Cetogênica, é uma dieta terapêutica, cuja composição é rica em lipídeos, moderada em proteínas e pobre em carboidratos. Há uma substituição dos carboidratos por lipídeos que provém uma fonte energética alternativa para o cérebro, as cetonas, e diminui-se levemente a quantidade de proteínas (PEREIRA *et al.*, 2010).

Padilha *et al.* (2018) relata que a dieta cetogênica (DC) é uma abordagem nutricional que consiste em uma dieta com alto teor lipídico, proteína adequada e

níveis insuficientes de carboidratos para necessidades (< 20 g d-1 ou 5% da ingestão diária total de energia), que simula o efeito do jejum, forçando o corpo a utilizar gordura como fonte primária de combustível.

Estudo mais recente de Moreno (2014) reforça a eficiência da dieta cetogênica em contribuir para o emagrecimento. Os pacientes obesos avaliados que seguiram a dieta de muito baixa caloria, apresentaram perda de peso significativamente maior que os pacientes que aderiram a dieta controle (dieta baixa em calorias padrão). No final do período do estudo (12 meses), a maioria dos pacientes do grupo da dieta cetogênica (88%), perdeu mais de 10% do seu peso inicial, tendo a massa magra preservada (GOMES, 2016).

Segundo Nascimento *et al.* (2020) a dieta cetogênica propõe perda de peso e percentual de gordura, induzida pela redução de energia ingerida (déficit calórico), além da redução radical de carboidratos, baseando-se na inibição da liberação de insulina, aumentando a oxidação de gorduras (lipólise).

Gomes (2016) observou que a dieta cetogênica tem se mostrado uma alternativa eficaz para o emagrecimento, apresentando bons resultados na perda de peso, redução do índice de massa corporal, sem prejudicar a massa magra; melhora do perfil lipídico, redução da pressão arterial, melhora da resposta à insulina, redução da glicose e insulina sanguínea em jejum. E observou uma redução do apetite e da ingestão alimentar significativamente maior que nas dietas não cetogênicas.

Nascimento *et al.* (2020) complementa que apesar de ter várias finalidades, a dieta cetogênica é a mais utilizada para perda de peso, demonstrando eficácia a curto e médio prazo, porém é uma dieta que possuem preocupações entre os profissionais devido ao seu mecanismo fisiológico de ação.

A dieta cetogênica é rigidamente controlada e individualmente calculada, sendo realizada com diferentes protocolos em vários países, ocasionalmente com variações significantes na sua administração. Ela deve ser realizada de forma multidisciplinar, com a supervisão do médico e nutricionista, pois pode trazer sérios riscos à saúde. A curto prazo, ela pode levar à desidratação, à hipoglicemia, a vômitos e a diarreias e a médio e longo prazos, podem ocorrer dislipidemia, cálculo renal e alterações metabólicas, como elevação de ácido úrico e hipocalcemia (SAMPAIO, 2014).

Segundo Nascimento *et al.* (2020) a proposta de uma dieta com baixo carboidrato em adolescentes identificados com o IMC acima de 40 (obesidade grau III), foi concluído que a dieta cetogênica é eficaz para a perda de peso como também

para a manutenção do percentual de massa magra. Esses fatos também se mostraram eficazes em adultos e idosos obesos (com idades entre 18- 65 anos e com IMC >30 kg/m²), onde após quatro meses de estudo, identificaram que houve em média 20 kg na perda de peso, bem como conservação máxima da massa e força muscular aliada à prática física.

Dentre as várias estratégias nutricionais que existem para facilitar a perda de peso, uma das mais populares é a dieta do Jejum intermitente (LIMA *et al.*, 2019).

O jejum intermitente é definido como um processo de abstinência de alimentos por períodos de duração variável, podendo ser aplicado como um hábito alimentar no contexto de um padrão dietético de promoção a saúde (CUNHA *et al.*, 2021).

Para Lima *et al.* (2019) o jejum intermitente é definido por uma restrição total ou parcial na ingestão de energia (entre 50 e 100% de restrição da ingestão diária total de energia), entre um a três dias por semana, ou uma restrição completa na ingestão de energia por um período definido do dia.

Segundo Pires *et al.* (2019) o jejum intermitente consiste na privação de ingestão de alimentos por algumas horas do dia, e pode fornecer ao indivíduo diversos benefícios à saúde, como uma melhora no perfil lipídico, redução do colesterol, prevenção de doenças cardíacas e diminuição de massa corporal.

Guerini e Ferraz (2020) relata que o organismo utiliza os estoques de gordura, e com isso, há a redução de massa gorda. Os períodos em que se pode ingerir alimentos, são denominados de janelas de alimentação. O indivíduo ao se alimentar em janelas de curtos períodos, não conseguiria ingerir um grande volume de comida, acarretando em um deficit calórico no final do dia, e dessa forma, levando a uma perda de peso. Esse protocolo, altera períodos de restrição de energia, com períodos de não restrição, ou de mínima restrição.

Nazatto *et al.* (2020) compararam o efeito do jejum intermitente e da dieta low carb na composição corporal de mulheres praticantes de atividade física. Nesta pesquisa, 40 participantes com idades entre 21 e 47 anos, passaram por uma intervenção nutricional quantitativa. As mesmas foram separadas em grupos com dieta low carb e outro com jejum intermitente, sendo acompanhadas antes e após 8 semanas. Notou-se no grupo que aderiu a dieta low carb, uma maior perda de peso. Já no grupo que realizou o jejum, as mulheres reduziram a circunferência de cintura e % de gordura. As participantes do grupo jejum intermitente, relataram diminuição do apetite.

No estudo de Santos *et al.* (2017) sugerem que o jejum intermitente sozinho, pode não ser efetivo na diminuição do percentual de gordura corporal. No entanto, quando emparelhado com o treinamento de resistência, a massa magra pode ser mantida ou a gordura corporal pode ser reduzida, melhorando assim a composição corporal.

Ribeiro *et al.* (2020) complementa que, diferentes estratégias dietéticas podem ser utilizadas para emagrecimento, melhora da composição corporal, prevenção de doenças crônico-degenerativas e ganho de rendimento na prática esportiva. Um desses programas, é o jejum intermitente. A *American Heart Association* e *American College of Cardiology*, sugerem que qualquer regime dietético que promova déficit calórico sustentável, seja eficaz para perder peso, sendo questionável o benefício específico do jejum intermitente.

Jejum Intermitente é eficiente para redução de peso, incluindo benefícios como: melhora do metabolismo da glicose, saúde cardiovascular, manutenção de massa magra, possuindo efeitos benéficos na perda de peso e melhores efeitos sobre a composição corporal, como a redução de circunferência da cintura e de percentual de gordura (LIMA *et al.*, 2019; VARGAS *et al.*, 2018).

Dentro das dietas encontradas para perda de gordura corporal e que, abordaremos de forma mais incisiva é a hipocalórica. Nada mais é do que um plano alimentar no qual há redução calórica abaixo da caloria basal (manutenção do peso) e geralmente se dá abaixo de 1200 calorias por dia, em um indivíduo adulto.

O deficit calórico pode ser gerado de várias formas, tais como ingestão menor de calorias do que o indivíduo gasta durante suas atividades diárias, aumento no gasto calórico a partir de atividade física aeróbica ou anaeróbica ou através da indução a hipóxia (CUNHA, 2019).

Os indivíduos que se sujeitam a diminuição de calorias na alimentação apresentam uma redução no peso corporal de maneira mais rápida e em proporção mais elevada do que indivíduos que apresentam uma alimentação balanceada (LAGE, 2011).

Para auxiliar no emagrecimento, vimos que através da alimentação, podemos realizar o deficit calórico, no qual visa ingerir menos que o corpo gasta, para ficarmos devendo ao corpo e com isso utilizar dos estoques de gordura do corporal, oxidando a gordura como fonte de energia (MOURA; MACHADO, 2020).

A adesão para a dieta proposta, é a chave para o sucesso a longo prazo de uma redução de peso segura e eficaz. Tanto as dietas populares como aquelas preconizadas por diretrizes, resultam em perda de peso, independente da composição, contanto que o valor calórico total tenha sofrido um déficit em relação ao habitual consumido. O principal problema na utilização de dietas com proporção diferenciada de macronutrientes ou de muito baixo valor calórico, parece ser a incapacidade de manutenção do tratamento por longos períodos (KOGLIN; MELO, 2012).

De acordo com Cordeiro *et al.* (2017) a perda de peso se divide em duas fases: na primeira delas, ocorre a perda de peso de forma acentuada nos primeiros dias, causada pela diminuição dos estoques de água intracelular, na segunda fase ocorre um período de estagnação na perda de peso, que pode se prolongar por meses e até anos. Isso ocorre devido à adaptação metabólica basal, após a diminuição do peso em indivíduos sedentários.

Nascimento *et al.* (2020) relata que um estudo realizado com 15 mulheres que seguiram uma dieta de baixo valor calórico por um período de oito semanas foi observado que a perda de peso durante o foi em média de 6,43 kg, sendo 88,6% em gordura e 11,4% correspondem à água e a massa magra. Um dos possíveis efeitos dos programas de emagrecimento a longo prazo, é a manutenção da redução de peso devido as alterações no estilo de vida e as compensações que o organismo responde as dietas hipocalóricas.

A perda de peso, ou emagrecimento, está associada a melhorias significativas dos níveis de energia e capacidade de realizar atividades diárias, que se dá a partir de um equilíbrio calórico, ou seja, um consumo total igual ao gasto total de calorias, sendo assim o que melhor se dá ao obter um déficit calórico é a perda de peso. As diretrizes do exercício físico recomendam a inclusão da musculação em protocolos de emagrecimento para a melhora da capacidade funcional e o aumento do gasto calórico diário (JANOVITS *et al.*, 2018).

Ghetty e Laterza (2013) complementa que o deficit calórico, quando associado à perda de peso corporal, melhora os parâmetros metabólicos, inflamatórios, hemodinâmicos e neurovasculares, os quais promovem melhora da função endotelial em indivíduos obesos. É muito importante que essa alimentação seja rica em nutrientes de boa qualidade, pois se não ocorrer, é possível que haja déficit de vitaminas e minerais, o que prejudicaria o funcionamento ideal do metabolismo. Para

que os benefícios sejam obtidos, a dieta deve ser individualizada, balanceada e com orientação e prescrição de especialistas.

Considerações Finais

Observou-se que as pessoas estão alterando o comportamento alimentar por conta própria, devido à influência da mídia, amigos e do padrão de beleza atual imposto.

Tratando-se de emagrecimento o público busca resultados imediatos e, na maioria das vezes, sem a orientação adequada do nutricionista, ignorando assim, as possíveis sequelas em sua saúde física e mental. A realização de dietas para perda de gordura corporal deve sempre ser prescrita por profissionais qualificados para que dessa forma se alcance o objetivo almejado sem riscos à saúde.

Uma dieta individualizada juntamente com exercícios físicos são os pilares para a perda efetiva de peso em gordura corporal, além da manutenção do estado nutricional a médio e longo prazo.

Conclui-se que todas as dietas mencionadas se mostraram eficientes na estratégia nutricional com bons resultados no emagrecimento e na redução do percentual de gordura corporal. Uma equipe multidisciplinar com conhecimento técnico e atualizado é essencial para a escolha da melhor estratégia de perda de gordura corporal e promoção à saúde.

Referências

AINETT, W.S.O. *et al.* Fatores associados à insatisfação com a imagem corporal em estudantes de nutrição. **Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, São Paulo, v.11, n. 62. p.75-8, mar. 2017. Disponível em: <http://www.rbone.com.br/index.php/rbone/article/view/487>. Acesso em 20 mai. 2021.

ARAÚJO, S.E.B. *et al.* Perfil nutricional e consumo alimentar de pacientes praticantes de atividade física atendidos por uma clínica escola de nutrição. **Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, São Paulo, v. 13, n. 78, p.317-328, mar. 2019. Disponível em: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6987867>. Acesso em: 10 jun. 2021.

BATISTA, A. *et al.* Dimensão atitudinal da imagem corporal e comportamento alimentar em graduandos de educação física, nutrição e estética da cidade de juiz de fora – mg. **Rev. Educ. Fis. UEM**, Maringá, v. 26, n.1, p. 69-77, mar. 2015. Disponível em: https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1983-30832015000100069. Acesso em: 16 abr. 2021.

BAVARESCO, B.; COSTA, G. M.T. Treinamento Intervalado Associado À Nutrição Na Redução Do Peso Corporal. Instituto de Desenvolvimento Educacional do Alto Uruguai – IDEAU. **Revista de Educação do Ideau**, Getúlio Vargas, v. 8, n. 18, p. 1-17, jul. 2013. Disponível em: https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&ved=2ahUKEwjK3byl8vDzAhUvppUCHXKcDmoQFnoECAUQAQ&url=https%3A%2F%2Fwww.bage.ideau.com.br%2Fwp-content%2Ffiles_mf%2Fe6839cc09795b118f865127b76844e5121_1.pdf&usg=AOvVaw0NV1KSfM25zvmGta7vw0NO. Acesso em: 14 jun. 2021.

BERALDO, J. *et al.* Impacto da dieta mediterrânea e dieta low carb sobre a síndrome metabólica: uma revisão sistemática. **Revista Eletrônica Funvic**, Pindamonhangaba, v. 5, n. 3, p. 19-30, out. 2020. Disponível em: <https://revistaeletronicafunvic.org/index.php/c14ffd10/article/view/197>. Acesso em: 09 jun. 2021.

CALABRESE, J. C., LIBERALI, R. Dietas de baixo carboidrato para o emagrecimento. **Rev. Bras. Nutrição Esportiva**, São Paulo, v. 6. n. 34. p. 275-282, jul. 2012. Disponível em: <http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/304>. Acesso em 28 ago. 2021.

CARVALHO, C.A. *et al.* Fatores associados aos padrões alimentares no segundo semestre de vida. **Revista Ciência & Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 25, n. 2, p. 449-459, jul. 2020. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-81232020000200449. Acesso em: 17 abr. 2021.

CORDEIRO, R. *et al.* Benefícios e malefícios da dieta low carb. **Revista Saúde em Foco**, Amparo, v. 9, n. 1, p. 714-722, set. 2017. Disponível em: https://portal.unisepe.com.br/unifia/wp-content/uploads/sites/10001/2018/06/080_beneficios.pdf. Acesso em: 11 jun. 2021.

CUNHA, C.D; ALBANO, R.D. Educação nutricional por meio de atividade de grupo: o desempenho de intervenção educativa de curto prazo. **Revista Brasileira Nutr. Clín.**, Santos, v. 27 n. 3, p. 170-5, mar. 2012. Disponível em: <http://www.braspen.com.br/home/wp-content/uploads/2016/12/Artigo-5-3-2012.pdf>. Acesso em: 18 abr. 2021.

CUNHA, M.C.B. *et al.* A influência do método estratégico jejum intermitente para o emagrecimento saudável: uma revisão. **Revista Da Associação Brasileira De Nutrição**, Campina Grande, v. 12, n.1, p. 179–194, mai. 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.47320/rasbran.2021.1014>. Acesso em: 14 jun. 2021.

CUNHA, M.H. **A hipóxia na perda de peso**. Monografia (Graduação) - Repositório Universitário da Ânima (RUNA), Tubarão, 2019.

D'AVILA, G.L. *et al.* Associação entre consumo alimentar, atividade física, fatores socioeconômicos e percentual de gordura corporal em escolares. **Revista Ciência & Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 21, n. 4, p. 1071-1081, abr. 2016. Disponível em:

https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1413-81232016000401071&script=sci_abstract&lng=pt. Acesso em: 22 mai. 2021.

DEUS, J.E.G. *et al.* Uso de suplementos alimentares por atletas de natação. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, São Paulo, v. 9, n. 49, p.4-13, jan. 2015.

Disponível em:

<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/425#:~:text=Resultados%3A%20Os%20suplementos%20mais%20utilizados,percentual%20significativo%20de%20prescri%C3%A7%C3%B5es%20m%C3%A9dicas>. Acesso em: 19 abr. 2021.

FELIPPE, F. *et al.* Qualidade da dieta de indivíduos expostos e não expostos a um programa de reeducação alimentar. **Rev. Nutr.**, Campinas, v. 24, n. 6, p. 833-844, nov. 2011. Disponível em:

https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1415-52732011000600004#:~:text=A%20melhor%20qualidade%20da%20dieta,e%20melhora%20dos%20hábitos%20alimentares. Acesso em: 23 mai. 2021.

FRADE, R.E.T. *et al.* Avaliação do consumo de suplementos nutricionais Por frequentadores de uma academia da cidade de São Paulo - SP. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, São Paulo, v. 10, n. 55, p. 50-58, jan. 2016. Disponível em: <http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/606/525>. Acesso em: 23 abr. 2021.

GHETTI, F.F.; LATERZA, M.C. Efeitos da dieta hipocalórica sobre a função endotelial em adultos obesos. **ABCS Health Sci.**, Juiz de Fora, v. 39, n. 1, p. 43-49, mai. 2014. Disponível em:

<https://www.portalnepas.org.br/abcshs/article/view/248/384>. Acesso em: 05 out. 2021.

GOMES, L.P.A. **Dieta cetogênica para o emagrecimento: Uma revisão da literatura**. Monografia (Graduação) - Universidade Federal de Pernambuco, Vitória de Santo Antão, 2016.

GUIMARÃES, D.S. *et al.* Análise da composição corporal em praticantes de musculação introduzidos à dieta low carb hipocalórica. **Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, São Paulo, v. 14, n. 85, p.161-169, mar. 2020. Disponível em: <http://www.rbone.com.br/index.php/rbone/article/view/120>. Acesso em 30 nov.2021.

GUIMARÃES, V.F. *et al.* Comparativo do treinamento aeróbico antes e depois do treinamento resistido para a redução do percentual de gordura em mulheres jovens iniciantes na musculação. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, São Paulo, v.11, n.69, p.716-724, nov. 2017. Disponível em: <http://www.rbpfex.com.br/index.php/rbpfex/article/view/1252>. Acesso em: 17 mai. 2021.

GUERINI, J.C; FERRAZ R.R.N. Comparação entre os efeitos do jejum intermitente e da dieta com restrição de carboidratos no suporte nutricional ao paciente adulto com obesidade: síntese de evidências. **International Journal of Health Management**

Review, Campinas, v. 6, n. 2, p. 1-9, 2020. Disponível em:
<https://ijhmreview.org/ijhmreview/article/view/220>. Acesso em: 16 jun. 2021.

JANOVITS, R.A. *et al.* Musculação e emagrecimento: algo possível? **IN: ANAIS DO SEMINÁRIO ESPORTES 2018: FUTEBOL E O ANO DA COPA DA RÚSSIA**. Cotia, 2018. p.16-17.

JUNIOR, A.C.G.; SILVEIRA, J.Q. A influência do acompanhamento nutricional para a redução de gordura corporal e aumento de massa magra em mulheres praticantes de treinamento funcional. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, São Paulo, v. 11, n. 64, p. 485-493, jul. 2017. Disponível em:
<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/839>. Acesso em: 13 jun. 2021.

JUNIOR, L.C.L. *et al.* O efeito da orientação nutricional sobre a composição corporal em mulheres fisicamente ativas praticantes de musculação. **Revista de Iniciação Científica**, Criciúma, v. 16, n. 1, p. 55-60, jan. 2018. Disponível em:
<http://periodicos.unesc.net/iniciacaocientifica/article/download/4119/4044> Acesso em: 24 abr. 2021.

KOGLIN, G.; MELLO, E.D. Manejo dietoterápico da obesidade e sua aplicação na população pediátrica: revisão da literatura. **Revista HCPA**, Hospital de Clínicas de Porto Alegre (HCPA), Porto Alegre, v. 32, n. 2, p. 188-198, jul. 2012. Disponível em:
<https://seer.ufrgs.br/hcpa/article/view/26053>. Acesso em: 13 out. 2021.

LAGE, L.A. **O efeito de um programa de controlo nutricional na composição corporal em praticantes de actividade física**. Dissertação (Mestrado) - Repositório Universidade de Évora, Portugal, 2011.

LIMA, C.L.S. *et al.* Jejum intermitente no emagrecimento: uma revisão de literatura. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, São Paulo, v. 13, n. 79, p. 426. Mai. 2019. Disponível em:
<https://go.gale.com/ps/anonymous?id=GALE%7CA602422411&sid=googleScholar&v=2.1&it=r&linkaccess=abs&issn=19819927&p=AONE&sw=w>. Acesso: 16 jun. 2021.

LUCENA, S.L.M.C.G; TAVARES R.L. Estratégia Low Carb como facilitadora do processo de emagrecimento: uma revisão sistemática. **Rev. Diálogos em Saúde**, Rio de Janeiro, v.1, n. 1, p. 146-168, jan. 2018. Disponível em:
<https://periodicos.iesp.edu.br/index.php/dialogosemsaude/article/download/261/221>. Acesso em: 18 jul. 2021.

MOREIRA, F.P.; RODRIGUES, K.L. Conhecimento nutricional e suplementação alimentar por praticantes de exercícios físicos. **Rev Bras Med Esporte**, São Paulo, v. 20, n. 5, p. 370-373, set. 2014. Disponível em:
<https://www.scielo.br/j/rbme/a/6jY5gFm9DgdYjjGx7TsNQ5R/abstract/?lang=pt>. Acesso em: 10 jun. 2021.

MORENO, B. *et al.* Comparison of a very low-calorie- ketogenic diet with a standard low-calorie diet in the treatment of obesity. **Endocrine Houndsmills-UK**, USA, v. 47, n. 3, p. 793–805, dez. 2014. Disponível em:
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24584583/>. Acesso em: 04 ago. 2021.

MOURA, L.R. **Dieta de baixo carboidrato: uma revisão de literatura.** Monografia (Graduação) - Universidade Federal Da Paraíba, Centro De Ciências Da Saúde, João Pessoa, 2015.

MOURA, J.L.L; MACHADO, O.A.S. **Emagrecimento saudável: a influência da alimentação e do exercício em um programa de redução de gordura corporal.** Monografia (Graduação) - Faculdade de Educação Física da Associação Cristã de Moços de Sorocaba, Sorocaba, 2020.

NASCIMENTO, B.R.C. *et al.* Dieta cetogênica e sua eficácia em indivíduos obesos. **Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, São Paulo. v. 14. n. 86. p.451-459, mai. 2020. Disponível em: <https://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:0uvQQxkKKnMJ:https://periodicos.iesp.edu.br/index.php/dialogosemsaude/article/download/261/221+&cd=3&hl=pt-BR&ct=clnk&gl=br&client=firefox-b-d>. Acesso em: 08 jun. 2021.

NAZATTO, M.F.S. Comparação entre os efeitos da dieta low carb e do jejum intermitente no processo de emagrecimento: síntese de evidências. **International Journal of Health Management Review**, v. 6, n. 1, p.1-9, jan. 2020. Disponível em: <https://www.ijhmreview.org/ijhmreview/article/view/197>. Acesso em: 09 ago. 2021.

PADILHA, C.R.B. A Dieta Cetogênica em Praticantes de Atividade Física: uma Revisão. **Thieme Revinter Publicações Ltda - International Journal of Nutrology**, Rio de Janeiro, v. 11, n. 1, p. S24-S327, set. 2018. Disponível em: <https://www.thieme-connect.com/products/ejournals/html/10.1055/s-0038-1674309>. Acesso em: 13 jun. 2021.

PEREIRA, E. *et al.* Dieta cetogênica: como o uso de uma dieta pode interferir em mecanismos neuropatológico. **Revista de Ciências Médicas e Biológicas**, Vale do Canela. v.9, n. 1, p. 78-82, mai. 2010. Disponível em: <https://repositorio.ufba.br/ri/bitstream/ri/1535/1/3510.pdf>. Acesso em: 02 jun. 2021.

PIRES, G. F. *et al.* O jejum intermitente e seu impacto no emagrecimento e no exercício físico. **Revista on-line Scientia Amazonia**, Manaus, v. 8, n.3, p. cs19-cs28, out. 2019. Disponível em: <https://docplayer.com.br/164201969-O-jejum-intermitente-e-seu-impacto-no-emagrecimento-e-no-exercicio-fisico.html>. Acesso em: 15 jun. 2021.

RIBEIRO, J.L.C. *et al.* Jejum intermitente é melhor que simples restrição calórica? Uma revisão. **Braz. J. Hea. Rev.**, Curitiba, v. 3, n. 4, p. 9340-9343 jul. 2020. Disponível em: <https://www.brazilianjournals.com/index.php/BJHR/article/view/13958/11671>. Acesso em 01 jun. 2021.

ROMANCINI, M.L.C. **A influência da ingestão de cálcio na perda de gordura corporal em indivíduos adultos.** Monografia (Graduação) - Centro Universitário de Brasília – UniCEUB, Faculdade de ciências da educação e saúde, Brasília, 2014.

SAMPAIO, L.P.B. Dieta Cetogênica. **Blucher Medical Proceedings**, São Paulo, v. 1, n. 4, p. 1-5, nov. 2014. Disponível em: www.proceedings.blucher.com.br/evento/2cisep. Acesso em: 17 abr. 2021.

SANTOS, A.K.M. *et al.* Consequências do jejum intermitente sobre as alterações na composição corporal: uma revisão integrativa. **Rev. e-ciência**, Juazeiro do Norte, v. 5, n. 1, p. 29-37, out. 2017. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/320438902_CONSEQUENCIAS_DO_JEJUM_INTERMITENTE_SOBRE_AS_ALTERACOES_NA_COMPOSICAO_CORPORAL_Uma_revisao_integrativa. Acesso em: 10 ago. 2021.

SILVA, J.M; CARVALHO, A.A. **A atuação da área estética na saúde pública**. Monografia (Graduação) - Universidade Vale Do Rio Verde, XV Encontro de Iniciação Científica da UninCor, Três Corações, 2013.

SILVEIRA, M. G. *et al.* Conhecimento de acadêmicos de nutrição sobre alimentação saudável e nutrição esportiva. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, São Paulo, v. 13, n. 78, p. 227-235, mar. 2019. Disponível em: <http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/1346>. Acesso em: 19 abr. 2021.

TEIXEIRA, Y. *et al.* Avaliação de diferentes técnicas para a perda de peso e redução do percentual de gordura corporal: uma revisão integrativa. **Rev. Braz. J. Hea.**, Curitiba, v. 2, n. 5, p. 4837-4849, set. 2019. Disponível em: <https://www.brazilianjournals.com/index.php/BJHR/article/view/4232>. Acesso em: 22 abr. 2021.

VARGAS, A. J. *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. 2018. Disponível em: <http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/1067> Acesso em: 24 abr. 2021.

VIANA, D.S.O. **Análise nutricional das dietas da moda**. Monografia (Graduação) - Centro Universitário De Brasília, Faculdade De Ciências Da Educação e Saúde, Brasília, 2014.

WITT, J.S.G; SCHNEIDER, A.P. Nutrição Estética: valorização do corpo e da beleza através do cuidado nutricional. **Rev. Ciência & Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v.16, n. 9, p. 3909-3916, set. 2011. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/5S9gmdRPLsRGhd7nyVqTRSf/abstract/?lang=pt>. Acesso em: 17 abr. 2021.