

Revista Multidisciplinar do Nordeste Mineiro, v9,
2022/09

ISSN 2178-6925

**IMPACTO DAS DIETAS RESTRITIVAS NA SAÚDE DOS ADOLESCENTES –
UMA REVISÃO INTEGRATIVA**

**IMPACT OF RESTRICTIVE DIETS ON TEENAGER'S HEALTH – AN
INTEGRATIVE REVIEW**

Ana Patricia Lima Brito

Acadêmico do Curso de Nutrição da Faculdade
Presidente Antônio Carlos de Teófilo Otoni, Brasil.
E:mail: ana.patricial.ima.brito@gmail.com

Arthur Bryan Ferreira Martins

Acadêmico do Curso de Nutrição da Faculdade
Presidente Antônio Carlos de Teófilo Otoni, Brasil.
E:mail: abarthurdb76@gmail.com

Karine Rodrigues da Silva Neumann

Docente do curso de Nutrição da Faculdade
Presidente Antônio Carlos de Teófilo Otoni. Brasil.
E-mail:krsnut@yahoo.com.br

Paloma Benigno Moraes

Docente do curso de Nutrição da Faculdade
Presidente Antônio Carlos de Teófilo Otoni. Brasil.
E-mail:palomabenigno@gmail.com

Aceite 03/10/2022 Publicação 12/10/2022

Resumo

O presente estudo tem a finalidade de discorrer sobre dietas restritivas e identificar os impactos das dietas restritivas na saúde dos adolescentes através de uma revisão integrativa. A adolescência é um período marcado por grandes transformações biológicas e psicossociais e o surgimento de preocupação com a auto imagem. Nessa fase é comum a procura por dietas restritivas como forma de melhorar a composição corporal, porém sem levar em consideração as consequências desse hábito. Como o que é divulgado na mídia são os pontos positivos da utilização de dietas restritivas e que ainda há controvérsias sobre elas, é necessário estudar sobre essas dietas adotadas pelos adolescentes e quais os impactos gerados a saúde. Foram inclusos neste estudo, artigos dos anos de 2013 a 2021 nos idiomas Inglês e português, disponíveis em bases de dados gratuitas e de forma integral para o acesso, onde foram analisados, totalizando 7 (sete) trabalhos. Os resultados obtidos mostram que os impactos das dietas restritivas podem ocasionar transtornos alimentares, em adolescentes.

Palavras-chave: Dietas Restritivas; Restrição Alimentar; Transtornos Alimentares. Adolescentes.

Abstract

The present study has the salient feature of discussing restrictive diets and identifying the impacts of restrictive diets on the health of adolescents through an integrative review. Adolescence is a period marked by major biological and psychosocial transformations and the emergence of concern with an automatic image. At this stage, it is common to look for restrictive diets as a way to improve body composition, but without taking into account the consequences of this habit. As what is publicized in the media are the positive points of the use of restrictive diets and that there is still controversy about them, it is necessary to study these diets adopted by adolescents and what impacts they generate on health. Included in this study were articles from the years 2013 to 2021 in the English and Portuguese languages, available in free databases and in full for access, where they were dissipated, totaling 7 works. The results found show that the impacts of restrictive diets can cause eating disorders in adolescents.

Keywords: Restrictive Diets; Food restriction; eating disorders; Teenagers.

1. Introdução

A adolescência é um período marcado por várias transformações biológicas, sociais e também emocionais. Nessa fase o comportamento começa a modificar, assim como a preocupação com auto imagem (FERRIANE et al., 2005).

Na sociedade atual, que transformou o corpo em objeto de manipulação e de desejo, a imagem tem um papel de destaque, principalmente porque o que se encontra nas redes sociais são postagens com destaque para o corpo bonito. Para

as mulheres corpos sarados, cabelos bem tratados e o rosto perfeito (com filtro ou maquiagem). Para os homens o corpo musculoso e bem definido, demonstrando força. Além disso ainda entra em questão a influência de familiares e amigos (VASCONCELOS et al., 2021).

A grande pressão da mídia e da sociedade pela imagem perfeita aumenta ainda mais a adesão e procura dos adolescentes por dietas restritas, pois estes estão mais conectados as redes sociais e a todo momento consumindo conteúdos relacionados ao “corpo perfeito” (ANDRADE et al., 2021).

Dentro desse contexto muitos adolescentes tem aderido a dietas restritivas ou da moda ligadas a promessa de rápida mudança da composição corporal, para perda de peso rápido. Porém os mesmos não sabem que essas dietas podem impactar negativamente na sua a saúde (ARAÚJO; MAYNARD, 2019).

As dietas da moda são conhecidas por seus resultados “milagrosos”, onde há uma restrição de determinados grupos de alimentos, nutrientes, ou do balanço energético. Essas dietas podem desencadear vários efeitos negativos no organismo como irritabilidade, inquietação, fraqueza, aumento da fome, compulsão alimentar e reganho de peso. (VIANA, 2014)

Apesar das restrições alimentares se seguidas à risca terem eficiência na perda de peso a curto prazo, não se consegue atingir os índices nutricionais apropriados de uma alimentação saudável. Uma alimentação saudável deve ter equilíbrio entre a ingestão de água, macronutrientes e micronutrientes para o bom funcionamento metabólico corporal (VIANA, 2014; ALVARES; SANTANA, 2020).

Como o que é divulgado na mídia são os pontos positivos da utilização de dietas restritivas e que ainda há controvérsias sobre elas, é necessário estudar sobre essas dietas adotadas pelos adolescentes e quais os impactos gerados a saúde.

1.1

Objetivos

O presente estudo tem como objetivo discorrer sobre as dietas restritivas e identificar, através de uma revisão integrativa, os impactos causados pelas dietas restritivas na saúde dos adolescentes.

2 Passos Metodológicos

Este estudo se trata de uma revisão integrativa possibilitando reunir e sintetizar conhecimento de grande valor ao presente tema, visando buscar na literatura qual o posicionamento sobre o impacto das dietas restritivas na saúde dos adolescentes, na utilização de estudos experimentais e não experimentais sobre o tema investigado. Sendo a mais ampla apresentação metodológica referente as revisões. (SOUZA et al., 2010)

Foi realizada uma revisão integrativa contendo seis etapas: elaboração da pergunta norteadora; amostragem na literatura; coleta de dados; análise crítica dos estudos incluídos; discussão dos resultados; e apresentação da revisão integrativa com a questão norteadora: “quais os impactos podem ser causados a saúde dos adolescentes pelas dietas restritivas?” (SOUZA et al., 2010).

A coleta aconteceu entre os meses de julho e novembro de 2021. A seleção de referencias foi realizada nas bases de dados eletrônicas: Scientific Electronic Library On Line (SCIELO), National Library of Medicine (PUBMED), Google Acadêmico, World Health Organization (WHO), além de demais arquivos que abordam assuntos sobre a nutrição dos adolescentes, entre outros para atender a recomendação da literatura de que se busquem variadas fontes para os levantamentos de publicações. Foram utilizadas “Dietas Restritivas”, “Restrição Alimentar”, “compulsão Alimentar”, “Nutrição do Adolescente”, “Comportamento Alimentar”, “Riscos nutricionais”, “Dietas da Moda e seu impacto”.

Foram inclusos no presente estudo pesquisas apresentadas em forma de artigo, entre os anos de 2008 a 2021 nos idiomas inglês e português disponíveis em bases de dados gratuitas e de forma integra para o acesso.

Os estudos que foram encontrados em mais de umas bases de dados utilizadas, foram considerados somente uma vez, sendo considerado da base que apresentou maior número de trabalhos.

A análise foi feita de forma descritiva, procedendo-se à categorização dos dados extraídos dos estudos selecionados em grupos temáticos, a partir da identificação de variáveis de interesse e conceitos-chave, conforme proposto em literatura específica acerca de revisão integrativa de literatura.

3 Dietas Restritivas

De acordo com a Organização Mundial da saúde (OMS) a adolescência é a fase da vida entre a infância e a idade adulta, dos 10 aos 19 anos. Nessa fase há um rápido crescimento físico, cognitivo e psicossocial que afeta a maneira como os adolescentes pensam, tomam decisões e interagem com o mundo ao seu redor. Sendo assim é muito importante atentar para nutrição adequada na adolescência, com uma alimentação balanceada de acordo com suas necessidades nutricionais para garantir um crescimento e desenvolvimento adequados (BRASIL, 2021).

A ingestão adequada de macro e micronutrientes é fundamental para que o adolescente alcance suas necessidades nutricionais. Uma alimentação inadequada tem como consequência o comprometimento do desenvolvimento nessa fase (RIBEIRO et al., 2019).

Durante a adolescência é comum a busca pelo corpo perfeito o que faz com que os adolescentes adquiram padrões alimentares disponíveis nas redes sociais e que prometem perda de peso rápido, como as dietas restritivas.

Dietas restritivas são entendidas como restrições alimentares autoimpostas, com a finalidade de alteração do peso corporal. Essa restrição pode ser de macronutrientes, dietas da moda, ou restrição calórica severa. São dietas generalizadas e não calculadas de acordo com as necessidades individuais do indivíduo (ARAÚJO; MAYNARD, 2019; ANDRADE et al., 2021).

Dieta restritiva é aquela com alterações de macronutriente fundamentais para o corpo humano - carboidratos, proteínas e gorduras, sendo a restrição severa de um mais ou mais nutrientes ou calorias, que mudam a quantidade e/ou qualidade dos alimentos ingeridos, com o intuito de controlar ou alterar o peso corporal. E o mais atrativo é que prometem resultados milagrosos em pouco tempo (SILVA et al., 2020).

Apesar da sua popularidade, as dietas da moda além de não conter embasamento científico apresentam baixa adesão a longo prazo. Dentre as mais divulgadas na mídia podemos citar a dieta paleolítica, dieta lowcarb, jejum intermitente, dieta da lua, dieta do ovo, dieta dos líquidos. É importante ressaltar que existem muitas outras dietas disponíveis, de fácil acesso, porém com deficiência de nutrientes (VIANA, 2014; EDER; COELHO, 2017).

A Dietas Lowcarb é caracterizada pela baixa ingestão de carboidratos onde é aumentado o consumo de lipídeos e proteínas. São restritos alguns alimentos com maior teor de carboidratos como arroz branco, doces, frutas, macarrão, cuscuz e outros (MARQUES; ALVES, 2018).

O baixo consumo de carboidratos gera uma maior atividade lipolítica no organismo, uma diminuição nos índices de gordura corporal, mudança no perfil lipídico e consequente perda de peso corporal, porém na adolescência fase de estirão, essa alteração pode ser prejudicial (GARDNER et al., 2018).

O jejum intermitente se define como uma restrição total ou parcial energética, de forma voluntária pelo indivíduo. Esse tipo de dieta se tornou popular pelos efeitos benéficos que são citados como alterações metabólicas, melhora da glicemia, benefícios a microbiota intestinal, mudanças na composição corporal com expressiva perda de peso e melhora dos marcadores de risco cardiometabólicos (MEDONÇA, 2016; ASBRAN, 2019).

Apesar da sua popularidade, o jejum já era usado desde a antiguidade por religiosos como uma forma de fortalecimento espiritual. Os protocolos de restrição alimentar durante a prática, podem favorecer o aparecimento de uma compulsão

alimentar, nos períodos que o indivíduo se alimenta (LIMA et al., 2019; AUZIER; BARBOZA, 2021)

A dieta paleolítica é baseada na restrição de ultraprocessados, açúcar refinado, leite e derivados, grãos (com exceção dos na forma germinada). A permissão é apenas para o mel por ser encontrado na natureza sem precisar de nenhum processo. É uma estratégia para pessoas que querem perder peso e para pacientes cardiopatas, quando associados a atividade física (FREURY, 2012).

Já a dieta da lua tem como ideia principal seguir as fases da lua, onde no passar de fases lunar o indivíduo deve fazer somente a ingestão de líquidos, que podem ser, sopas, chás, iogurtes e sucos, o que pode gerar dentro desse período de tempo deficiências nutricionais. Até o presente momento não existe estudos que validem a eficácia desta dieta para a saúde (EDER; COELHO, 2017).

A dieta dos líquidos é baseada em uma alimentação com preparações líquidas como iogurte, sopas e sucos. Por não conter a presença de alimentos sólidos, a ausência de mastigação pode contribuir para uma menor saciedade. É também uma dieta pobre em fibras, cálcio e ferro, podendo causar danos à saúde (MOURÃO; BRESSAN, 2009).

Uma outra estratégia de emagrecimento é a dieta do ovo que consiste na ingestão de 3 ovos ao dia sendo um pela manhã, um à tarde, e outro no jantar. Essa dieta é considerada de risco, já que de acordo com a Tabela Taco um ovo de galinha inteiro cozido consiste em 146kcal totalizando a ingestão diária de 438 kcal, além de promover deficiência de vitaminas e minerais que não são encontrados nessa fonte. (EDER; COELHO, 2017).

Os impactos negativos que são causados por dietas extremamente restritivas acabam sendo prejudiciais à vida dos praticantes dessas dietas, que acabam adquirindo hábitos não sustentáveis a longo prazo, por restringir o consumo de grupos alimentares sem nenhuma base científica que comprove esta conduta (LIMA et al., 2010).

4 Resultados e Discussão

Para a realização deste estudo foram utilizados como base diversos estudos experimentais e não experimentais, utilizando artigos que relatassem sobre impacto da restrição alimentar na saúde dos adolescentes.

No geral foram encontrados 913 artigos nas diversas bases de dados, que após análise totalizou 7 publicações do período entre 2013 e 2021 sendo eles 2 no SCILEO, 2 no PUBMED e 3 no google Acadêmico.

Avaliando 96 meninas adolescentes, pertencentes à faixa etária de 14 a 17 anos, Liberali et al. (2013) verificaram que uma das estratégias para perda de peso e melhora da imagem corporal é a utilização de dietas restritivas. De acordo com o estudo 27,1% das adolescentes avaliadas apresentaram possíveis riscos de transtornos alimentares.

De acordo com Graup et al. (2008) o distúrbio da imagem corporal é um sintoma característico de transtornos alimentares, onde a auto avaliação do adolescente é influenciada pela experiência com sua composição corporal.

Um estudo realizado por Magallares (2016) com 258 esudantes do médio de da escola da Atenea avaliou a relação entre obesidade, controle pessoal, restrição alimentar e preocupação com a imagem corporal. Nesse estudo foi verificado que dietas restritivas além de estarem relacionadas com o surgimento ou até mesmo a manutenção de transtornos alimentares contribuem para o ganho novamente do peso.

Sehm, Warschburger (2018) desenvolveu um estudo com 1.039 meninos e meninas de 12 a 19 anos de idade sobre restrição alimentar e a internalização do ideal de corpo social na adolescência. Os resultados sugerem dietas restritivas e insatisfação com o corpo estão fortemente relacionados e que a restrição alimentar por um longo período leva a compulsão alimentar, tendo em vista que o desejo pelo que é retirado da alimentação induz a estes sintomas depressivos.

Dietas restritas, além de sofrimento psíquico como baixa auto estima, transtornos alimentares, sentimentos de frustração e depressão podem levar deficiência de nutrientes e problemas gastrointestinais como intolerâncias alimentares (LIMA et al., 2010).

Estudo realizado por Oliveira et al. em 2019 com 853 estudantes composto por 75,97% de mulheres, demonstrou que 24,62% dos avaliados que faziam dieta restritiva “Low carb” apresentaram compulsão alimentar segundo a Escala de Compulsão Alimentar Periódica (ECAP) aplicada e comportamento alimentar agravado. Sendo assim a restrição alimentar é um dos gatilhos o desenvolvimento da compulsão alimentar.

Analisando publicações dos últimos 30 anos que abordasse os principais malefícios da prática de dietas restritivas, enfatizando seus possíveis efeitos psicológicos, metabólicos e no Transtorno de Compulsão Alimentar, Soihet; Silva (2019) encontraram que essas dietas podem gerar diversos danos psicológicos, ganho de peso, diminuição do metabolismo basal e ao desenvolvimento de transtornos alimentares.

Borkoles et al. (2016) afirmam que a restrição alimentar seja por baixa ingestão calórica ou por jejuns prolongados estão associados a ansiedade, nervosismo, baixa auto estima irritabilidade bem como fraqueza e deficiência de nutrientes.

Madigan et al. (2018) comungam da mesma opinião quando afirmam que adolescentes com restrição alimentar possuem baixa auto estima quando comparados com os que não fazem dietas de restrição.

Andradre et al. (2021) em seus estudos analisaram a relação das dietas restritivas com o desenvolvimento de compulsão alimentar em adolescente. Foi observado que a pratica de dietas restritivas tem se mostrado um fator importante no desenvolvimento de quadros de compulsão alimentar. Com o estudo verificou-se que dietas restritivas afetam negativamente a saúde, tanto no aspecto de saúde física quanto de saúde mental.

Klobukoski; Höfelmann (2017) afirmam que dietas de restrição promovem efeitos negativos na saúde dos adolescentes como ansiedade, irritabilidade, compulsão por açúcar, fadiga e maior propensão de apresentar compulsão alimentar.

A partir da análise dos textos selecionados, os dados foram organizados em um quadro (Quadro 1), que mostra a distribuição dos estudos incluídos na revisão integrativa, de acordo com autores e ano de publicação, título, base de dados, objetivo e impacto da restrição na alimentação em adolescentes

Quadro 1 - Distribuição dos estudos incluídos na revisão integrativa, de acordo com autores e ano de publicação, título, base de dados, objetivo e impacto da dieta restritiva

Comentado [R1]: Verifique o quadro, pois entendo que deva ser fonte 10

AUTORES E ANO DE PUBLICAÇÃO	TÍTULO	BASE DE DADOS	OBJETIVO	IMPACTO DA DIETA RESTRITIVA
LIBERALI et al. (2013)	Efeito da Imagem Corporal Sobre o Estado Nutricional e Comportamento Alimentar de Adolescentes	Google acadêmico	Avaliar o efeito da imagem corporal sobre o estado nutricional e comportamento alimentar de adolescentes do sexo feminino.	Adolescentes com dietas restritivas apresentam riscos de transtornos alimentares.
MAGALLARES et al. (2016)	Beliefs about obesity and their relationship with dietary restriction and body image perception	SCIELO	Analisar a relação que possa existir entre crenças sobre obesidade, restrições dietéticas e percepção da imagem corporal	Dietas restritivas estão associadas ao surgimento de transtornos alimentares e contribuem para o ganho de peso novamente
SEHM; WARSCHBURGER (2018)	Prospective associations between binge eating and psychological risk factors in adolescence. J Clin Child Adolesc	PUBMED	Investigar a relação entre restrição alimentar com compulsão alimentar, baixo autoestima e sintomas depressivos	A restrição alimentar por um longo período contribui para a baixa autoestima e leva ao desenvolvimento da compulsão alimentar.

	Psychol			
OLIVEIRA et al. (2019)	Prevalência de comportamentos de risco para transtornos alimentares e uso de dieta "low-carb" em estudantes universitários	SCIELO	Identificar a presença de compulsão alimentar associada ou não a práticas compensatórias em praticantes de dieta low-carb	A a restrição alimentar é um dos gatilhos o desenvolvimento da compulsão alimentar.
SOIHET; SILVA (2019)	Efeitos psicológicos e metabólicos da restrição alimentar no transtorno de compulsão alimentar	Google acadêmico	Analisar as consequências da restrição alimentar a fim de conscientizar a população e diminuir o número crescente de indivíduos com excessiva preocupação em relação a alimentação.	Dietas restritivas estão associadas ao surgimento de transtornos emocionais e comportamentais levando ao desenvolvimento de transtorno alimentar.
ALVARES; SANTANA (2020)	Correlação entre dietas restritivas e o surgimento ou agravamento de transtornos alimentares	Google acadêmico	Demonstrar através de vários estudos, os reais motivos à prática desenfreada de dietas restritivas e sua repercussão negativa no desenvolvimento dos transtornos alimentares	Adolescentes com dietas restritivas afetam negativamente tanto a saúde gerando compulsões que podem contribuir para obesidade
ANDRADE, et al. (2021)	Dietas restritivas e o risco para o desenvolvimento de compulsão alimentar em adolescentes	PUBMED	Analisar a relação das dietas restritivas para o desenvolvimento de Compulsão Alimentar em adolescentes.	Adolescentes com dietas restritivas afetam negativamente tanto a saúde física quanto a mental, aumentando o risco de apresentarem quadros de compulsão Alimentar.

5 Considerações Finais

A adolescência é um período de grandes mudanças fisiológicas e psicológicas. Com o aumento da preocupação com a auto imagem e a busca pelo corpo perfeito, que se torna um objeto de desejo, os adolescentes estão cada vez mais buscando dietas restritivas e “milagrosas”.

As dietas restritivas podem ter eficiência na perda de peso se seguidas à risca, mas a longo prazo pode trazer impactos negativos a saúde dos adolescentes pois a ingestão inadequada de micro e macronutrientes pode causar danos a saúde dos adolescentes comprometendo o desenvolvimento. Além disso, apesar de sua grande popularidade não existem evidências científicas que comprovem os benefícios das dietas restritivas para saúde dos adolescentes.

Nesse sentido e a partir dos resultados é possível verificar que o uso de dietas restritivas por adolescentes pode apresentar risco de aparecimento de transtorno alimentar, a restrição alimentar por um longo período pode aumentar o quadro de baixa autoestima, ansiedade, aumento da compulsão aumentando o risco a obesidade, e causando quadros de carências nutricionais graves.

Os adolescentes que desejam adquirir uma melhor composição corporal seja para ganho de peso ou aumento de massa muscular precisam ser assistidos pelo profissional Nutricionista para ter um acompanhamento individualizado e com base nas suas necessidades, tendo em vista que nessa faixa etária há uma demanda diferenciada de nutrientes, as quais são mais importantes que o “corpo perfeito” que é a saúde dos adolescentes.

Referências

ALVARES, Daniele; SANTANA, Aline. **Correlação entre dietas restritivas e o surgimento ou agravamento de transtornos alimentares**. Universidade Nove de Julho

.Disponível em: <https://pubsaude.com.br/revista/correlacaoentredietasrestritivas-e-o-surgimento-ou-agravamento-de-transtornos-alimentares>. Acesso dia 18/08/2021.

ANDRADE, C. et al. **Dietas restritivas e o risco para o desenvolvimento de compulsão alimentar em adolescentes**. Brazilian Journal of Development; 2021.

Disponível em:

<https://www.brazilianjournals.com/index.php/BRJD/article/view/30119#:~:text=A%20an%C3%A1lise%20dos%20resultados%20destaca,maior%20distribui%C3%A7%C3%A3o%20de%20gordura%20corporal>. Acesso dia:17/09/2021.

ARAÚJO, Aline. **Comportamento alimentar em dietas restritivas como fator de risco para obesidade**. Centro Universitário de Brasília – UNICEUB, 2019. Disponível em: <https://repositorio.uniceub.br/jspui/bitstream/prefix/13491/1/21605175.pdf>. Acesso dia: 17/09/2021.

AUZIER, Diego; BARBOSA, Larissa; **Jejum intermitente como estratégia nutricional a perda de peso e parâmetros bioquímicos: uma revisão de literatura**. Pontifícia Universidade Católica de Goiás. Escola de Ciências Médicas Disponível em: <https://repositorio.pucgoias.edu.br/jspui/handle/123456789/1684>. Acesso dia:17/09/2021

BORKOLES, E. et al. **Effect of a non-dieting lifestyle randomized control trial on psychological well-being and weight management in morbidly obese premenopausal women**. *Maturitas* 2016; 83:51-8. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26602363/>. Acesso dia:17/09/2021.

EDER, Paula; COELHO, Juliana; **Dietas e seus malefícios**; MoEduCiTec Disponível em: <https://publicacoeseventos.unijui.edu.br/index.php/moeducitec/article/view/8504>. Acesso dia:19/09/2021.

FERREIRA, Gabriel. **A restrição alimentar e seus impactos no comportamento alimentar**. Centro Universitário de Brasília – UNICEUB, 2018 Disponível em: <https://repositorio.uniceub.br/jspui/handle/235/12672> Acesso dia:17/09/2021

GRAUP S. et al. **Associação entre a percepção da imagem corporal e indicadores antropométricos de escolares**. *Rev Bras Educ Fis Esp* 2008;22(2):129-38 Disponível em: <https://www.revistas.usp.br/rbefe/article/view/16688>. Acesso dia: 17/09/2021

HORDONHO, Ana. **Jejum intermitente; Associação Brasileira de Nutrição**; 2019 Disponível em: <https://www.asbran.org.br/noticias/asbran-publica-parecer-sobre-jejum-intermitente> Acesso dia:19/09/2021

KLOBUKOSKI, Cristina; HÖFELMANN, Doroteia. **Compulsão alimentar em indivíduos com excesso de peso na Atenção Primária à Saúde: prevalência e fatores associados.** Cadernos Saúde Coletiva, [S.L.], v. 25, n. 4, p. 443-452, 6 dez. 2017. Disponível em:
https://www.researchgate.net/publication/325254671_Compulsao_alimentar_em_individuos_com_excesso_de_peso_na_Atencao_Primaria_a_Saude_prevalencia_e_fatores_associados. Acesso dia: 24/09/2021.

LIBERALI, T. et al. **Efeito da imagem corporal sobre o estado nutricional e comportamento alimentar de adolescentes.** Journal of Health Sciences, 2013: V.15, N.ESP. Disponível em:
<https://revista.pgsskroton.com/index.php/JHealthSci/article/view/571>. Acesso dia:29/09/2021.

LIMA, C. **Jejum intermitente no emagrecimento: uma revisão de literatura;** Revista Brasileira de Nutrição Esportiva; 2019 Disponível em:
<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/1377>. Acesso dia

MADIGAN, C. **Is weight cycling associated with adverse health outcomes? A cohort study.** Prev Med 2018;108:47-52. Disponível em:
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29277416>. Acesso dia:17/09/2021.

MAGALLARES, Alejandro. et al. **Beliefs about obesity and their relationship with dietary restriction and body image perception.** Anales de Psicología, v. 32, n. 2 (maio), p. 349-354, 2016. Disponível em:
https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S0212-97282016000200006&script=sci_abstract&tlng=en. Acesso em: 30/09/2021.

MENDONÇA, Ana, **A pressão social para o alcance do corpo ideal na contribuição de transtornos alimentares em modelos do sexo feminino em Brasília no DF.** Centro Universitário de Brasília – UNICEUB, 2016. Disponível em:
<https://repositorio.uniceub.br/jspui/handle/235/9242>. Acesso em:26/09/2021

OLIVEIRA, Jônatas; FIGUEREDO, Lenadro; CORDÁS, Táki. **Prevalência de comportamentos de risco para transtornos alimentares e uso de dieta “low-carb” em estudantes universitários.** Jornal Brasileiro de Psiquiatria, v. 68, n.4, p.183190, 2019. Disponível em:

<https://www.scielo.br/j/jbpsiq/a/mHpTbLwhgxTQmtrj4f6VWty/?lang=pt>. Acesso em: 31/08/2021

RIBEIRO, Camila. et al. **Ciclos da vida**. Edição 2 ed: Edidora sanar, 2019.

SAÚDE. Saúde Juvenil. **World Health Organization**, Disponível em:
https://www.who.int/health-topics/adolescent-health#tab=tab_1. Acesso em: 15/10/2021

SEHM, Marie; WARSCHBURGER, Petra. **Prospective associations between binge eating and psychological risk factors in adolescence**. J Clin Child Adolesc Psychol 2018;47:770-84. Disponível em:
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27399285/>. Acesso em: 31/08/2021

SOIHET, Julie; SILVA, Aline; **Efeitos psicológicos e metabólicos da restrição alimentar no transtorno de compulsão alimentar**; Nutrição Brasil; 2019.
Disponível em:
<https://portalatlanticaeditora.com.br/index.php/nutricaoBrasil/article/view/2563/4970>. Acesso em: 23/09/2021.

SOUZA, Marcela; SILVA, Michelly; Carvalho, Rachel; **Revisão integrativa: o que é e como fazer**, einstein. 2010. Disponível em:
<https://www.scielo.br/j/eins/a/ZQTBkVJZqcWrTT34cXLjtBx/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em:10/09/2021.

VASCONCELOS, Rebeca. **Consequências da Restrição Alimentar sem acompanhamento profissional**; Rev. Liberum Accessum 2021 Mar; 9(1):34-39. Disponível em: <http://revista.liberumaccesum.com.br/index.php/RLA/article/view/92> Acesso em:05/10/2021

VIANA, Daniela. **Análise nutricional das dietas da moda**. Centro Universitário de Brasília – UNICEUB, 2014. Disponível em:
<https://repositorio.uniceub.br/jspui/handle/235/7175> Acesso em: 20/09/2021

Revista Multidisciplinar do Nordeste Mineiro, v9,
2022/09

ISSN 2178-6925

Revista Multidisciplinar do Nordeste Mineiro, v9,
2022/09

ISSN 2178-6925

Revista Multidisciplinar do Nordeste Mineiro, v9,
2022/09

ISSN 2178-6925

Revista Multidisciplinar do Nordeste Mineiro, v9,
2022/09

ISSN 2178-6925