REVISTA TÓPICOS
ISSN 2965-6672 | Qualis A2

ENTRE DIAGNÓSTICO E MODISMO: O AUMENTO DAS DIETAS RESTRITIVAS SEM INDICAÇÃO CLÍNICA

BETWEEN DIAGNOSIS AND FAD: THE INCREASE OF RESTRICTIVE DIETS WITHOUT CLINICAL INDICATION

Ciências Humanas, Ciências Sociais Aplicadas, Ciências da Saúde •

06/11/2026

REGISTRO DOI: 10.70773/revistatopicos/793690239

Lívia Aparecida Gouveia[1]

Fernanda Hermes Nascimento[2]

Douglas Roberto Guimarães Silva[3]

RESUMO

O aumento da adoção de dietas restritivas sem indicação clínica tem sido relacionado à busca por padrões corporais idealizados e à influência das redes sociais e dos modismos alimentares. O presente estudo teve como objetivo analisar os fatores associados à adesão às dietas restritivas sem indicação clínica, a influência das redes sociais e dos modismos alimentares relacionado as escolhas alimentares, aos possíveis riscos relacionados à exclusão inadequada de alimentos, as repercussões dessas práticas sobre o comportamento alimentar e a importância do acompanhamento nutricional. Os estudos analisados envolveram adolescentes, adultos, mulheres, universitários, estudantes da área da saúde e profissionais da Atenção Primária à Saúde. Os resultados indicaram associação entre a exposição às redes sociais, a valorização de padrões corporais e a insatisfação com a imagem corporal, além da influência de conteúdos digitais sobre escolhas alimentares e práticas restritivas. Também foram identificadas associações entre restrição alimentar, comportamentos alimentares disfuncionais e maior vulnerabilidade ao desenvolvimento de transtornos alimentares. Destaca-se, portanto, a importância da atuação do nutricionista na educação alimentar e nutricional, na avaliação individualizada e na prevenção de práticas alimentares inadequadas.

Palavras-chave: Dieta Redutora; comportamento Alimentar; mídias sociais; transtornos da alimentação e da ingestão de alimentos.

ABSTRACT

The adoption of restrictive diets without clinical indication has been associated with the pursuit of idealized body standards and the influence of social media and food trends. This study aimed to analyze factors associated with adherence to restrictive diets without clinical indication, the influence of social media and food

trends on food choices, the potential risks related to the inappropriate exclusion of foods, the effects of these practices on eating behavior, and the importance of nutritional counseling. The studies reviewed included adolescents, adults, women, university students, health sciences students, and Primary Health Care professionals. The findings indicated an association between exposure to social media, the valuation of body standards, and body dissatisfaction, as well as the influence of digital content on food choices and restrictive practices. Associations were also identified between food restriction, dysfunctional eating behaviors, and greater vulnerability to the development of eating disorders. Therefore, the role of nutritionists in food and nutrition education, individualized assessment, and the prevention of inappropriate eating practices is important.
Keywords: Restrictive diets; eating behavior; social media; eating disorders.

1. INTRODUÇÃO

Nos últimos anos, foi possível observar um crescimento significativo do interesse da população por práticas alimentares saudáveis. Com o crescimento e o fácil acesso das redes sociais houve então a transformação da maneira como a população busca informações sobre saúde, alimentação e bem-estar. Segundo Denniss, Lindberg e Mc Naughton (2023), plataformas digitais passaram a influenciar fortemente os hábitos alimentares, contribuindo tanto para o maior acesso à informação quanto para a disseminação de conteúdos sem respaldo científico apropriado. Nesse contexto, as dietas restritivas, também conhecidas como dietas da moda ganharam destaque, sendo frequentemente associadas à promoção da saúde, emagrecimento e prevenção de doenças. No entanto, esse

movimento também tem sido acompanhado pela adoção indiscriminada dessas dietas, muitas vezes sem indicação clínica adequada.

A busca pelo corpo ideal em curto período de tempo tem alavancado o alcance das dietas da moda, que são dietas sem orientação nutricional e apresentadas nas mídias sociais por influenciadores sem formação na área que utilizam a internet para divulgar resultados rápidos de chás, sucos, ou um cardápio específico. Entretanto, essas dietas geralmente não são individualizadas nem orientadas por nutricionistas, podendo não produzir os resultados esperados e causar prejuízos à saúde quando realizadas sem acompanhamento profissional (Faria, Almeida e Ramos, 2021). Os autores Suarez-Lledo e Alvarez-Galvez (2021) apontam que grande parte das informações sobre saúde divulgadas online apresenta dados incorretos ou enganosos, especialmente relacionados ao modismo de dietas, suplementação e estratégias rápidas para perda de peso. Embora essas plataformas facilitem o acesso à informação com veracidade, elas também favorecem a propagação de conceitos equivocados, tendências alimentares e práticas sem respaldo científico, influenciando diretamente o comportamento alimentar da população.

Diante desse cenário, este trabalho limita-se a investigar o aumento das dietas restritivas adotadas sem indicação clínica, buscando compreender os fatores que contribuem para essa prática. Assim, levanta-se a seguinte problemática: em que medida o modismo alimentar tem influenciado a adoção de dietas restritivas sem necessidade clínica e quais são os impactos dessa prática na saúde dos indivíduos?

Parte-se da hipótese de que a crescente influência das redes sociais e a busca por padrões saudáveis e/ou estéticos contribuam significativamente para a adesão a dietas restritivas sem acompanhamento profissional. Segundo Faria, Almeida e Ramos (2021) as dietas restritivas podem desencadear transtornos alimentares, levando a complicações como hipoglicemia (baixa presença de glicose no sangue), muito comum em dietas hipocalóricas como o jejum intermitente e a dieta low carb, e hipercolesterolemia (níveis elevados de colesterol no sangue) comum em dietas com elevado consumo de gordura saturada. Também é importante considerar as implicações psicológicas, incluindo aumento da ansiedade, depressão, fraqueza e irritabilidade, frequentemente associadas à autoestima. Além disso, por serem de cunho restritivo as dietas da moda podem contribuir para o desencadeamento de transtornos alimentares, como a compulsão alimentar, no qual o ato de se alimentar se torna uma ação compensatória ao sofrimento ocasionado pela restrição (Andrade et al., 2021).

Dessa forma, o presente estudo tem como objetivo geral analisar o aumento das dietas restritivas sem indicação clínica, considerando a influência do modismo alimentar e os impactos causados na saúde. Como objetivos específicos, busca-se investigar os fatores que motivam a adesão a essas dietas, avaliar riscos nutricionais e discutir as consequências no comportamento alimentar.

Muitas vezes os hábitos alimentares disseminados nas plataformas digitais apresentam técnicas que possibilitam a perda de peso ou o cuidado com a saúde, em que muitos indivíduos optam por essa escolha alimentar através do autodiagnostico por acreditarem na eficiência de algum alimento ou pela maleficência de outro. Este

tipo de dieta, geralmente restritiva, se baseia na eliminação de algum macronutriente, grupo alimentar, elemento de algum determinado alimento ou grupo (como a lactose ou o glúten), ou então, no consumo exclusivo de certa preparação culinária, como a dieta sem glúten, dieta sem lactose, dieta detox, dieta carnívora, dieta cetogênica, dieta low carb, dieta da proteína e o jejum intermitente promovendo então a menor oferta de calorias e nutrientes, e assim um resultado limitado em longo prazo. Desta forma, por ser de cunho coletivo, não há personalização para cada um que a pratica (Faria, Almeida e Ramos, 2021).

Trata-se de um fenômeno cada vez mais presente na sociedade atual, a adoção de dietas restritivas sem orientação profissional pode gerar consequências importantes para a saúde pública, incluindo deficiências nutricionais e o desenvolvimento de uma relação não funcional com a alimentação, o que reforça a importância da atuação de um nutricionista. Além disso, o tema apresenta relevância acadêmica e científica, uma vez que contribui para a ampliação do conhecimento sobre comportamento alimentar e práticas nutricionais de certa forma inadequadas. A investigação proposta também pode subsidiar estratégias de educação alimentar e nutricional, promovendo escolhas mais conscientes e baseadas em evidências científicas.

A metodologia trata-se de uma pesquisa descritiva, com abordagem qualitativa, desenvolvida por meio de revisão de literatura. Foram utilizados artigos científicos publicados em bases de dados reconhecidas, permitindo a análise de diferentes, perspectivas sobre o tema e a identificação dos principais achados relacionadas às dietas restritivas e seus impactos.

A estrutura deste trabalho está organizada em seções que abordam, inicialmente, os conceitos relacionados às dietas com restrição e sua indicação clínica. Em seguida, discute-se a influência das redes sociais e do modismo sobre o comportamento alimentar. Posteriormente, são apresentados os riscos nutricionais e as consequências dessas práticas, culminando na análise crítica dos dados encontrados na literatura.

Por fim, este estudo busca contribuir para a reflexão sobre a adoção de práticas alimentares mais seguras e fundamentadas, destacando a importância do acompanhamento de um nutricionista e da educação nutricional. Assim, espera-se que os resultados obtidos possam auxiliar tanto a comunidade acadêmica quanto a população em geral na compreensão dos riscos associados às dietas restritivas sem indicação profissional.

2. MATERIAIS E MÉTODOS

Trata-se de uma pesquisa de caráter descritivo com abordagem qualitativa desenvolvida por meio de revisão da literatura científica, com buscas nas bases SciELO e PubMed, complementadas pelo Google Acadêmico como ferramenta de busca. A pesquisa teve como objetivo descrever e analisar as características de um fenômeno já conhecido, possibilitando uma compreensão mais aprofundada sobre o tema investigado. Nesse contexto, a pesquisa buscou analisar a adoção de dietas restritivas sem recomendação profissional com ênfase na influência das redes sociais no modismo alimentar, bem como seus impactos na saúde dos indivíduos. Para isso, foi elaborada a seguinte pergunta norteadora: De que forma a influência das redes sociais contribui para o autodiagnóstico para as restrições sem indicação de um profissional da nutrição e quais são

os impactos dessa prática sobre o estado nutricional e o comportamento alimentar dos indivíduos?

Dados foram coletados com base nas plataformas eletrônicas para reunir e analisar produções científicas relevantes acerca do tema. Foram usados artigos científicos, dissertações, e revisões de literatura selecionadas que compreendessem a publicação entre os anos de 2018 a 2026 com o intuito de adquirir informações mais atualizadas, e com exclusão de artigos que fugissem do tema ou que não correspondessem a esse período de tempo. Foram identificados 20 artigos científicos, dos quais 14 foram selecionados para compor a base de estudo, por atenderem aos objetivos da pesquisa. Os outros 6 foram excluídos por não abordarem diretamente o tema proposto ou não apresentarem informações relevantes para o desenvolvimento do trabalho.

Para a busca dos artigos, foram utilizados descritores em português e inglês, como “dietas restritivas”, “dietas da moda”, “intolerâncias alimentares”, “comportamento alimentar”, “fad diets”, “Transtornos alimentares” e “eating behavior”. Esses termos foram combinados por meio dos operadores booleanos AND e OR, permitindo uma maior precisão na seleção dos estudos.

Quadro 1. Termos utilizados na busca em bancos de dados.

Grupo 1: Termo principal	Grupo 2: Termos associados
Dietas restritivas	Digital influence
	Intolerâncias alimentares
	Comportamento alimentar
	Dietas da moda

	Fad diets
	Transtornos alimentares
	Eating behavior
	Deficiências nutricionais
	Popular diets

Fonte: própria autora (2026).

3. RESULTADOS

Através da análise dos estudos selecionados foi possível identificar diferentes aspectos relacionados à adoção de dietas restritivas sem indicação clínica, à influência das redes sociais e dos modismos alimentares, aos possíveis riscos associados à exclusão inadequada de determinados alimentos ou grupos alimentares e às repercussões dessas práticas sobre o comportamento alimentar. Os estudos também permitiram observar aspectos relacionados à necessidade de orientação e acompanhamento de um profissional da nutrição diante de comportamentos alimentares de risco.

Os estudos analisados apresentaram diferentes delineamentos metodológicos, incluindo revisões sistemáticas, revisões bibliográficas e pesquisas de estudos observacionais. As pesquisas envolveram diferentes populações, como adolescentes, adultos, universitários, estudantes de cursos da área da saúde e profissionais da APS (atenção primária à saúde). Entre os estudos apresentados, também foram identificadas pesquisas realizadas com participantes no Brasil, contemplando diferentes estados e contextos populacionais.

3.1. Fatores Associados à Adoção de Dietas Restritivas Sem Indicação Clínica

Os estudos analisados apontaram que a busca por padrões corporais idealizados constitui um dos fatores relacionados à adoção de comportamentos alimentares restritivos. Dantas et al. (2024) observaram que a influência exercida pelas redes de comunicação está relacionada à disseminação de padrões de beleza considerados irreais, que podem estimular a procura por procedimentos estéticos, dietas restritivas e prática excessiva de exercícios. Os autores também destacaram a relação com a necessidade de pertencimento a determinados grupos sociais, nos quais os hábitos alimentares e estéticos assumem importância no comportamento.

Costa et al. (2022) identificaram associação entre a exposição às mídias sociais e a insatisfação corporal, destacando a propagação de padrões corporais representados como perfeitos, como a exaltação da magreza no público feminino e de corpos musculosos entre o público masculino. Segundo os achados apresentados, a internalização desses padrões pode estar relacionada ao desenvolvimento de hábitos alimentares inadequados e ao aumento do risco de transtornos alimentares.

Entre adolescentes, Lopes e Rodrigues Junior (2022) identificaram maior vulnerabilidade do grupo feminino aos transtornos alimentares, relacionando fatores como perfeccionismo, preocupação excessiva com a imagem, busca excessiva pela perda de peso e baixa autoestima ao surgimento desses comportamentos.

Araujo et al. (2024) verificaram que a exposição frequente a padrões estéticos considerados inatingíveis nas mídias digitais esteve

associada a sentimentos de inadequação, ansiedade e depressão, além de comportamentos alimentares desordenados. Gomes et al. (2021) também observaram a influência das redes sobre o descontentamento com a imagem, especialmente pela associação da magreza a características como prestígio, sensualidade e ascensão social. Os autores destacaram maior exposição das mulheres, principalmente adolescentes a esse tipo de influência, relacionando-as à possibilidade de distorções da autoimagem e também no desenvolvimento de transtornos alimentares, como a bulimia nervosa e a anorexia. Os autores também destacaram a importância dos nutricionistas nesses casos.

Quadro 2. Referência, objetivo e resultados

Referência	**Objetivo do estudo**	**Principais resultados/conclusões**
DANTAS et al. (2024).	Discutir as consequências do domínio exercido pelas redes de comunicação sobre a sociedade, destacando os efeitos físicos e mentais decorrentes desse domínio e a necessidade de intervenções voltadas ao alerta e tratamento das pessoas afetadas por transtornos relacionados.	O estudo constatou que a mídia exerce influência crescente sobre a sociedade contemporânea, atingindo indivíduos de diferentes idades e contextos sociais. Foi identificado que ela difunde padrões de beleza irreais, associados aos interesses do consumo, levando parte da população a recorrer a procedimentos estéticos, dietas restritivas e prática excessiva de exercícios. Os autores relacionam esse fenômeno à teoria da identidade social, segundo a qual as pessoas valorizam aparência e hábitos alimentares e/ou estéticos como forma de pertencimento a grupos sociais.

COSTA et al. (2022).	Identificar os impactos que as mídias sociais podem ter no desenvolvimento de transtornos alimentares.	A influência da mídia foi associada a maior probabilidade de insatisfação corporal, decorrente da propagação de um "ideal de beleza" inalcançável para a maioria das pessoas e da internalização de padrões corporais idealizados (magreza em mulheres e corpos musculosos em homens). Essa insatisfação pode levar a hábitos alimentares desordenados e aumentar o risco de desenvolvimento de transtornos alimentares. Os autores destacam ainda que interesses econômicos estão intimamente ligados à promoção de dietas e cirurgias nas mídias sociais.
LOPES; RODRIGUES JUNIOR (2022).	Analisar como os portadores de informações das redes sociais afetam a indução de transtornos alimentares, e como a internalização das normas sociais veiculadas nessas mídias atua como difusora de transtornos alimentares em adolescentes.	Os resultados mostraram que o grupo feminino foi o mais vulnerável aos transtornos alimentares entre os adolescentes. Foram observados altos níveis de perfeccionismo, insatisfação corporal, atenção excessiva à imagem, perda de peso e baixa autoestima, fatores que contribuem diretamente para o surgimento dos transtornos alimentares.
ARAÚJO et al. (2024).	Analisar como os meios digitais contribuem para a disseminação de padrões estéticos inatingíveis e comportamentos	Os resultados indicam que a exposição frequente a ideais estéticos promovidos nas redes sociais está associada a sentimentos de inadequação, ansiedade e depressão, além de

	alimentares prejudiciais.	comportamentos alimentares desordenados.
GOMES et al. (2021).	Traçar um panorama sobre a influência das mídias sociais na autoimagem corporal e na ocorrência de transtornos alimentares, destacando o papel do nutricionista nesses casos.	Observou-se que as mídias sociais têm impacto direto na insatisfação corporal, associando o corpo magro a status, sucesso e sensualidade. As mulheres, sobretudo as adolescentes que vivenciam mudanças corporais nessa fase, ficam mais expostas às mídias e são as mais atingidas. Casos de transtornos alimentares, como anorexia e bulimia nervosa, podem se desenvolver nesse contexto e costumam vir acompanhados de uma autoimagem distorcida.

Fonte: elaborado pela autora (2026).

3.2. Influência das Redes Sociais e dos Modismos Alimentares nas Escolhas Alimentares

A influência das redes sociais foi identificada nos estudos como um elemento relacionado à formação de percepções sobre alimentação, corpo e saúde. Suarez-Lledo e Alvarez-Galvez (2021) reuniram 69 estudos com adultos e identificaram elevada prevalência de desinformação relacionada à saúde nas redes sociais, evidenciando a presença de informações de natureza inadequada nesses ambientes. Faria e Rodrigues (2022) identificaram que dietas influenciadas pelas mídias digitais podem estar associadas a alterações no equilíbrio metabólico. Esse resultado reforça a presença de conteúdos alimentares divulgados nesses meios que podem estimular a adoção de práticas alimentares sem

acompanhamento profissional, podendo acarretar prejuízos na saúde dos usuários.

Através de um estudo realizado com mulheres adultas, Soares et al. (2023), concluíram que influenciadores de mídias digitais exercem influência sobre a autoestima e os hábitos alimentares dessas mulheres. De maneira semelhante, Nascimento et al. (2024), em estudo realizado com 200 universitários, observaram influência das redes sociais sobre a imagem corporal e a alimentação.

Entre jovens adultos, Abreu (2025) encontrou associação entre a exposição ao ambiente digital e padrões alimentares inadequados. Santos et al. (2024) também identificaram associação entre o uso das redes sociais e comportamentos alimentares inadequados entre esse mesmo público.

Quadro 3. Tipo de estudo/amostra e resultados

Referência	**Tipo de estudo / amostra**	**Principais resultados/conclusões**
SUAREZ-LLEDO; ALVAREZ-GALVEZ (2021).	Revisão sistemática — 69 estudos (com adultos).	Constatou-se alta prevalência de desinformação em saúde nas redes sociais.
FARIA; RODRIGUES (2022).	Revisão — sem amostra definida.	Dietas influenciadas por redes sociais podem causar desequilíbrios metabólicos.
SOARES et al. (2023).	Estudo transversal — mulheres adultas.	Influenciadores impactam a autoestima e os hábitos alimentares.
NASCIMENTO et al. (2024).	Estudo transversal — 200 universitários.	Redes sociais influenciam a imagem corporal e a dieta.

ABREU (2025).	Revisão integrativa — jovens adultos.	Exposição digital associada a padrões alimentares inadequados.
SANTOS et al. (2024).	Estudo transversal — adultos jovens.	Uso de redes associado a comportamento alimentar inadequado.

Fonte: elaborado pela autora (2026).

3.3. Riscos Associados à Exclusão Inadequada de Alimentos

Os estudos analisados identificaram possíveis repercussões relacionadas à adoção de práticas alimentares restritivas e à realização de dietas influenciadas pelas redes sociais. Faria e Rodrigues (2022) relataram que dietas influenciadas pelas redes sociais podem provocar desequilíbrios metabólicos.

Além disso, os resultados de Oliveira et al. (2026) demonstraram associação significativa entre restrição alimentar e compulsão alimentar em 133 estudantes de Nutrição. O estudo avaliou aspectos relacionados ao comportamento alimentar, restrição alimentar, risco para transtornos alimentares, imagem corporal e episódios de compulsão alimentar, identificando relação entre práticas restritivas e comportamentos alimentares disfuncionais.

Os achados de Fontes (2018), obtidos em uma amostra de 300 estudantes do sexo feminino de cursos da área da saúde, também evidenciaram a presença de comportamentos sugestivos de ortorexia nervosa, avaliados pelo instrumento ORTO-15. Do total de participantes, 102 apresentaram comportamentos considerados de risco. O estudo relacionou essa vulnerabilidade ao contexto da

cultura fitness digital e à disseminação de conteúdos falsos sobre alimentação por influenciadores.

Entretanto, Fontes (2018) não identificaram relação direta entre o índice de massa corporal e os comportamentos alimentares disfuncionais ou obsessivos avaliados. Os autores também destacaram limitações relacionadas ao instrumento ORTO-15, especialmente quanto à sua capacidade de diferenciar práticas de alimentação saudável de comportamentos alimentares patológicos.

3.4. Consequências das Dietas Restritivas Sobre o Comportamento Alimentar

Os estudos encontrados demonstraram relação entre insatisfação corporal, restrição alimentar e comportamentos alimentares inadequados. Oliveira et al. (2026) identificaram associação significativa entre restrição alimentar e compulsão alimentar, indicando uma relação entre práticas restritivas e manifestações de comportamento alimentar disfuncional.

Costa et al. (2022) observaram que a internalização de padrões corporais idealizados pode estar associada a hábitos alimentares desordenados e ao aumento do risco de transtornos alimentares. Lopes e Rodrigues Junior (2022) identificaram, entre adolescentes, fatores como perfeccionismo, insatisfação corporal, preocupação excessiva com a aparência, busca pela perda de peso e baixa autoestima relacionados ao surgimento de transtornos alimentares.

Araujo et al. (2024) também encontraram associação entre a exposição frequente a padrões estéticos digitais e comportamentos alimentares desordenados, juntamente com sentimentos de inadequação, ansiedade e depressão. Gomes et al. (2021), por sua

vez, observaram que a influência das mídias sociais sobre a autoimagem corporal pode estar relacionada ao desenvolvimento de transtornos alimentares, como a anorexia e bulimia nervosa, acompanhados de distorções da autoimagem.

Os estudos de Soares et al. (2023), Nascimento et al. (2024), Abreu (2025) e Santos et al. (2024) complementaram esses resultados ao identificarem relações entre a utilização das redes sociais, a autoestima, a imagem corporal e padrões alimentares inadequados.

3.5. Importância do Acompanhamento Nutricional

Os estudos analisados também evidenciaram a necessidade de atenção profissional diante de comportamentos alimentares de risco. Leal (2023), ao investigar as representações sociais de profissionais da atenção primária à saúde sobre os transtornos alimentares, identificou compreensão limitada acerca dessas condições e dificuldades relacionadas ao diagnóstico, manejo e cuidado dos pacientes.

Entre os profissionais entrevistados, foram observadas associações dos transtornos alimentares principalmente com peso, obesidade, tristeza, sofrimento e compulsão alimentar, além de distanciamento em relação aos aspectos de saúde mental. O estudo também identificou falta de condutas específicas e de materiais de apoio para o atendimento desses pacientes. Diante desses resultados, Leal (2023) apontou a necessidade de capacitação profissional, continuidade do cuidado e desenvolvimento de ações mais precisas na atenção primária à saúde.

Fontes (2018), ao identificarem comportamentos de risco entre estudantes do sexo feminino, destacaram a necessidade de ações de

educação alimentar e nutricional voltadas para esse público, especialmente diante da influência da cultura fitness digital e da disseminação de informações inadequadas sobre alimentação.

Oliveira et al. (2026) também ressaltaram que a associação entre restrição alimentar e compulsão alimentar representa um desafio para a atuação do nutricionista, especialmente diante da influência da cultura da estética fitness e da valorização de padrões corporais que podem estimular práticas restritivas.

De forma geral, os estudos selecionados demonstraram que a influência das redes sociais, a valorização de padrões corporais idealizados e a disseminação de informações inadequadas sobre alimentação estão presentes em diferentes grupos populacionais, em especial do público feminino. Os resultados também evidenciaram associações entre esses fatores, práticas restritivas, insatisfação corporal e alterações no comportamento alimentar, além de apontarem a importância da educação alimentar e nutricional e do acompanhamento de um nutricionista e demais profissionais se necessário.

Quadro 4. Autor, delineamento, objetivo, metodologia e achados

Autor, ano, local	**Delineamento**	**Objetivo do estudo**	**Metodologia**	**Principais achados**
LEAL, N. (2023). Ceará – Brasil.	Estudo exploratório-descritivo, abordagem qualitativa. N = 12 participantes (3 médicos, 3	Compreender as representações sociais de profissionais da atenção primária à	Coleta de dados realizada entre outubro de 2022 e março de 2023, por meio de	O estudo revelou compreensão limitada dos profissionais sobre os transtornos alimentares, associando-os

	enfermeiros, 3 nutricionistas e 3 psicólogos atuantes na atenção primária à saúde).	saúde da cidade de Sobral acerca dos transtornos alimentares.	entrevistas, utilizando como referencial teórico a teoria das representaçõ es sociais de Moscovici, seguida de análise pela técnica do discurso do sujeito coletivo.	principalment e a peso, obesidade, tristeza, sofrimento e compulsão alimentar. Observou-se distanciament o em relação à saúde mental, com relatos de falta de condutas específicas e materiais de apoio. Aponta-se a necessidade de capacitação profissional e cuidado continuado.
OLIVEIRA, M. L. S. et al. (2026). Alagoas – Brasil.	Estudo observacion al transversal analítico. N = 133 estudantes do curso de Nutrição.	Investigar a associação entre restrição alimentar e compulsão alimentar em estudantes de Nutrição.	Avaliação por meio de questionário s sobre comportame nto alimentar, restrição alimentar, risco para transtornos alimentares, imagem corporal e episódios de compulsão alimentar.	Identificou-se associação significativa entre restrição alimentar e compulsão alimentar, evidenciando que práticas restritivas podem favorecer comportame ntos alimentares disfuncionais, o que

				representa desafio relevante para a atuação do nutricionista.
FONTES, N. T. V. . (2018). Paraíba – Brasil.	Pesquisa epidemiológica, descritiva, quantitativa e transversal. N = 300 estudantes.	Avaliar o comportamento de risco para o desenvolvimento de ortorexia nervosa em estudantes do sexo feminino de cursos da área da saúde.	Aplicação do questionário ORTO-15, traduzido e adaptado para o português, com questões de múltipla escolha sobre atitudes obsessivas em relação à escolha, preparo e consumo de alimentos. Coleta em salas de aula ao longo de seis semanas.	Dos 300 participantes, 102 apresentaram comportamentos de risco. Não foi encontrada relação direta entre IMC e os comportamentos avaliados. Os próprios autores reconhecem que o ORTO-15 apresenta inconsistências psicométricas e pode ser inadequado para distinguir alimentação saudável de comer saudável patológico.

Fonte: elaborado pela autora (2026).

4. DISCUSSÃO

A presente revisão permitiu compreender diferentes aspectos relacionados à adoção de dietas restritivas sem indicação clínica, evidenciando que essa prática pode estar associada à busca por padrões corporais socialmente valorizados, à insatisfação com a imagem corporal, ao desejo incessante pela perda de peso e à influência de informações disseminadas nas mídias sociais. Os achados também demonstraram que as redes sociais exercem influência sobre as escolhas alimentares com a circulação de conteúdos relacionados à alimentação através de influenciadores não profissionais na área, também ao corpo e às dietas da moda, podendo estimular a adoção de estratégias alimentares restritivas sem avaliação profissional e individualizada. Além disso, os estudos analisados apontaram que a exclusão inadequada de alimentos ou grupos alimentares pode comprometer a qualidade e a adequação da alimentação, especialmente quando realizada sem devida orientação. Em relação ao comportamento alimentar, foram observadas associações entre práticas restritivas, insatisfação corporal, comportamentos alimentares desordenados e maior vulnerabilidade ao desenvolvimento de transtornos alimentares, como a bulimia e a anorexia. Diante desses achados, evidencia-se a relevância do acompanhamento nutricional como estratégia de orientação e prevenção, contribuindo para escolhas alimentares mais adequadas e para a redução da adoção indiscriminada de práticas restritivas influenciadas por padrões estéticos, modismos e informações não qualificadas.

Em relação aos fatores que motivam a adesão às dietas restritivas e à influência das redes sociais e dos modismos alimentares, os resultados encontrados são compatíveis com estudos anteriores. Gomes et al. (2021) relacionaram a influência das mídias sociais à valorização do corpo magro, à insatisfação corporal e a

comportamentos associados aos transtornos alimentares. Lopes e Rodrigues Junior (2022) também identificaram aspectos relacionados à insatisfação corporal, à busca pela perda de peso e à baixa autoestima, recorrente principalmente em adolescentes. Esses achados se aproximam dos resultados encontrados nesta revisão, nos quais padrões de beleza, influência social e busca por modificações corporais apareceram relacionados à adoção de práticas restritivas. Além disso, Denniss, Lindberg e McNaughton (2023), em revisão sistemática sobre informações nutricionais disponíveis no ambiente digital, identificaram variações na qualidade e na precisão dessas informações, evidenciando que o acesso facilitado a conteúdos sobre alimentação não significa necessariamente acesso a informações adequadas. Dessa forma, os resultados sugerem que a combinação entre padrões estéticos, modismos alimentares e conteúdos disseminados nas redes sociais pode influenciar as escolhas alimentares dos indivíduos.

A relação entre exclusão alimentar e comportamento alimentar também merece destaque. O estudo de Oliveira et al. (2026) identificou associação entre restrição alimentar e compulsão alimentar em estudantes de Nutrição, demonstrando que práticas restritivas podem estar relacionadas a comportamentos alimentares disfuncionais. Esse resultado se aproxima dos achados de Andrade et al. (2021), que discutiram a relação entre dietas restritivas e o risco de desenvolvimento de compulsão alimentar. Dessa maneira, a restrição alimentar sem indicação clínica deve ser compreendida para além da simples retirada de determinados alimentos, considerando que a exclusão inadequada pode interferir na relação do indivíduo com a alimentação. Em relação aos riscos nutricionais, embora os estudos analisados apresentem diferentes abordagens e não permitam estabelecer um conjunto único de consequências

nutricionais para todas as dietas restritivas, a exclusão de alimentos sem avaliação individualizada pode representar uma preocupação, principalmente quando ocorre de maneira prolongada ou envolve grupos alimentares importantes. Nesses casos, pode haver tanto deficiências nutricionais quanto consumo excessivo de determinados alimentos, com possíveis desequilíbrios à saúde. Portanto, a necessidade de avaliação das necessidades nutricionais individuais deve ser considerada antes da adoção de qualquer estratégia de exclusão alimentar.

Os achados também apresentam implicações para a prática nutricional. A presença de informações sobre alimentação, perda de peso e padrões corporais nas redes sociais pode facilitar a adoção de estratégias alimentares sem acompanhamento profissional. Nesse contexto, o nutricionista possui papel relevante na avaliação personalizada, na identificação de práticas alimentares inadequadas e na educação alimentar e nutricional. Os resultados de Leal (2023) demonstraram dificuldades entre os profissionais da APS (atenção primária à saúde) relacionadas ao diagnóstico, manejo e ao cuidado de indivíduos com transtornos alimentares. Sendo então necessária uma maior capacitação profissional para o cuidado de indivíduos com esses transtornos para que sejam abordados e tratados da melhor maneira. Essa realidade reforça a importância de uma abordagem que considere não apenas os aspectos nutricionais, mas também fatores relacionados à percepção corporal, ao comportamento alimentar e ao contexto social do indivíduo. Assim, o acompanhamento nutricional pode contribuir para evitar restrições alimentares desnecessárias, orientar escolhas alimentares adequadas e identificar precocemente comportamentos que possam indicar risco para alterações alimentares, incluindo possíveis transtornos alimentares.

Entre as limitações desta revisão, destaca-se a heterogeneidade dos estudos analisados quanto às populações investigadas, aos delineamentos metodológicos, aos instrumentos utilizados e aos objetivos específicos. A diversidade metodológica dificulta a comparação direta entre os estudos e limita a possibilidade de estabelecer relações causais entre a exposição às redes sociais, a insatisfação corporal, as dietas restritivas e as alterações no comportamento alimentar. Além disso, alguns estudos foram realizados com populações específicas, como adolescentes, estudantes de Nutrição, mulheres, e diferentes estudantes da área da saúde, o que limita a generalização dos resultados para a população em geral. Também é necessário considerar as limitações dos instrumentos utilizados em determinados estudos. No estudo de Fontes (2018), por exemplo, os próprios autores apontaram limitações relacionadas ao ORTO-15, sendo necessária cautela para que comportamentos identificados pelo instrumento não sejam interpretados como diagnóstico de transtorno alimentar, e sim considerados com reserva na interpretação dos resultados desta revisão.

Para pesquisas futuras, recomenda-se a busca por estudos que tenham foco em um grupo populacional específico, sendo o mais indicado o grupo feminino, sendo composto ou de adolescentes ou mulheres adultas para resultados mais precisos. Também é viável a realização de estudos que investiguem de maneira mais específica os fatores que motivam a adoção de dietas restritivas sem indicação clínica, especialmente a respeito da influência das redes sociais, dos influenciadores digitais sem formação profissional na saúde e dos modismos alimentares. Também são necessários estudos que avaliem diretamente as consequências nutricionais da exclusão inadequada de alimentos, considerando possíveis inadequações na

ingestão de energia, macronutrientes, vitaminas e minerais, de acordo com o tipo e a duração da restrição. Pesquisas longitudinais podem contribuir para compreender a evolução da relação entre insatisfação corporal, restrição alimentar e alterações do comportamento alimentar. Além disso, estudos futuros podem avaliar estratégias de educação alimentar e nutricional e formas de atuação do nutricionista voltadas à prevenção de práticas alimentares inadequadas e à promoção de uma relação mais adequada com a alimentação.

5. CONCLUSÃO

A análise da literatura permitiu concluir que a adoção de dietas restritivas sem indicação clínica está relacionada a diferentes fatores, entre eles a busca pelo emagrecimento rápido, a valorização de padrões estéticos, a influência das redes sociais e a disseminação de informações nutricionais sem respaldo científico. Os achados demonstraram que o modismo alimentar pode exercer influência significativa sobre as escolhas alimentares, favorecendo a adoção de práticas restritivas por indivíduos que, muitas vezes, não apresentam necessidade clínica para sua realização.

Foi possível verificar também que a exclusão inadequada de alimentos ou grupos alimentares pode comprometer a variedade e a adequação nutricional da alimentação, especialmente quando realizada sem planejamento e sem acompanhamento profissional. Além dos possíveis riscos nutricionais, a literatura analisada apontou consequências relacionadas ao comportamento alimentar, uma vez que a restrição excessiva pode contribuir para uma relação menos flexível com os alimentos e aumentar a preocupação com o peso e a alimentação.

Dessa forma, os resultados respondem ao problema de pesquisa ao indicar que o modismo alimentar, especialmente quando associado à influência das redes sociais com informações errôneas e à busca por padrões estéticos, pode contribuir para a adoção de dietas restritivas sem necessidade clínica. A hipótese proposta mostrou-se coerente com os achados da literatura, uma vez que a influência do ambiente digital e a busca por determinados padrões corporais foram identificadas como fatores relevantes para a adesão a essas práticas.

Nesse contexto, destaca-se a importância do acompanhamento do nutricionista na prevenção de práticas alimentares inadequadas, por meio da avaliação individualizada, da orientação baseada em evidências científicas e da educação alimentar e nutricional. A atuação profissional também pode contribuir para que os indivíduos desenvolvam maior senso crítico diante das informações relacionadas à alimentação disponíveis nas redes sociais, reduzindo a adesão indiscriminada às dietas da moda.

Por fim, recomenda-se o desenvolvimento de novas pesquisas que aprofundem a relação entre o consumo de conteúdos nutricionais nas redes sociais, o autodiagnóstico e a adoção de dietas restritivas sem indicação profissional, considerando diferentes públicos e contextos sociais. Também se mostra relevante ampliar ações de Educação Alimentar e Nutricional (EAN) nos espaços de saúde e educação, contribuindo para a disseminação de informações confiáveis e para a promoção de práticas alimentares mais seguras, equilibradas e personalizadas.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ABREU, Larissa de Toledo Vieira. Influência das mídias sociais no comportamento alimentar de jovens adultos: uma revisão de literatura integrativa. Contribuciones a las Ciencias Sociales, v. 18, n. 5, e17812, 2025. DOI: https://doi.org/10.55905/revconv.18n.5-187.

ANDRADE, C. A. et al. Dietas restritivas e o risco para o desenvolvimento de compulsão alimentar em adolescentes. Brazilian Journal of Development, Curitiba, v. 7, n. 5, p. 50918-50928, 2021.

ARAÚJO, Jaine Tácila dos Santos et al. A influência das redes sociais no desenvolvimento de distúrbios alimentares em adolescentes brasileiros. REDES-Revista Educacional da Sucesso, v. 4, n. 2, p. 390-403, 2024.

COSTA, Jéssica Pinho da; FIGUEIREDO, Rebeca Sakamoto; DE SALES FERREIRA, José Carlos. O impacto das mídias sociais em transtornos alimentares. Brazilian Journal of Health Review, v. 5, n. 6, p. 22859-22875, 2022.

DANTAS, Ana Luísa Pereira et al. A influência da mídia na geração de transtornos alimentares em busca da autossatisfação corporal. Brazilian Journal of Development, v. 10, n. 3, p. e68351, 2024.

DENNISS, E.; LINDBERG, R.; McNAUGHTON, S. A. Quality and accuracy of online nutrition-related information: a systematic review of content analysis studies. Public Health Nutrition, Cambridge, v. 26, p. 1345-1357, 2023. DOI: 10.1017/S1368980023000873.

FARIA, A. L.; ALMEIDA, S. G.; RAMOS, T. M. Impactos e consequências das dietas da moda e da suplementação no comportamento alimentar. Research, Society and Development, v. 10, n. 10, 2021.

FARIA, Maria Gabriela Evangelista; RODRIGUES, Gabriela Meira de Moura. Estudo dos riscos da prática de principais dietas influenciadas pelas mídias sociais sem acompanhamento profissional. Revista Liberum Accessum, v. 14, n. 4, p. 12-21, 2022. Disponível em: http://revista.liberumaccesum.com.br/index.php/RLA/article/view/189 .

FONTES, Neualy Tâmara Vasconcelos et al. Prevalência de ortorexia nervosa em estudantes da saúde da Universidade Federal de Campina Grande no campus de Cuité. Educação, Ciência e Saúde, Cuité, v. 12, n. 1, p. 112-119, 2018. DOI: 10.20438/ecs.v12i1.658.

GOMES, Giovana da Silva Cunha Reis et al. Transtornos alimentares e a influência das mídias sociais na autoimagem corporal: um olhar sobre o papel do nutricionista. Research, Society and Development, v. 10, n. 16, 2021.

LEAL, Normanda de Almeida Cavalcante. Transtornos alimentares na Atenção Primária à Saúde: representações sociais dos profissionais de saúde. 2023. 115 f. Dissertação (Mestrado Acadêmico em Saúde da Família) – Universidade Federal do Ceará, Sobral, 2023. Acesso em: 23 abr. 2026.

LOPES, Cintia Matos; RODRIGUES JUNIOR, Omero Martins. A influência da mídia no comportamento alimentar entre os adolescentes: transtornos alimentares anorexia nervosa e a bulimia nervosa. Research, Society and Development, v. 11, n. 13, e404111335648, 2022.

NASCIMENTO, Bruna S. do et al. A influência das mídias sociais no comportamento alimentar e no risco de transtornos alimentares em

universitários de uma universidade em Pelotas-RS. RBONE – Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento, v. 18, n. 117, p. 1155-1165, 2024.

OLIVEIRA, M. L. S. de et al. Restrição alimentar e sua associação com compulsão alimentar em estudantes de nutrição. Revista JRG de Estudos Acadêmicos, São Paulo, v. 9, n. 20, p. e093052, 2026. DOI: 10.55892/jrg.v9i20.3052. Acesso em: 31 mar. 2026.

SANTOS, Jenifer Freitas de Paula et al. Uso de redes sociais no comportamento alimentar em adultos jovens. Brazilian Journal of Global Health, v. 4, n. 14, 2024.

SOARES, Wellington Danilo et al. Influenciadores digitais na autoestima e hábitos alimentares de mulheres adultas. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva, v. 17, n. 103, p. 137-143, 2023.

SUAREZ-LLEDO, V.; ALVAREZ-GALVEZ, J. Prevalence of health misinformation on social media: systematic review. Journal of Medical Internet Research, v. 23, e17187, 2021. DOI: 10.2196/17187.

---

[1] Discente do Curso de Nutrição. Afya Centro Universitário de São João del-Rey. E-mail: acesse o artigo original para visualizar o e-mail

[2] Docente do Curso de Nutrição. UFLA (Universidade Federal de Lavras).

[3] Docente do Curso de Nutrição. UFLA (Universidade Federal de Lavras).