



Teor calórico e de macronutrientes de dietas veiculadas em revistas femininas não científicas impressas
Caloric content and macronutrient in diets broadcast in women's magazines unscientific printed
El contenido calórico y de macronutrientes en las dietas difundidas en las revistas femeninas acientífica

Ana Valéria da Silva Lima¹, Cármem Danielly Moraes Falcão Fernandes², Brenda Regina Oliveira Sales³, Maria Edna Rodrigues de Lima⁴

RESUMO

Objetivou-se avaliar dietas veiculadas em revistas femininas não científicas impressas, analisando composição calórica e de macronutrientes, entre novembro/2013 e janeiro/2014. As dietas estudadas desconsideraram necessidades nutricionais individuais e apresentaram inadequação em uma ou mais variáveis analisadas. Quando comparadas às Dietary Reference Intakes (DRI'S), as indicadas para estética e para agravo, atenderam as recomendações para proteínas e lipídeos, o que não aconteceu para os carboidratos. As dietas de emagrecimento, quando comparada às Diretrizes Brasileiras de Obesidade, 2009-2010 apresentaram-se hipoglicídicas, hiperprotéica e normolipídica. Observou-se ainda, que 54% das dietas foram orientadas por nutricionista, 23,7 % por outros profissionais de saúde e 22,3% estavam implícitas. Destaca-se os riscos de se adotar práticas alimentares sem orientação profissional qualificada. **Descritores:** Avaliação Nutricional. Dietas. Revistas femininas.

ABSTRACT

The objective is to evaluate diets conveyed in printed unscientific women's magazines, analyzing caloric and macronutrient composition, between November/2013 and January/2014. It was observed that of the diets studied disregarded individual nutritional needs and presented inadequacy on one or more variables that were analyzed. When compared to DRIS, those indicated for aesthetics and grievance, attended the recommendations for proteins and lipids, fact which did not happen for carbohydrates. Weight loss diets, when compared to the Brazilian Guidelines on Obesity, it was noted that they were hypo glycidic, hyperproteic and normal lipidic. It was also observed that 54% of diets were guided by a nutritionist, 23.7% for other professionals and 22.3% were implicit. It highlights the risks of adopting feeding practices without appropriate professional advice. **Descriptors:** Nutrition Assessment. Diets. Women's magazines.

RESUMEN

El objetivo es evaluar las dietas noticiadas en las revistas femeninas no científicas impresas, analizando la composición calórica y de macronutrientes, entre noviembre/2013 y enero/2014. Se observó que las dietas estudiadas desconsideraron las necesidades nutricionales individuales y tenían inadecuación en una o más variables. Cuando fueron comparadas con DRI'S, indicadas para la estética y la apelación, atendieron a las recomendadas para las proteínas y los lípidos, lo que no ocurrió para los carbohidratos. Las dietas de pérdida de peso, en comparación con las Directrices Brasileñas sobre la Obesidad, se observó que eran hipoglicídicas, hiperprotéica y normolipídica. También se observó que el 54% de las dietas fueron orientadas por nutricionistas, un 23,7% por otros profesionales y el 22,3% estaban implícitos. Se destaca los riesgos de la adopción de las prácticas de alimentación sin el asesoramiento profesional competente. **Descritores:** Evaluación de la Nutrición. Dieta. Revistas femeninas.

¹Acadêmicas do 8º período de Nutrição do Centro Universitário UNINOVAFAPI. ²Acadêmicas do 8º período de Nutrição do Centro Universitário UNINOVAFAPI. ³Acadêmicas do 8º período de Nutrição do Centro Universitário UNINOVAFAPI. ⁴Especialista. Docente do curso de graduação em Nutrição do Centro Universitário UNINOVAFAPI. Teresina - PI. Email: melima@uninovafapi.com

Lima, A. V. S. et al.

INTRODUÇÃO

As demarcações de um corpo bonito traduzem insígnias de uma nova ordem que se instaurou e que ganha destaque neste início de século: corpos fortes, torneados, magros e perfeitos. A sociedade de consumo atual não os exime das exigências quanto ao padrão de beleza que impõe, desconsiderando as inúmeras desigualdades e diversidades existentes (WITT; SCHNEIDER, 2007).

A associação entre o papel feminino e a beleza em um ambiente potencializado pelos instrumentos de comunicação da contemporaneidade, estimulam mulheres continuamente a se adequarem aos padrões estéticos hegemônicos de uma determinada sociedade. Essa concepção de um corpo indeterminadamente modelável está estreitamente ligada à atual “indústria da beleza”, que oferece os mais variados produtos e serviços para aproximar seus consumidores dos modelos propagados como ideais pelos meios de comunicação de massa, seja através de revistas especializadas, cinema, televisão ou por qualquer outro meio, com a mídia sempre difundindo imagens de pessoas que representam o ideal de perfeição segundo os padrões de beleza vigentes. (PRAÇA et al., 2010).

De acordo com Sudo e Luz (2007), a mídia é aqui entendida como um sistema cultural complexo que possui uma dimensão simbólica que compreende a reconstrução e circulação de produtos repletos de sentidos, tanto para quem os produziu (os media) como para quem os consome (leitores, telespectadores). Ela tem um papel fundamental nesse processo ao enfatizar ao mesmo tempo uma capacidade de consumo associada a uma crescente responsabilização do indivíduo perante o seu corpo. Embutidos de R. Interd. v. 8, n. 4, p. 136-143, out. nov. dez. 2015

investimentos sociais, o que se vende é a possibilidade de se permanecer vivo e belo: “o corpo consome a si mesmo”.

Os discursos mostram história e/ou sensação de sobrepeso/obesidade, insatisfação corporal, prática de dietas que nem sempre foram supervisionadas por profissionais e medo mórbido de engordar. Resultados de estudos reforçaram a necessidade de reflexão acerca da valorização desse ideal de beleza veiculado pela mídia e sua influência nas práticas alimentares, que pode levar à instalação de transtornos do comportamento alimentar (SOUTO; FERRO-BUCHER, 2006).

A disponibilidade de dietas da moda citadas nas revistas não científicas visando o emagrecimento rápido é cada vez maior e a adesão a estas é grande a princípio. No entanto estas dietas tornam-se falíveis, pois não leva em consideração o cotidiano das pessoas e tampouco seus hábitos alimentares (MAHAN; ESCOTT-STUMP, 2005). A importância dos cuidados com o corpo, relacionados à busca pela saúde, são abordadas de forma insistente pelas revistas femininas conotando o tempo todo entre a saúde e a estética, sugerindo que, para ser saudável, é necessário estar em forma (MÓL; PIRES, 2006).

Diante do exposto, o presente estudo tem como objetivo analisar os tipos de dietas veiculadas em revistas femininas não científicas impressas atuais, percorrendo sobre sua composição calórica e de macro nutrientes.

Assim, apresenta relevância ao possibilitar esclarecimento a sociedade sobre as dietas veiculadas em revistas femininas não científicas de ampla circulação, que encontram espaço crescente no mercado dada a grande adesão do público leitor.

Lima, A. V. S. et al.

METODOLOGIA

Trata-se de um estudo descritivo de abordagem quantitativa sobre “Avaliação nutricional de dietas veiculadas em revistas femininas não científicas impressas”, realizada na cidade de Teresina- PI no período de novembro de 2013 a janeiro de 2014.

Foram selecionadas aleatoriamente dietas divulgadas em seis revistas distintas de publicações mensais, destinadas ao público feminino, adquiridas em bancas de revistas, totalizando 16 exemplares, pois uma publicação não teve dieta e outra não foi publicada perfazendo um total de 139 dietas. As dietas foram classificadas de acordo com sua indicação, com a finalidade de observar possíveis diferenças no seu valor nutricional, quais sejam: emagrecimento, estética e para agravo.

O levantamento das informações foi realizado através do preenchimento de formulário elaborado pelas pesquisadoras para atender ao objetivo do estudo, baseado em publicações científicas afins com o tema em pauta. As variáveis selecionadas são relativas à composição e orientação nutricional, cita-se: valor calórico; teores macronutrientes; indicação da dieta e orientação profissional.

Formulário de levantamento de informações das revistas femininas não científicas impressas selecionadas para o estudo. Teresina. 2013/2014

Revista	Tipo de dieta	Prescrição/ Profissional	CH	PT	LP	Kcal
---------	---------------	--------------------------	----	----	----	------

Fonte: Pesquisa direta.

Após a seleção do material foi feita análise dos cardápios das dietas, quanto às calorias e macronutrientes, utilizando o programa *DIET PRO* versão 5.0, cedido pelo Centro Universitário de Saúde Ciências Humanas e Tecnológicas do Piauí- R. Interd. v. 8, n. 4, p. 136-143, out. nov. dez. 2015

UNINOVAFAPI. De posse dos resultados procedeu-se comparação com os parâmetros estabelecidos pelas DRI's, que define recomendações calórica, e macronutrientes quando se tratou de dietas indicadas para estética e para agravo, com as Diretrizes Brasileiras de Obesidade (2009-2010), no caso das dietas de emagrecimento e com achados da literatura.

Para análise dos resultados empregou-se o software *Statistical Package for Social Science for Windows* (SPSS) versão 21.0, cedido pelo UNINOVAFAPI. Os valores estão apresentados em média, desvio padrão e intervalos de confiança. Os resultados foram apresentados sob a forma de tabelas e gráficos e analisados estatisticamente aplicando-se o teste *ANOVA* com nível de significância de 5%. Em seguida foi feita uma discussão levando-se em conta os resultados obtidos e comparando-os com estudos semelhantes.

Recomendações nutricionais de macronutrientes DRI's (Dietary Reference Intakes)

ADULTO	
LIPÍDEO (LIP)	20% a 35%
CARBOIDRATO (CHO)	45% a 65%
PROTEÍNA (PTN)	10% a 35%
CALORIAS (KCAL)	2000 Kcal/d

Fonte: DRI's, 2002.

Recomendações nutricionais de macronutrientes- Diretrizes Brasileiras de Obesidade

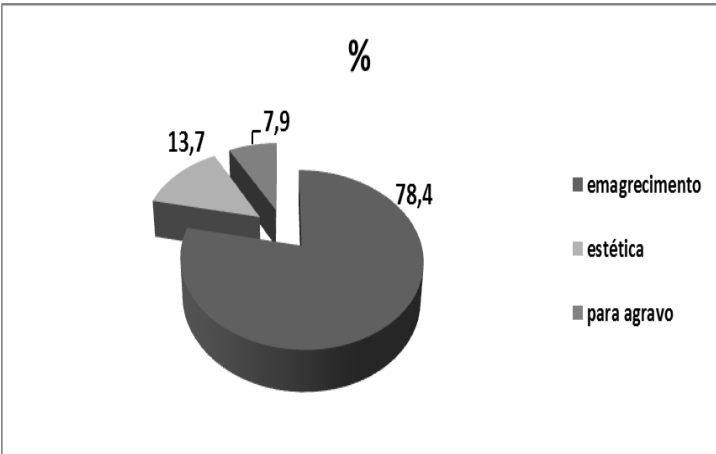
ADULTO	
LIPÍDEO (LIP)	20% a 30%
CARBOIDRATO (CHO)	55% a 60%
PROTEÍNA (PTN)	15% a 20%
CALORIAS (KCAL)	1.200 Kcal/d

Fonte: ABESO, 2009/2010.

Lima, A. V. S. et al.

RESULTADOS E DISCUSSÃO DOS DADOS

Gráfico I. Tipos de dietas encontrados nas revistas femininas não científicas impressas num período de três meses. Teresina - 2014.



Fonte: Pesquisa direta.

O estudo sobre avaliação nutricional de dietas veiculadas em revistas femininas não científicas impressas mostra no gráfico I que, dentre os tipos de dieta classificadas e analisadas pelo estudo, a de emagrecimento foi a mais frequente (78,4%), seguida da indicada para estética (13,7%) e posteriormente para agravo (7,9%).

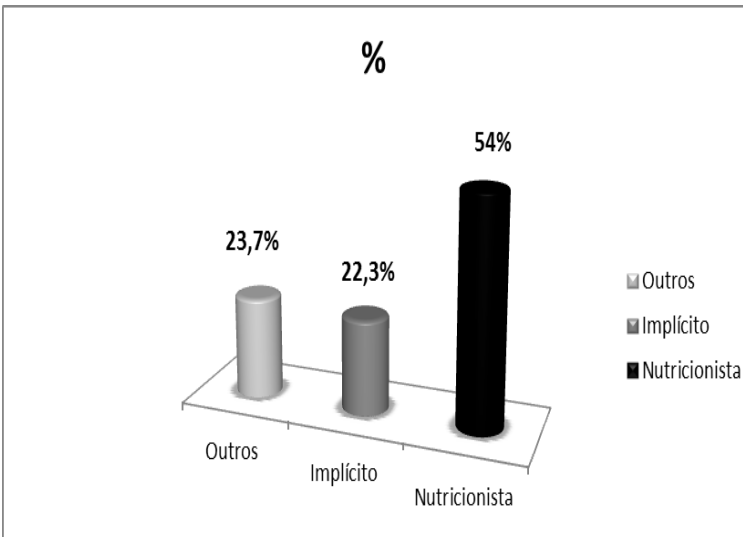
A pesquisa Brasil (2013), indica que 50,8% dos brasileiros estão acima do peso ideal e que, destes, 17,5% são obesos. Para atender os anseios da população, há uma crescente oferta de livros e de produtos que prometem sucesso em metas ambiciosas e o cardápio de dietas mais populares muda a cada estação (GOMES, 2013).

Atualmente, tem sido crescente a preocupação na busca por uma imagem corporal esquelada, idealizada como padrão estético. Com vistas a esta tendência, muitas revistas não científicas têm tornado disponíveis vários tipos de dietas com objetivos de emagrecimento em curto intervalo de tempo (SOUZA et al., 2006).

O padrão de beleza de corpo magro é veiculado a mensagens de sucesso, controle, aceitação e felicidade. Assim, mulheres acreditam que sendo magras, poderão alcançar todos os seus objetivos, sendo a perda de peso a solução para todos os seus problemas. Entretanto, este padrão imposto como o ideal não respeita os diversos biótipos existentes e induz mulheres a se sentirem feias e a desejarem o emagrecimento (WITT; SCHNEIDER, 2011).

Betoni, Zanardo e Ceni (2010) aplicaram um questionário aos pacientes do ambulatório de especialidades em nutrição sobre os tipos de dietas da moda adotadas, obtendo como resultados: dieta da sopa, dietas de revistas, dieta do Dr. Atkins, dieta sem gorduras, dieta da lua, dieta do tipo sanguíneo e outros. Em relação ao sucesso dos pacientes com as dietas adotadas, pôde ser observado que, 27,27% consideram o resultado ruim e 45,45% dos pacientes relataram resultado muito ruim.

Gráfico II. Prescrição profissional de dietas divulgadas nas revistas femininas não científicas impressas num período de três meses. Teresina - 2014.



Fonte: Pesquisa direta.

Quanto à orientação dietética, o gráfico II revela que predominou aquelas realizadas pelo profissional nutricionista, 54% dos casos. No

Lima, A. V. S. et al.

entanto vale ressaltar que houve um percentual significativo de orientações realizadas por outros profissionais, 23,7% e em 22,3% das dietas a orientação estava implícita. Neste caso a revista apresentava uma relação de consultores da área de saúde, incluindo nutricionistas.

As informações acima despertam preocupação, já que o nutricionista é o profissional mais competente para realizar prescrição e orientação nutricional, devendo ser referência para os demais e para a população ao ser tratada a alimentação. De acordo com o código de ética, do contexto da relação com outros profissionais, é dever do nutricionista manter sua identidade profissional, não assinando ou assumindo responsabilidade por trabalhos realizados por outros profissionais e nem permitindo que estes assinem trabalho por si executado (BRASIL, 2005).

Segundo Boog (2008), duas questões vêm à tona: a quem compete realizar esse trabalho e quais são as estratégias para a promoção de práticas alimentares saudáveis . Compete ao Nutricionista, no exercício de suas atribuições na área de saúde coletiva, prestar assistência e educação nutricional a coletividades ou indivíduos sadios ou enfermos, em instituições públicas ou privadas e em consultório de nutrição e dietética, através de ações, programas, pesquisas e eventos, direta ou indiretamente relacionados à alimentação e nutrição, visando à prevenção de doenças, promoção, manutenção e recuperação da saúde.

Tabela I - Média e desvio padrão da quantidade de CHO
PTN, LIP e KCAL por tipo de dieta. Teresina (PI), 2014

	Dieta					
	Emagrecimento		Estética		Para agravo	
	Média	Desvio padrão	Média	Desvio padrão	Média	Desvio padrão
CHO *	46,95	13,30	44,44	10,23	43,92	20,95
PTN *	23,43	8,11	24,23	4,17	24,02	9,44
LIP *	29,54	9,29	32,27	10,27	32,06	14,63
KCAL **	1337,03	372,25	1655,34	359,21	1540,57	309,91

* P > 0,05 ** P < 0,05. Fonte: Pesquisa direta.

O valor calórico médio das dietas (Tabela I) prescritas foi de 1337,03 Kcal para emagrecimento, 1655,34 Kcal para estética e de 1540,57 para agravo, apresentando significância entre os valores. Os macronutrientes não apresentam diferenças significativas entre si nas dietas encontradas mostrando que, neste aspecto, não há diferença de composição entre as mesmas, apenas em relação às calorias.

Klack e Carvalho (2008) verificaram que perda de peso por dietas muito restritivas são inadequadas do ponto de vista científico, por promoverem menor perda de tecido adiposo e maior perda de águas e eletrólitos. A intervenção que considera perda de peso em curto período de tempo é considerada inadequada e insuficiente, pois pode não atingir o sucesso na manutenção do peso. Somente a perda de peso lento e gradual, baseado em reeducação alimentar, pode reduzir a gordura corporal e mínima perda de massa magra, levando ao sucesso do tratamento.

Lima, A. V. S. et al.

Tabela II - Comparativo entre a média encontrada nas revistas femininas com ABESO e DRI'S das quantidades de CHO, PTN, LIP e KCAL por tipo de dieta. Teresina (PI), 2014

	Dieta					
	Emagrecimento		Estética		Para agravo	
	Média	ABESO*	Média	DRI's	Média	DRI's
CHO *	46,95	55,00-60,00	44,44	45,00-65,00	43,92	45,00-65,00
PTN *	23,43	15,00-20,00	24,23	10,00-35,00	24,02	10,00-35,00
LIP *	29,54	20,00-30,00	32,27	20,00-35,00	32,06	20,00-35,00
KCAL **	1337,03	1200,00*	1655,34	2000,00	1540,57	2000,00

* Diretrizes Brasileira de Obesidade, ABESO 2009- 2010
* Dietary Reference Intakes, 2002. Fonte: Pesquisa direta.

Ao se comparar os valores encontrados com as recomendações das DRI's, o que foi feito para as dietas indicadas para estética e para agravo, em relação aos carboidratos , não atenderam ao mínimo recomendado, o que é fato quando se tratou de proteínas e lipídeos (Tabela II).

Para as dietas de emagrecimento realizou-se comparativo com as recomendações das Diretrizes Brasileiras de Obesidade (ABESO, 2009-2010), o que permite dizer que todas as dietas eram hipoglicídicas, visto que o valor médio encontrado, 46,95%, foi inferior aos recomendados, que varia entre 55% e 60%; hiperprotéica, com percentuais acima de 20%, quando essa diretriz estabelece valores entre 15% a 20%. Percebe-se ainda uma adequação em relação aos lipídeos, 29,54%, quando as diretrizes recomendam 20% a 30%. Porém não se pode inferir uma adequação plena deste nutriente, já que este estudo não investigou a composição de gorduras das dietas (Tabela II).

O estudo de Pacheco, Oliveira e Stracieri (2009) observou que 46,70% das dietas apresentavam valores calóricos inferiores a 1200 Kcal/dia e 53,30%, iguais ou superiores. Quanto às proteínas, 93% eram hiperprotéicas e para os carboidratos, 53% adequadas. Na análise dos

lipídeos, 50% apresentavam-se hipolipídicas e, 77% dietas possuíam valores adequados para o colesterol. Para gorduras saturadas, 57% dietas apresentaram valores inferiores a 7% do valor calórico total (VCT), para gorduras monoinsaturadas, 93% dietas, apresentaram valores menores que 20% do VCT. A gordura poliinsaturada revelou valores inferiores a 10% do VCT em 100% dietas. Para as fibras, 97% das dietas estavam inadequadas. Na análise do cálcio, ferro, vitamina C e sódio, 90%, 47%, 20% e 97%, foram consideradas inadequadas, respectivamente.

Carvalho e Faicari (2014) constataram que, com relação ao carboidrato, quatorze (14) cardápios apresentaram inadequação; no caso das proteínas todos os cardápios estavam inadequados; os lipídeos demonstraram 7 cardápios inadequados e os micronutrientes cálcio, ferro e fosfato apresentaram inadequação em todos os cardápios.

De acordo com as Diretrizes Brasileiras de Obesidade (ABESO, 2009-2010), uma dieta planejada individualmente para criar um déficit de 500 a 1.000 kcal deveria ser parte integrante de qualquer programa de perda de peso que objetive diminuição de 0,5 a 1 kg por semana. Dietas de baixas calorias, com 1.000 a 1.200 kcal por dia, reduzem em média 8% do peso corporal, em três a seis meses, com diminuição de gordura abdominal. Estudos de longo prazo mostram perda média de 4% em três a cinco anos. Dietas de baixíssimas calorias, com 400 a 800 kcal por dia, produzem perda de peso maior em curto prazo, em comparação às dietas de baixas calorias. Entretanto, em longo prazo, no período de um ano, a perda de peso é similar.

No estudo realizado por Lima et al. (2010) foi observado que ,além do baixo valor energético ofertado nas dietas para perda de peso preconizadas pelas revistas não científicas, havia

Lima, A. V. S. et al.

um desequilíbrio nos percentuais dos macronutrientes. Pode-se apontar uma oferta excessiva de proteína, adequada em lipídios e insuficiente em carboidratos, evidenciando o desequilíbrio na alimentação.

As características individuais da população, tais como necessidades nutricionais, condições socioeconômicas e hábitos culturais devem ser levados em consideração, para que a prescrição dietética seja adequada (CARVALHO; FAICARI, 2014).

CONCLUSÃO

Observou-se que as dietas não levam em consideração as necessidades nutricionais individuais e que todas estas publicadas nas revistas estudadas apresentaram inadequação em uma ou mais variáveis analisadas se comparadas às recomendações das DRI'S e das Diretrizes Brasileiras de Obesidade, podendo implicar no estado nutricional das leitoras que adotarem as orientações publicadas nas revistas estudadas.

Comparando-se os valores encontrados com as recomendações das DRI's, observou-se as proteínas e lipídeos atenderam as recomendações para as dietas indicadas para estéticas e para agravo, o que não aconteceu para os carboidratos, pois se apresentaram em valores inferiores aos recomendados por esta diretriz.

Para as dietas de emagrecimento, quando comparada com a Diretriz Brasileira de Obesidade, as dietas eram hipoglicídicas, hiperprotéicas e normolipídica. No entanto, não se pode inferir uma adequação plena deste nutriente, já que este estudo não investigou a composição de gorduras das dietas.

O estudo permitiu observar ainda que, a maioria das dietas foram orientadas por R. Interd. v. 8, n. 4, p. 136-143, out. nov. dez. 2015

nutricionista, porém, aproximadamente um quarto foram orientadas por profissionais de saúde de outras categorias e boa parte estavam implícitas. Neste caso, identificou-se a revista possuía consultores da área de saúde, inclusive o nutricionista.

Estas informações chamam a atenção e desperta preocupação, ao se considerar que o nutricionista é o profissional habilitado para realizar prescrição e orientação nutricional devendo ser referência para os demais e para a população no que diz respeito à alimentação. De acordo com o código de ética do contexto da relação com outros profissionais, é dever do nutricionista manter sua identidade profissional, não assinando ou assumindo responsabilidade por trabalhos realizados por outros profissionais e nem permitindo que estes assinem trabalho por si executado. Portanto a população deve ser alertada sobre os riscos de seguir práticas alimentares sem orientação de um profissional estrategicamente qualificada.

REFERÊNCIA

ABESO. Diretrizes Brasileiras de Obesidade. Associação Brasileira para Estudo da Obesidade e da Síndrome Metabólica. Obesidade: Tratamento dietético. 3. ed. São Paulo (SP): ABESO, 2010.

BOOG, Maria Cristina Faber. Atuação do Nutricionista em Saúde Pública na Promoção da Alimentação Saudável. *Revista Ciência & Saúde*, Porto Alegre, v. 1, n. 1, p. 33-42, jan./jun. 2008.

BETONI, F.; ZANARDO, V. P. S.; CENI, G. C. Avaliação de utilização de dietas da moda por pacientes de um ambulatório de especialidades em nutrição e suas implicações no metabolismo. *ConScientiae Saúde*, v. 9, n. 3, p. 430-440, 2010.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. **Vigitel Brasil 2013:** Vigilância de fatores de risco e proteção para

Lima, A. V. S. et al.

doenças crônicas por inquérito telefônico / Ministério da Saúde, Secretaria de Vigilância em Saúde. Brasília (DF): Ministério da Saúde, 2014.

BRASIL. Ministério da Saúde. Conselho Federal de Nutricionistas. **Resolução nº 380/2005**. Dispõe sobre a definição das áreas de atuação do nutricionista e suas atribuições, estabelece parâmetros numéricos de referência por ares de atuação e dá outras providências. Brasília (DF): Ministério da Saúde, 2005.

CARVALHO, Tuani Barbosa Perin de; FAICARI, Liliany de Magalhães. Análise Nutricional das Dietas de Emagrecimento Veiculadas por Revistas de Circulação Nacional. **Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, São Paulo. v. 8., n. 43. p.4-15. jan/fev. 2014.

GOMES, M. **De dieta em dieta. O que a ciência diz sobre as soluções milagrosas?** ComCiência., [s.v], n.145, 2013. Disponível em: <http://dissertacaosobredeci.blogspot.com.br/2013/02/acesse-revista-comciencia-numero-145.html>

KLACK, K.; CARVALHO, J. F. A Importância da Intervenção Nutricional na Redução do Peso Corpóreo em Pacientes com Síndrome do Anticorpo Antifosfolípide. **Revista Brasileira de Reumatologia**, São Paulo, v. 48, n. 3, p.134-40, 2008. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0482-50042008000300002&lng=en&nrm=iso. Acesso em: 23 abril. 2014.

LIMA, K.V.G. et al. Valor nutricional de dietas veiculadas em revistas não científicas. **Revista Brasileira em Promoção da Saúde**, Fortaleza, v. 23, n. 4, p. 349-357, out./dez., 2010.

MAHAN, L. K.; ESCOTT-STUMP, S. Krause: Alimentos Nutrição e Dietoterapia. In: GALLACHER, M. L. **Vitaminas**. 11. ed. São Paulo: Editora Roca, 2005. cap. 4, p. 107.

MÓL, M.C; PIRES, G.L. **Feliz na contemporaneidade: saúde e estética no discurso de Veja**. Corpoconsciência, Santo André, v. 10, n. 1, p. 23-38, 2006.

PACHECO, C.Q.; OLIVEIRA, M. A. M.; STRACIERI, A. P. M. Análise Nutricional de Dietas Publicadas em Revistas não Científicas Destinadas ao Público Feminino. **Revista Digital de Nutrição**, Ipatinga, v. 3, n. 4, p. 346-361, fev./jul. 2009.

PRAÇA, Gabriella Martins da Silva; et al. A beleza que oprime: um estudo dos padrões estéticos socialmente estimulados pela Comunicação de Massa. **Anais do XV Congresso de Ciências da Comunicação na Região Sudeste - Vitória**, Sociedade Brasileira de Estudos Interdisciplinares da Comunicação, Vitória (ES), 2010.

SOUTO, S.; FERRO-BUCHER, J.S.N. Práticas indiscriminadas de dietas de emagrecimento e o desenvolvimento de transtornos alimentares. **Rev. Nutr.**, Campinas, v. 19, n. 6, p.693-704, 2006.

SUDO, N; LUZ, MT. O gordo em pauta: representações do ser gordo em revistas semanais. **Ciênc. Saúde Col.**, Rio de Janeiro, v. 12, n. 4, p.1033-44, 2007.

SOUZA, Evandro Leite de; et al. Parâmetros Nutricionais de Dietas de Emagrecimento, Disponíveis em Revistas não Científicas Impressas. **Higiene Alimentar**, São Paulo, v. 20, n. 139, p. 27-33, mar. 2006.

WITT, J. D. S. G. Z.; SCHNEIDER, A.P. Nutrição Estética: valorização do corpo e da beleza através do cuidado nutricional. **Ciência & Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v.16, n. 9, p. 3909-3916, 2011.

Submissão: 15/01/2015

Aprovação: 04/09/2015