

Nutrição: desafios do emagrecimento guiado por dietas online

Autor(res)

Bruna Fontana
Edna Ferreira Pires

Categoria do Trabalho

TCC

Instituição

CENTRO UNIVERSITÁRIO ANHANGUERA

Resumo

O seguinte artigo possui como objetivo discorrer sobre a nutrição e os desafios do emagrecimento guiado por dietas online analisando os principais conceitos e aspectos relacionados ao tema. Ainda, busca analisar os riscos da dieta sem acompanhamento nutricional e a importância do nutricionista frente a maior qualidade de mudança alimentar aos pacientes. Nesse sentido, questiona-se como a busca pelo emagrecimento por meio de dietas online pode se tornar prejudicial para pacientes por meio da busca rápida de resultados sem observar os riscos associados. A justificativa para escolha do tema se pauta na relevância do assunto no campo acadêmico e social. A metodologia da pesquisa se trata da revisão da literatura apresentando os dados e estudos sobre a temática e concluindo que o uso de dietas online é um desafio para a nutrição bem como o entendimento da necessidade de acompanhamento profissional para obtenção de resultados que sejam satisfatórios e que promovam a saúde e bem-estar dos pacientes.