

## **ANÁLISE DO COMPORTAMENTO ALIMENTAR DE ESTUDANTES DE UM CENTRO UNIVERSITÁRIO NO NOROESTE FLUMINENSE**

*Cintia de Lima Santos*

*Acadêmica de Nutrição, Centro Universitário Redentor – Itaperuna – RJ*

*Vagner Rocha Simonin de Souza*

*Nutricionista, Doutor em Química Biológica, Centro Universitário Redentor – Itaperuna – RJ  
vagner.souza@uniredentor.edu.br*

### **RESUMO**

O presente estudo teve o objetivo de investigar o comportamento alimentar de estudantes universitários e as relações entre o ambiente acadêmico. Este estudo foi realizado através da coleta de dados por meio de formulário online disponibilizado para todos os estudantes, com questões sociodemográficas, questionários para avaliar o padrão de comportamento alimentar (Three Factor Eating Questionnaire-21, versão em português) e a percepção corporal (Body Shape Questionnaire -BSQ). Os resultados demonstram que os estudantes apresentam padrões de comportamento que provavelmente pode aumentar as chances de risco para o desenvolvimento de transtornos alimentares, apresentando resultados significativos principalmente nos parâmetros de descontrole alimentar e alimentação emocional. Além disso a maioria dos cursos apresentou de leve a moderada preocupação com a imagem corporal na avaliação da preocupação com a imagem corporal.

**Palavras-chave:** Avaliação da Imagem Corporal; Transtornos Alimentares; Saúde Mental do Estudante Universitário; Descontrole Alimentar; Restrição Cognitiva; Alimentação Emocional

### **INTRODUÇÃO**

O comportamento alimentar tem grande importância na nutrição, e atualmente vem crescendo a discussão sobre o tema. Segundo dados da VIGITEL de 2021, seis em cada dez brasileiros estão acima do peso, sendo representado por 57,25% do total das pessoas pesquisadas, a obesidade apresenta 22,35%, o consumo de ultra processados também segue crescendo enquanto o consumo de vegetais e como frutas e hortaliças segue diminuído. (BRASIL, 2021)

Existem ainda outros fatores que podem ser determinantes para o desenvolvimento de Transtornos Alimentares, e dentro do ambiente acadêmico não é diferente, pesquisas já

demonstram que 35% das universitárias estudadas apresentavam risco de desenvolver transtornos alimentares (SILVA, et al 2012).

Os universitários da área da saúde também se encaixam nos dados atuais de prevalência de transtornos alimentares. Principalmente estudantes da área da saúde, que ocupam um lugar de destaque, onde se tem contato com diversos ambientes além parecer serem espelhos de saúde e bem-estar. Portanto, ao sofrer essas pressões e buscar um padrão de imagem juntamente com a vida acadêmica se tornam vulneráveis (MAIA et al., 2018).

A vista disso, o presente estudo tem o objetivo de avaliar o comportamento alimentar dos estudantes universitários e verificar as percepções e possíveis riscos de transtornos alimentares.

## **METODOLOGIA**

O estudo foi de caráter quantitativo e transversal, desenvolvido no Centro Universitário Redentor de Itaperuna-RJ. Para realização da pesquisa foi criado um formulário online iniciando pela assinatura do termo de consentimento livre e esclarecido (TCLE) e dando seguimento com as questões relacionadas aos dados sociodemográficos, seguidas de dois questionários para avaliação do comportamento alimentar por meio do *Three Factor Eating Questionnaire-R21* (THOLIN et al, 2005) e a percepção corporal através do *Body Shape Questionnaire -BSQ* (COOPER et al., 1987). Em seguida, os dados obtidos foram analisados no Microsoft Excel 365, onde foi realizado a análise dos dados.

## **RESULTADOS E DISCUSSÕES**

Em relação aos dados sociodemográficos, pode-se observar que a maioria da amostra foi constituída por 227 mulheres (76,4%) e por 70 homens (23,6%). A faixa etária predominante foi de 18 a 24 anos com 184 respostas (62%), quanto a cor ou raça, os participantes se autodeclararam predominantemente como brancos 165 (55,6%) e pardos 95 (32%) seguidos de pretos 35 (11,8%) e amarelos 2 (0,7%).

Em relação aos resultados do TFEQ-21 (tabela 1), no curso de arquitetura pode-se perceber que a média para o descontrole alimentar foi de  $46,29 \pm 14,93$ , o que mostra maior risco de desenvolvimento de transtornos relacionados a comportamento alimentar com descontroles.

Tabela 1 – Avaliação do comer emocional, cognitivo e descontrole alimentar através do TFEQ-21

Curso	Resultado	Média	Desvio Padrão
Arquitetura e Urbanismo	Alimentação Emocional	27,77	18,29
	Restrição Cognitiva	29,62	14,13
	Descontrole Alimentar	46,29	14,93
Direito	Alimentação Emocional	37,62	20,13
	Restrição Cognitiva	26,22	12,14
	Descontrole Alimentar	40,74	25,34
Educação Física	Alimentação Emocional	29,62	26,42
	Restrição Cognitiva	22,22	12,60
	Descontrole Alimentar	38,88	29,16
Enfermagem	Alimentação Emocional	38,88	23,33
	Restrição Cognitiva	29,62	11,94
	Descontrole Alimentar	35,18	26,79
Engenharia Civil	Alimentação Emocional	11,11	20,45
	Restrição Cognitiva	22,22	14,50
	Descontrole Alimentar	20,37	27,2
Engenharia Elétrica	Alimentação Emocional	44,44	0
	Restrição Cognitiva	37,03	0
	Descontrole Alimentar	32,96	0
Engenharia Mecânica	Alimentação Emocional	7,04	23,46
	Restrição Cognitiva	18,51	19,46
	Descontrole Alimentar	25,92	28,42
Fisioterapia	Alimentação Emocional	30,74	21,59
	Restrição Cognitiva	29,62	14,57
	Descontrole Alimentar	40,74	23,91
Fonoaudiologia	Alimentação Emocional	25,92	17,61
	Restrição Cognitiva	16,66	17,08
	Descontrole Alimentar	51,85	20,83
Medicina	Alimentação Emocional	37,03	20,21
	Restrição Cognitiva	33,33	14,90
	Descontrole Alimentar	40,74	23,25
Nutrição	Alimentação Emocional	33,33	24,36
	Restrição Cognitiva	22,22	15,18
	Descontrole Alimentar	37,03	28,26
Psicologia	Alimentação Emocional	35,18	20,88
	Restrição Cognitiva	29,62	13,59
	Descontrole Alimentar	40,74	20,11

O resultado de descontrole alimentar, encontrado em estudantes de diferentes cursos, pode estar relacionado a momentos em que a ingestão de alimentos é maior do que geralmente seria e o indivíduo sente que perde o controle sobre este comportamento, sendo acompanhado de outros sentimentos como ansiedade ou culpa. (VILLELA, 2003). Nesse mesmo sentido, Arinõ e Bardagi (2018), associam que a vivência acadêmica pode ser um risco para o adoecimento dos estudantes, desse modo possivelmente o resultado encontrado pode estar

associado ao fato de que durante a graduação ele possa desenvolver esse risco de desenvolver transtornos alimentares.

Na tabela 2 estão apontados os resultados médios do *Body Shape Questionnaire* (BSQ), que avalia segundo algumas características a percepção corporal relacionando-as ao nível de preocupação com a imagem corporal. Os cursos que não apresentaram preocupação com a imagem corporal foram as engenharias, mas vale ressaltar que a amostra dos cursos foi pequena em relação ao demais onde se tiveram mais respostas. O curso de Direito foi o único que obteve o resultado de moderada preocupação corporal com a média  $113 \pm 50,97$ .

Tabela 2 – Avaliação com a preocupação com a imagem corporal dos estudantes

Curso	Média $\pm$ DP	Preocupação com a imagem corporal
Arquitetura e Urbanismo	108 $\pm$ 48,65	Leve
Direito	113 $\pm$ 50,97	Moderada
Educação Física	82 $\pm$ 49,99	Leve
Enfermagem	102 $\pm$ 44,21	Leve
Engenharia Civil	56 $\pm$ 48,85	Ausente
Engenharia Elétrica	63	Ausente
Engenharia Mecânica	56 $\pm$ 24,33	Ausente
Fisioterapia	90 $\pm$ 32,43	Leve
Fonoaudiologia	91 $\pm$ 29,00	Leve
Medicina	105 $\pm$ 37,37	Leve
Nutrição	91 $\pm$ 44,24	Leve
Psicologia	103 $\pm$ 43,40	Leve

Fonte: Autoria própria, 2023

Os cursos da saúde no geral apresentaram leve preocupação com a imagem corporal, apesar disso quando comparamos os resultados com o comportamento alimentar os resultados obtidos são diferentes e expressivos. Vale ressaltar que esses estudantes já são tidos como mais vulneráveis ao risco de desenvolver transtornos alimentares por serem estudantes da área da saúde que lidam o corpo de maneira direta e podem ser mais influenciados por essa razão. (BARBOSA, et al., 2022).

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Através do estudo é possível concluir que os estudantes que os participantes da pesquisa apresentam ao menos um padrão de descontrole alimentar e que vem associados a alimentação emocional, além de apresentarem, na maioria dos cursos, preocupação com a imagem corporal.

Portanto é possível associar o fato de que estudantes universitários apresentam padrões de risco aumentado para o desenvolver transtornos alimentares.

## REFERÊNCIAS

ARINO, D.O e BARDAGI, M. P. **Relação entre Fatores Acadêmicos e a Saúde Mental de Estudantes Universitários.**2018, *Psicol. pesq.* [online]. vol.12, n.3, pp. 44-52. ISSN 1982-1247. <http://dx.doi.org/10.24879/2018001200300544>.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Secretaria de Gestão Estratégica e Participativa. **Vigitel Brasil 2021: vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico** [Internet]. Brasília: Ministério da Saúde; 2021

COOPER P.J.; TAYLOR M.J.; COOPER Z.; FAIRBURN C.G. **The development and validation of the body shape questionnaire.** *Int J Eat Disord*, 1987. v.6(4):485-94.

SILVA, R. S., COSTA, L. A. **Prevalência de Transtornos Mentais Comuns entre Estudantes Universitários da Área da Saúde**, 2012. *Encontro Revista de Psicologia*, v.15, n.23.

BARBOSA, BCR; PAULA, W. de; FERREIRA, AD; FREITAS, ED de; CHAGAS, CM dos S.; OLIVEIRA, HN de; FERREIRA, LG; SILVA, LS da; VIDIGAL, F. de C.; NOBRE, LN; MACHADO, EL; CARDOSO, CS; MEIRELES, AL **Sintomas de ansiedade e depressão em universitários de instituições públicas de ensino superior no Brasil durante a pandemia de covid-19: um estudo multicêntrico.** *SciELO Preprints*, 2023. DOI: 10.1590/SciELOPreprints.6080. Disponível em: <https://preprints.scielo.org/index.php/scielo/preprint/view/6080>. Acesso em: 22 jun. 2023

THOLIN S, RASMUSSEN F, TYNELIUS P, KARLSSON J. **Genetic and environmental influences on eating behaviour: the Swedish young male twins study.** 2005. *Am J Clin Nutr*. 81:564-9

VILLELA, N.B.; CRUZ, T. **O transtorno da compulsão alimentar periódica**, 2003. *Revista Baiana de Saúde Pública*, Salvador, v. 27, n. 1/2, p. 76-83.