

## **ANÁLISE DO COMPORTAMENTO ALIMENTAR DOS COLABORADORES DA INSTITUIÇÃO DE ENSINO SUPERIOR DO NOROESTE FLUMINENSE**

*Suelen Muniz Pinto Gualberto*  
*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**

No âmbito das Instituições de Ensino Superior, estudos realizados em diversas regiões abordam que os colaboradores estão priorizando alimentos mais rápidos e ultraprocessados. O padrão de dieta, constituído por alimentos de alto valor energético e pobres nutricionalmente, vem aumentando o risco para deficiências nutricionais e despertando para doenças como a obesidade e diabetes. Esse artigo tem por objetivo principal apresentar a análise do comportamento alimentar de colaboradores ativos em uma Instituição de Ensino Superior no interior do Estado do Rio de Janeiro. O questionário foi dividido em três etapas: a primeira referente a questionamentos socioeconômicos, a segunda voltada para o Body Shape Questionnaire – BSQ e a terceira traz o conceito de Three Factor Eating Questionnaire – TFEQ -R21, os resultados obtidos serão dispostos neste artigo e posto a discussão considerando alguns estudos já publicados que abordem o tema. No questionário de BSQ onde foi avaliada a preocupação com a imagem corporal, obteve-se um resultado de 50% das pessoas não apresentam preocupação com a imagem corporal em contrapartida 19% apresenta grave preocupação com a imagem corporal. Variáveis como Restrição cognitiva, descontrole alimentar e alimentação emocional, também foram avaliadas. Ao finalizar a interpretação dos questionários, foi obtida resultados altos de descontrole alimentar e o IMC elevado dos colabores, o que traz a relação com alimentação compensatória e mostra a dificuldade de conciliar alimentação saudável e jornada de trabalho.

**PALAVRAS-CHAVE:** Avaliação da Imagem Corporal; Transtornos Alimentares; Saúde Mental do Colaborador administrativo; Descontrole Alimentar; Restrição Cognitiva; Alimentação Emocional

## **INTRODUÇÃO**

O estilo de vida pode ser definido como o conjunto de comportamentos de grande preponderância para a saúde, através de padrões de comportamento individuais que podem levar, ou não, à promoção de saúde (MATOS E SOUSA-ALBUQUERQUE, 2006). Dentre tantos comportamentos, o alimentar mostra em evidência atualmente, reflexo de uma vida atarefada, falta de tempo, e até mesmo como uma válvula de escape.

Os hábitos alimentares são construídos, na vida das pessoas, na fase da infância, a partir da introdução alimentar, fase em que são apresentados os diversos tipos de alimentos, formando o paladar da criança. Mas, ao longo da vida, tais hábitos são influenciados seja por fatores socioeconômicos, demográficos, culturais ou ambientais. Além disso, os hábitos tradicionais das famílias podem ser perpetuados ao longo das gerações, encaminhando para uma alimentação saudável ou não (SCHÄFER, GRANDE, QUADRA E MELLER; 2019).

Com o avanço da tecnologia, junto as novas formas de jornada de trabalho, que consomem grande tempo das pessoas, os padrões alimentares mudaram, passando de uma dieta rica em produtos naturais ou minimamente processados, considerados a base para uma boa alimentação, para uma dieta rica em produtos ultraprocessados, de fácil alcance, que possuem quantidades exageradas de açúcar, gordura e sódio, e pouca quantidade de fibras (SCHÄFER, GRANDE, QUADRA E MELLER; 2019).

Conforme Contreras e Gracia (2015), o alimento tem papel importante como elemento primário da reciprocidade, sendo fundamental na sustentação das relações interpessoais. Assim, entende-se que com quem se come, onde e o que se come podem definir padrões socialmente estabelecidos e mudanças nos hábitos alimentares podem também sofrer variações quando estes padrões se alteram em relação a reformulações de comportamentos (FARIA; RINALDI; ABDALA, 2015).

Tendo em vistas os fatores abordados e a concepção de uma boa alimentação, escolheu-se os colaboradores de uma Instituição de Ensino no interior do Estado do Rio de Janeiro para analisar o comportamento alimentar de tais pessoas e após propor medidas para uma boa melhoria na qualidade da alimentação, refletindo na melhoria da qualidade de vida.

## **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

Ao todo a pesquisa contou com o total de 36 (trinta e seis) colaboradores participantes. Conforme os dados socioeconômicos, o maior público foi do sexo feminino apresentando 61,1% e 38,9% declarados do sexo masculino. Em relação à faixa etária o público ficou bem distribuído sendo o maior contingente com idade entre os 25 a 31 anos representando 33,3% dos entrevistados.

O resultado do BSQ (tabela 1) apresenta que entre os colaboradores entrevistados 50% não possuem preocupação com a imagem corporal, mas 19% tem grave preocupação com a imagem corporal, outros 11% possuem moderada preocupação com a imagem corporal, e 19% tem leve preocupação com a imagem corporal. Pode-se perceber que as maiores porcentagens estão nos dois extremos, onde de um lado não existe preocupação e no outro pessoas que se dedicam ao máximo para enquadrar-se dentro dos padrões e possuir uma imagem corporal satisfatória.

**Tabela 1 – Avaliação com a preocupação com a autoimagem de acordo com o BSQ-34**

<b>Preocupação com a autoimagem corporal</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
Ausência	18	50
Leve	7	19
Moderada	4	11
Grave	7	19

Fonte: Autores (2023)

Os resultados obtidos no questionário BSQ trazem um número preocupante de pessoas com preocupação corporal. A imagem corporal tem relação com a imagem que cada indivíduo faz sobre si mesmo em sua mente, tem relação com aparência, tamanho e forma do próprio corpo, e isto afeta diretamente a imagem corporal construída. A percepção da própria imagem possui significativa importância para gerar mudanças no comportamento alimentar, a presença

de insatisfação, por exemplo, faz com que as pessoas se utilizem de atitudes alimentares inadequadas, desde restrição alimentar, ou até mesmo a alimentação emocional, visto que todas essas questões de imagem corporal vêm seguidas de muita ansiedade. (FERREIRA *et al.* 2020).

Analisando o TFEQ-R21 (tabela 2), é possível notar que os colaboradores analisados apresentaram um índice de  $72,38 \pm 34,57$  relacionado ao descontrole alimentar e apresentam um índice de  $43,36 \pm 31,25$  relacionado aos padrões de alimentação emocional.

**Tabela 2 – Avaliação do comer segundo a alimentação emocional, cognitivo e descontrole alimentar**

Variáveis	Score Médio	Desvio Padrão
Restrição Cognitiva (RC)	22,12	14,23
Descontrole Alimentar (DA)	72,38	34,57
Alimentação Emocional (AE)	43,36	31,25

Fonte: Autores (2023)

O descontrole alimentar é caracterizado por ser a perda de autocontrole e assim a pessoa come alimentos em excesso, com ou sem a presença de fome. A alimentação emocional tem como característica o impulso de comer em resposta as emoções, uma forma de lidar ou fugir delas. A Restrição Cognitiva é uma posição mental em relação à alimentação com o intuito de reduzir a ingestão calórica. (CAPPELLERI *et al.* 2020).

Neste trabalho foi encontrada uma alta prevalência de descontrole alimentar nos colaboradores analisados, esse fato pode ser explicado, provavelmente, pela relação da escassez de tempo ou não priorizar o tempo para a realização de atividades físicas, assim como a rotina do trabalhador, o cansaço, estresse, a falta de tempo para se dedicar a assuntos pessoais, tudo isso são gatilhos para uma atitude compensatória no final do expediente. (PEREIRA *et al.*, 2022).

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Logo, as exigências do dia a dia as cobranças, que são vividas pelos colaboradores causam sentimentos como ansiedade e nervosismo, que acabaram influenciando no processo de escolha na hora de se alimentar, onde são escolhidos alimentos mais palatáveis e menos saudáveis, afetando assim o estado nutricional. Os níveis de preocupação corporal obtidos no questionário (BSQ) mostraram resultados preocupantes, visto que mais da metade dos colaboradores analisados possuem algum nível de preocupação com a imagem corporal. Analisando os dados do questionário TFEQ-R21 observou-se uma alta prevalência de

descontrole alimentar nos colaboradores analisados. Diante do exposto fica evidente que os colaboradores da IES analisada precisam de um acompanhamento nutricional adequado, com o intuito de prevenção de qualquer risco de aparecimento de transtornos alimentares.

## **REFERÊNCIAS**

- CAPPELLERI JC, BUSHMAKIN AG, GERBER RA, LEIDY NK, SEXTON CC, LOWE MR,. **Psychometric analysis of the Three-Factor Eating Questionnaire-R21: Results from a large diverse sample of obese and non-obese participants.** *Int J Obes.* 2009;33(6):611-20.
- CONTRERAS, J.; GRACIA, M. (Org). **Alimentação, sociedade e cultura.** Rio de Janeiro: Fiocruz, 2015.
- COOPER P.J.; TAYLOR M.J.; COOPER Z.; FAIRBURN C.G. **The development and validation of the body shape questionnaire.** *Int J EatDisord.* v.6(4):485-94, 1987.
- FARIA, N. U.; RINALDI, A. E. M.; ABDALA, M. C. **Hábitos alimentares e sociabilidade no horário de almoço de estudantes universitários.** *Demetra,* v.10, n.3, p. 539-554, 2015.
- FERREIRA JES, VEIGA GV. **Comportamentos sugestivos de transtornos alimentares na adolescência: aspectos conceituais.** *Adolesc Saúde.* 2010;7(3):33-7.
- PEREIRA RSF, GUSMÃO JLD, SANTOS CAD, SILVA A. **obesidade e sobrepeso em trabalhadores da enfermagem de um hospital público em são José dos campos- sp\*.** *Revista Enfermagem Atual.* São José dos Campos-SP. 2017;82:34-9. doi:10.31011/reaid-2017-v.82-n.20-art.301
- THOLIN S, RASMUSSEN F, TYNELIUS P, KARLSSON J. **Genetic and environmental influences on eating behaviour: the Swedish young male twins study.** *Am J Clin Nutr.* 2005; 81:564-9