**Hábitos alimentares e índice de massa corporal** **de universitárias aracajuanas do curso de Nutrição**

Kelly rayane santos1

Mara dantas pereira2

Míria dantas pereira3

Local do estudo: Universidade Tiradentes – UNIT, Campus Farolândia, localizada em Aracaju/SE.

**RESUMO:**

**Introdução:** o período de vida acadêmica, é permeado de mudanças, adaptações e responsabilidades. Nesse período, os estudantes universitários estão expostos à Hábitos Alimentares (HAs) irregulares, gerando suscetibilidade a Transtornos Alimentares (TAs), estado nutricional alterado, obesidade e o surgimento de comorbidades. As acadêmicas do curso de Nutrição, estão inseridas nesse contexto, devido a uma maior cobrança da sociedade, para que esta profissional, possua uma aparência física magra. **Objetivo:** associar os HAs e o Índice de Massa Corporal (IMC) de universitárias aracajuanas do curso de Nutrição. **Metodologia:** foi realizada uma pesquisa quantitativa, descritiva e transversal, com estudantes do 1º ao 10º período do curso de Nutrição, do sexo feminino. A pesquisa foi realizada em uma universidade particular em Aracaju/SE. Como instrumento, foi utilizado o Eating Attitudes Test (EAT-26), para rastrear sintomas e comportamentos de risco para o desenvolvimento de TAs. Foi coletado, a idade das participantes, além da altura e peso para estimar o IMC. Para análise dos resultados foi utilizado o *Software* Statistical Package for the Social Sciences. Este estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética e Pesquisa da Universidade Tiradentes (CAAE nº 17284319.9.0000.537). **Resultados e estimativas:** a amostra foi composta por 56 universitárias de Nutrição, com idade média de (23,2) e média do período (5,8). Observou-se os seguintes achados em relação ao IMC das participantes: normal (55,4%); subpeso (26,8%); sobrepeso (14,3%); subpeso severo (1,8%) e obeso (1,8%). A maior prevalência de peso apresentada foi normal (55,4%). Entretanto, encontrou-se um índice de (26,8%) com subpeso, tornando-se um indicativo de alerta por estarem abaixo do peso normal. Não houve diferença estatística (p>0,05). Dentre os dados obtidos através do EAT-26, utilizou-se como parâmetro a resposta “Sempre”. Destacando-se as afirmativas que demonstraram HAs inadequados: fico apavorada por engordar (16,1%); desejo de ser mais magra (10,7%); sinto que os alimentos controlam minha vida (7,1%); penso em queimar calorias a mais quando me exercito (10,7%) e passo muito tempo pensando em comer (8,9%). Deste modo, a partir da correlação entre HAs e o IMC, que as mudanças no peso implicam diretamente nas manifestações de atitudes alimentares inadequadas, observadas em algumas das respostas das participantes ao EAT-26. À vista disso, é essencial que essas futuras nutricionistas, estejam cientes dos prejuízos à saúde de HAs não saudáveis, orientando o seu consumo durante as refeições com base nos pilares teóricos de uma alimentação saudável adquirida pelos seus conhecimentos ao longo do curso.

**Palavras-chave:** Hábitos Alimentares; Índice de Massa Corporal; Estudantes.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1Graduanda em Nutrição, Universidade Tiradentes (UNIT). Av. Murilo Dantas, 300 - Farolândia, 49032-490, Aracaju/SE, Brasil. Telefone: (79) 3218-2100. E-mail: kellyrayannee@hotmail.com

2Graduada em Psicologia, Universidade Tiradentes (UNIT). Av. Murilo Dantas, 300 - Farolândia, 49032-490, Aracaju/SE, Brasil. Telefone: (79) 3218-2100. E-mail: maradantaspereira@gmail.com

3Graduada em Farmácia, Universidade Tiradentes (UNIT). Av. Murilo Dantas, 300 - Farolândia, 49032-490, Aracaju/SE, Brasil. Telefone: (79) 3218-2100. E-mail: miriadantaspereira@gmail.com

**Eating habits and body mass index of aracajuan university students in the Nutrition cours**

**ABSTRACT:**

**Introduction:** the academic life period is permeated by changes, adaptations and responsibilities. During this period, university students are exposed to irregular Eating Habits (EHs), generating susceptibility to Eating Disorders (EDs), altered nutritional status, obesity and the appearance of comorbidities. The students of the Nutrition course are inserted in this context, due to a greater demand from society, so that this professional, has a lean physical appearance. **Objective:** to associate the HAs and the Body Mass Index (BMI) of aracajuan university students in the Nutrition course. **Methodology:** a quantitative, descriptive and cross-sectional research was carried out with female students from the 1st to the 10th period of the Nutrition course. The research was carried out at a private university in Aracaju/SE. As an instrument, the Eating Attitudes Test (EAT-26) was used to track symptoms and risk behaviors for the development of EDs. The age of the participants was collected, in addition to the height and weight to estimate the BMI. The Statistical Package for the Social Sciences software was used to analyze the results. This study was approved by the Ethics and Research Committee of Universidade Tiradentes (CAAE nº 17284319.9.0000.537). **Results and estimates:** the sample consisted of 56 university students of Nutrition, with an average age of (23.2) and an average of the period (5.8). The following findings were observed in relation to the participants' BMI: normal (55.4%); underweight (26.8%); overweight (14.3%); severe underweight (1.8%) and obese (1.8%). The highest prevalence of weight presented was normal (55.4%). However, an index of (26.8%) was found with underweight, becoming an indicator of alertness for being underweight. There was no statistical difference (p> 0.05). Among the data obtained through EAT-26, the response “Always” was used as a parameter. Highlighting the statements that demonstrated inadequate EHs: I am terrified of gaining weight (16.1%); desire to be thinner (10.7%); I feel that food controls my life (7.1%); I think about burning more calories when I exercise (10.7%) and I spend a lot of time thinking about eating (8.9%). Thus, from the correlation between EHs and BMI, that changes in weight directly imply manifestations of inappropriate eating attitudes, observed in some of the participants' responses to EAT-26. In view of this, it is essential that these future nutritionists are aware of the health damage of unhealthy EHs, guiding their consumption during meals based on the theoretical pillars of healthy eating acquired by their knowledge throughout the course.

**Keywords:** Eating Habits; Body mass index; Students.