

ESTUDO SOBRE O COMPORTAMENTO ALIMENTAR E A IMAGEM CORPORAL DE ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS DE NUTRIÇÃO

Júlio César Dos Santos Machado¹
Tayna de Carvalho Nogueira¹
Dhaila Cunha De Oliveira¹
Grazielle Brandão Coelho²
Fernanda Cristina Ferrari³
Andressa Magalhães Barbosa⁴
Kênia Pereira Lemos Bastos⁵

kenianutri@yahoo.com.br

ÁREA DO CONHECIMENTO: Ciências da Saúde

PALAVRAS-CHAVE: comportamento alimentar; estudantes universitários; estudantes de nutrição; consumo alimentar; distúrbios alimentares.

1 INTRODUÇÃO

As mudanças ocorridas ao iniciar a vida universitária podem influenciar no consumo alimentar, devido ao menor tempo para fazer as refeições, assim como por se sentirem mais independentes para tomar suas próprias decisões em relação ao quê, quando, onde e com quem se alimentar (Pinto, Mariano e Sampaio, 2019). O impacto da ansiedade nos hábitos alimentares, principalmente entre estudantes universitários da área da saúde, pode desencadear padrões alimentares disfuncionais, especialmente em mulheres, que, de acordo com estudos, têm maiores chances de adotar uma alimentação inadequada (Ferreira *et al.*, 2024). Estudantes de Nutrição podem sofrer um impacto negativo na vida pessoal, estudantil e profissional futura, pelo fato de possuírem maiores chances de ocorrência de transtornos alimentares, devido a maior pressão que esses alunos sofrem com relação à alimentação e ao corpo (Mendes, 2021). Segundo Lopes *et al.*, (2022), “os distúrbios alimentares são síndromes comportamentais que têm uma etiologia multifatorial envolvendo fatores genéticos, psicológicos e socioculturais”. Associado a isso, o estudante constrói uma imagem corporal que inclui concepções em relação ao tamanho, aparência e forma do seu corpo e a literatura ressalta a associação entre hábitos alimentares inadequados e práticas de atividade física indevidas, com o objetivo de emagrecimento, desencadeados pela baixa autoestima ocorrida devido à insatisfação com a imagem

¹ Acadêmicos do curso de Nutrição do Centro Universitário Vértice – Univértix, Matipó.

² Farmacêutica e Especialista em Docência do Ensino Superior. Mestre em Ciências Farmacêuticas. Acadêmica do curso de Medicina do Centro Universitário Vértice – Univértix, Matipó.

³ Farmacêutica, Mestre e Doutora em Ciências Farmacêuticas. Professora do Centro Universitário Vértice – Univértix, Matipó.

⁴ Farmacêutica Generalista, Mestre em Ciências Farmacêuticas, professora e coordenadora dos cursos de Farmácia e Biomedicina da Faculdade Vértice – Univértix, Matipó.

⁵ Nutricionista, Especialista em Nutrição Clínico esportiva e Alimentação Escolar. Responsável técnica do Programa de Alimentação Escolar da Prefeitura Municipal de Matipó, professora e coordenadora do curso de Nutrição do Centro Universitário Vértice - Univértix, Matipó.

corporal (Cardoso *et al.*, 2020). Este estudo tem por objetivo analisar, através de uma revisão de literatura, o comportamento alimentar de estudantes universitários de Nutrição, considerando os impactos causados na saúde física e mental desse público.

2 METODOLOGIA

Estudo bibliográfico sistematizado, do tipo descritivo e exploratório sobre o comportamento alimentar de estudantes universitários do curso de Nutrição. A busca bibliográfica incluiu as bases de dados *Google Scholar* (Google Acadêmico), *Scientific Electronic Library Online* (SciELO) e PubMed. A revisão bibliográfica foi feita no mês de julho de 2024, revisando-se os estudos desenvolvidos/publicados nos últimos 05 anos, disponíveis na íntegra nas bases pesquisadas. Identificou-se os descritores de assunto: “comportamento alimentar”, “estudantes universitários”, “estudantes de nutrição”, “consumo alimentar”, “distúrbios alimentares”. Em seguida, realizou-se a leitura dos resumos do material encontrado, selecionando o que era de interesse e excluindo os que não estavam de acordo com o tema investigado, restando 10 artigos. Posteriormente realizou-se uma análise, com leitura do material e síntese. Os trabalhos foram organizados pelo assunto, título, ano de publicação, base de dados de origem, metodologia, objetivos, resultados e conclusão.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Em estudo realizado por Espíndola *et al.*, (2021), com acadêmicos de Nutrição, observou-se que a prevalência de ansiedade, mostrou-se muito presente, com uma predominância maior que 70%, em todos os períodos avaliados e no que diz respeito à satisfação com o peso, todos os alunos do 2º ano, estavam insatisfeitos. No mesmo estudo, descobriu-se que após entrarem na vida acadêmica, ocorre uma mudança na alimentação, o que se justifica pela preocupação com a aparência dos futuros profissionais. Em uma pesquisa feita por De Oliveira *et al.*, (2021) descobriu-se que apesar dos estudantes de Nutrição terem conhecimento sobre os prejuízos de uma alimentação inadequada, nem sempre seus hábitos alimentares seguem as recomendações apropriadas, uma vez que os resultados indicam que eles apresentaram um consumo alimentar inadequado em relação ao açúcar de adição, ácidos graxos saturados e poli-insaturados, colesterol, fibras, cálcio e ferro. Braga *et al.*, (2024) constataram ao pesquisar universitários de Nutrição, que existe uma diferença entre o corpo atual e o corpo desejado, ou seja, os alunos querem ter silhuetas mais magras, independente do período, o que também pode ser observado por Oliveira (2019), onde a maioria das estudantes que apresentaram insatisfação corporal, desejavam modificar suas silhuetas, visando se adequar aos padrões estéticos. No mesmo estudo, descobriu-se que 83,1% dos alunos até o 4º semestre e 82,6% a partir do 5º semestre, estão insatisfeitos com a imagem corporal, o que é preocupante, pois se esperava que com o conhecimento adquirido ao longo do curso, ocorresse uma mudança de comportamento. Além disso, foi detectado que a insatisfação com a imagem está relacionada com a presença de atitudes alimentares de risco para o desenvolvimento de transtornos alimentares. Da Silva (2019), constatou que em relação ao estresse e à avaliação do comportamento alimentar, a maior parte dos estudantes avaliados apresentaram alto nível de estresse e que os mesmos obtiveram as maiores pontuações para os comportamentos alimentares de restrição cognitiva, descontrole alimentar, e de alimentação emocional.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Estudantes de Nutrição estão mais propensos a desenvolverem distúrbios da imagem corporal, devido a padrões impostos pela sociedade em relação à aparência dos profissionais da área. Associado a esse fato, os universitários estão sujeitos a vivenciarem situações de estresse e ansiedade, causadas pela mudança ocorrida na vida acadêmica, aumentando a possibilidade de desencadear desequilíbrios alimentares. A busca por corpos padrões, muitas vezes de forma inadequada e por pressão social, pode prejudicar a saúde física e mental dos estudantes, possibilitando o desenvolvimento de distúrbios alimentares, mesmo com o conhecimento adquirido durante a graduação. Os fatos citados evidenciam a necessidade do aprofundamento dos estudos relacionados a esse tipo de comportamento, para propiciar interferências eficazes junto ao público estudado. É fundamental que os cursos de graduação trabalhem esse tipo de relação com seus estudantes, de modo a prepará-los para o futuro, evitando que comportamentos alimentares desajustados, possam evoluir e prejudicar a vida acadêmica e profissional.

REFERÊNCIAS

BRAGA, Maria Clara Quintão; VIEIRA, Lorena Laureano; BARBOSA Camila Costa; LAVORATO, Victor Neiva; PEREIRA-SOL, Gabriela Amorim; CABRAL, Thalita Azevedo; ASSIS, Karine Franklin; PAULA, Ana Beatriz Rezende; MIRANDA, Denise Coutinho. Avaliação da autopercepção da imagem corporal e comportamento alimentar em estudantes do curso de nutrição de uma instituição de ensino. **RBNE - Revista Brasileira De Nutrição Esportiva**, v.18, n.109, p. 146-154, 17 mar. 2024. Disponível em: <https://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/2271>. Acesso em: 19 jul. 2024.

CARDOSO, Larissa; NIZ, Luciana Gonçalves; AGUIAR, Hérica Thaís Vieira; LESSA, Angelina do Carmo; SIQUEIRA e ROCHA, Marcelo Eustáquio de; Rocha, Josiane Santos Brant; FREITAS, Ronilson Ferreira. Insatisfação com a imagem corporal e fatores associados em estudantes universitários. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, v. 69, n. 3, p. 156-164, jul. 2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/jbpsiq/a/PkBT45dVrcWb4rDxMssZZFp/?lang=pt&format=pdf>. Acesso em: 20 jul. 2024.

DA SILVA, Dalton Sérgio. **A influência do estresse no comportamento alimentar e no estado nutricional de estudantes de Nutrição**. Trabalho de Conclusão de Curso (graduação em Nutrição) - Universidade do Sul de Santa Catarina, Palhoça, 2019. Disponível em: <https://repositorio.animaeducacao.com.br/items/de0c4c7e-f6fa-4706-86e8-cc882aab9267>. Acesso em: 19 jul. 2024.

DE OLIVEIRA, Danila Soares; GOMES, Daiene Rosa; MATTOS, Mússio Pirajá; ALVES, Gervana Rabêlo; CAMPOS, Hudson Manoel Nogueira; DA SILVA, Danielle Cristina Guimarães; PEREIRA-SANTOS, Marcos. Consumo alimentar de estudantes de Nutrição de uma universidade pública. **Revista Baiana de Saúde Pública**. v. 45, n. 3, p. 92-107, jul-set. 2021. Disponível em: <https://rbsp.sesab.ba.gov.br/index.php/rbsp/article/view/3441>. Acesso em: 18 jul. 2024.

ESPÍNDOLA, Bárbara Helena da Silva Guerra; BITTENCOURT, Letícia Corrêa; LINDOLFO, Mayara Letícia; COELHO, Matheus Diniz Gonçalves; FERREIRA, Gislene. Atitudes alimentares e insatisfação corporal em estudantes de nutrição de uma instituição particular de ensino superior, matriculados em diferentes períodos do curso. **Research, Society and Development**, v. 10, n. 14, p 1-15, nov. 2021. Disponível em: <http://187.73.190.139:8080/jspui/handle/123456789/369>. Acesso em: 20 jul. 2024.

FERREIRA, Paulo Otávio da Silva; PEREIRA, Jarson Pedro da Costa; SILVA, Maxsuel Pinheiro da; FREITAS, Fernanda da Fonseca; VA, Sancha Helena de Lima; GOMES, Adenilson José; FERREIRA, Diana Quiteria Cabral. Ansiedade e comportamento alimentar de estudantes universitárias. **RBONE: Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, São Paulo, v. 18, n. 114, p. 620-626, maio/jun., 2024. Disponível em: <https://www.rbone.com.br/index.php/rbone/article/view/2445/1463> . Acesso em: 17 jul. 2024.

LOPES, Lays Fernanda Soares; COLETRO, Hillary Nascimento; GUIMARÃES, Nathália Sernizon; CHAVES, Larissa Oliveira; VIDIGAL, Fernanda de Carvalho; BRESSAN, Josefina; CARRARO, Júlia Cristina Cardoso. Avaliação da distorção da imagem corporal e insatisfação corporal dos estudantes e profissionais de saúde. **DEMETRA: Alimentação, Nutrição & Saúde**, v. 17, p. 1-16, 2022. Disponível em: <https://www.e-publicacoes.uerj.br/demetra/article/view/61016>. Acesso em: 18 jul. 2024.

MENDES, Stefannie Brehm. **Transtornos alimentares em estudantes de nutrição: uma revisão sistemática da literatura**. 2021. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Nutrição) - Faculdade de Medicina, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2021. Disponível em: <https://lume.ufrgs.br/handle/10183/223241> . Acesso em: 16 jul. 2024.

OLIVEIRA, Tatiane Cortezi. **A relação entre a auto imagem corporal e o risco de transtornos alimentares em estudantes do curso de Nutrição em Cuiabá, MT**. Trabalho de Conclusão de Curso (graduação em Nutrição) - Universidade Federal de Mato Grosso, Faculdade de Nutrição, Cuiabá, 2019. Disponível em: https://bdm.ufmt.br/bitstream/1/1627/1/TCC_2019_Tatiane%20Cortezi%20Oliveira.pdf. Acesso em: 18 jul. 2024.

PINTO, Jamylle Leal da Silva; MARIANO, Maria Regina; SAMPAIO, Rafaella Maria Monteiro. Comportamento alimentar e estado nutricional de estudantes de educação física. **RBNE - Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, São Paulo, v. 13, n. 82, p. 923-929, nov./dez. 2019. Disponível em: <https://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/1482/1133> . Acesso em: 19 jul. 2024.