

**UNIVERSIDADE FEDERAL DE CAMPINA GRANDE
CENTRO DE EDUCAÇÃO E SAÚDE
UNIDADE ACADÊMICA DE SAÚDE
CURSO DE BACHARELADO EM NUTRIÇÃO**

CAMILA BEATRIZ SANTOS SILVA

**PERCEPÇÃO SOBRE ESTADO NUTRICIONAL E COMPORTAMENTO
ALIMENTAR DE ESTUDANTES DE NUTRIÇÃO**

Cuité - PB

2024

CAMILA BEATRIZ SANTOS SILVA

**PERCEPÇÃO SOBRE ESTADO NUTRICIONAL E COMPORTAMENTO
ALIMENTAR DE ESTUDANTES DE NUTRIÇÃO**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à Unidade Acadêmica de Saúde da Universidade Federal de Campina Grande, como requisito obrigatório para obtenção de título de Bacharel em Nutrição, com linha específica em Nutrição Clínica.

Orientadora: Prof.^a Dra. Mayara Queiroga Barbosa
Coorientador: Ma. Larissa Maria Gomes Dutra

Cuité - PB

2024

S586p Silva, Camila Beatriz Santos.

Percepção sobre estado nutricional e comportamento alimentar de estudantes de nutrição. / Camila Beatriz Santos Silva. - Cuité, 2024. 43 f.

Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Nutrição) - Universidade Federal de Campina Grande, Centro de Educação e Saúde, 2024.

"Orientação: Profa. Dra. Mayara Queiroga Barbosa; Ma. Larissa Maria Gomes Dutra".

Referências.

1. Percepção de imagem corporal. 2. Universitários. 3. Dietas restritas. 4. Estado nutricional. 5. Centro de Educação e Saúde. I. Barbosa, Mayara Queiroga. II. Dutra, Larissa Maria Gomes. III. Título.

CDU 612.3(043)

CAMILA BEATRIZ SANTOS SILVA

**PERCEPÇÃO SOBRE ESTADO NUTRICIONAL E COMPORTAMENTO
ALIMENTAR DE ESTUDANTES DE NUTRIÇÃO**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à Unidade Acadêmica de Saúde da Universidade Federal de Campina Grande, como requisito obrigatório para obtenção de título de Bacharel em Nutrição, com linha específica em Nutrição Clínica.

Aprovado em ___ de _____ de _____.

BANCA EXAMINADORA

Documento assinado digitalmente



MAYARA QUEIROGA ESTRELA ABRANTES BARB

Data: 16/05/2024 10:05:39-0300

Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

Prof. Dra. Mayara Queiroga Barbosa
Universidade Federal de Campina Grande
Orientadora

Ma. Renally de Lima Moura
Universidade Federal da Paraíba
Examinador externo

Ma. Larissa Maria Gomes Dutra
Universidade Federal de Campina Grande
Examinadora interna

Cuité - PB
2024

A todas as pessoas que não conseguem se tratar com amor e empatia por desejarem
caber em uma bolha impenetrável

Dedico.

AGRADECIMENTOS

O principal e maior agradecimento vai para o maior responsável por todas as realizações da minha vida, Deus, muito obrigada por me sustentar todos os dias e por sempre olhar para mim com carinho e amor, sem seu cuidado nada disso seria possível.

Sou imensamente grata as mulheres da minha vida que todos os dias se esforçam para que meu sonho seja real, cada uma a sua forma. Mãe, obrigada por sempre me apoiar e estimular a vencer na vida pelos estudos, seus conselhos com toda certeza foram divisores de água para que eu chegasse até aqui. Vó, um exemplo de força e vontade de fazer por todos que precisam, obrigada por sempre estar presente me ajudando e sendo um grande apoio na minha vida. Cris, a chatice em pessoa (kkkk), você sempre tão prestativa e amorosa, obrigada por me admira tanto e me estimular cada dia a ser melhor, a todos os dias ser uma companhia fiel me ajudando no que eu preciso. Sem vocês três nada disso seria possível, obrigada por tudo (até por atrapalharem com conversas paralelas enquanto eu escrevia esse trabalho).

Paulo, expressar em poucas palavras tudo que você significa na minha vida é quase impossível, mas eu sei que você sente minha gratidão todos os dias. Muito obrigada por estar do meu lado nessa jornada desde o dia da matrícula, sempre buscando tornar as coisas mais confortáveis para mim, obrigada por ser um companheiro e amigo de todas as horas. Valeu, tamo junto (kkk).

Ao meu grupinho de cobras que foi essencial nessa fase da minha vida e tenho certeza que continuarão sendo em todas as outras fases também (Mikaellen, Leticia, Jonatha, Isadora e Isabela) agradeço a vocês por me fazerem tão feliz no nosso dia a dia, por cada momento de estudo, cada momento de fofoca e café na casa de Jonathan, são momentos que eu nunca esquecerei.

Algumas outras pessoas foram essenciais no meu crescimento profissional e pessoal, minhas preceptoras queridas que se tornaram amigas, sou grata demais a vocês. Jessyka, minha primeira preceptora, foi um prazer viver tantas coisas boas com você, ser sua amiga e poder partilhar momentos de muito aprendizado e fofocas é maravilhoso. Samara, a amizade mais improvável que eu já vi no mundo que se tornou uma pessoa que eu quero levar para toda a vida (e levar para os treinos kkk). E a querida Jainni, que já me conhecia antes de me conhecer, que incrível foi partilhar

meus dias com você e com as meninas, com certeza você me ensinou muito e me ajudou a evoluir.

{Mas, este ato revolucionário de nos tratar com ternura pode começar a desfazer as mensagens prejudiciais de toda uma vida.}

Tara Brach

SILVA, C. B. S. Percepção sobre estado nutricional e comportamento alimentar de estudantes de nutrição. 2024. 44f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Nutrição) - Universidade Federal de Campina Grande, Cuité, 2024.

RESUMO

A construção da imagem corporal se dá por vários aspectos, que vão desde sentimentos, pensamentos e até comportamentos das pessoas em relação a estrutura, formato e tamanho de seus corpos, e é nesse contexto que podem existir grandes distorções na forma de se olhar, acontecendo alterações na forma de enxergar o peso corporal, vendo defeitos e mudanças indesejadas. O presente estudo tem como objetivo avaliar a percepção de peso corporal e percepção em relação ao comportamento alimentar disfuncional de acadêmicos do curso de nutrição da Universidade Federal de Campina Grande - UFCG, campus de Cuité - PB. Trata-se de um estudo do tipo transversal, tendo como público alvo discentes do curso de Nutrição da Universidade Federal de Campina Grande (UFCG), do Centro de Educação e Saúde (CES) do município de Cuité-PB. Foram coletados dados de 146 estudantes, 109 do sexo feminino, 36 do sexo masculino e 1 indivíduo não binário. Os resultados obtidos em relação a percepção do peso corporal apresentavam eutrofia (52,7%), acima do peso (35,6%) e abaixo do peso (10,3%) Com relação a adoção de dietas restritivas temos uma maior parte do público que não realiza dietas restritas (70,5%), mas um número preocupante de alunos que fazem esse tipo de dieta (29,5%). Quando perguntados sobre preocupação com a aparência do corpo, 3,4% se preocupam todos os dias, 23% frequentemente, 28,8% às vezes, 35,8% raramente e 8,1% dizem nunca pensar. Os dados obtidos sobre sentir remorso por comer alimentos considerados não saudáveis mostrou que os estudantes apresentam forte inclinação ao comer transtornado onde 47,3% diz sentir remorso sempre, 10,8% frequentemente, 33,1% às vezes, 27,7% raramente e 20,9% nunca sentem remorso. A partir dos resultados encontrados pode-se perceber que o fato de estar cursando nutrição, pode influenciar algumas questões de escolhas alimentares, especialmente por se sentirem pressionados a fazer boas escolhas por serem estudantes de nutrição e por buscarem a modificação de sua imagem corporal, fato este que pode acarretar comportamentos alimentares transtornados.

Palavras-chaves: Percepção de imagem corporal; universitários; dietas restritas; estado nutricional.

ABSTRACT

The construction of body image occurs through several aspects, ranging from feelings, thoughts and even people's behaviors in relation to the structure, shape and size of their bodies, and it is in this context that there can be major distortions in the way of looking at themselves, occurring changes in the way we see body weight, seeing defects and unwanted changes. The present study aims to evaluate the perception of body weight and perception in relation to dysfunctional eating behavior of students studying nutrition at the Federal University of Campina Grande - UFCG, Cuité campus - PB. This is a cross-sectional study, with the target audience being students from the Nutrition course at the Federal University of Campina Grande (UFCG), from the Education and Health Center (CES) in the municipality of Cuité-PB. Data were collected from 146 students, 109 female, 36 male and 1 non-binary individual. The results obtained in relation to the perception of body weight showed eutrophy (52.7%), overweight (35.6%) and underweight (10.3%). Regarding the adoption of restrictive diets, we have a greater part of the public that does not follow restricted diets (70.5%), but a worrying number of students who follow this type of diet (29.5%). When asked about concern about the appearance of their body, 3.4% worry every day, 23% frequently, 28.8% sometimes, 35.8% rarely and 8.1% say they never think about it. The data obtained on feeling remorse for eating foods considered unhealthy showed that students have a strong inclination to eat disorderly, where 47.3% say they always feel remorse, 10.8% frequently, 33.1% sometimes, 27.7% rarely and 20.9% never feel remorse. From the results found, we can see that the fact that they are studying nutrition can influence some issues regarding food choices, especially because they feel pressured to make good choices because they are nutrition students and because they seek to change their body image, a fact that can lead to disordered eating behaviors.

Keywords: Perception of body image; College students; restricted diets; nutritional status.

LISTA DE GRÁFICOS

Gráfico 1 – Idade dos estudantes de Nutrição	24
Gráfico 2 – Gênero dos estudantes de Nutrição.....	25
Gráfico 3 – Percepção em relação ao peso corporal dos estudantes de Nutrição.....	26

LISTA DE TABELAS

Tabela 1 – Histórico de dieta para emagrecimento dos estudantes de Nutrição.....	27
Tabela 2 – Relação entre a percepção do peso e realização de dieta restrita dos estudantes de Nutrição.....	29
Tabela 3 – Satisfação com o peso corporal em relação a percepção do peso corporal dos estudantes de Nutrição.....	29
Tabela 4 – Comportamento alimentar de estudantes de Nutrição	32

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

DCNT	Doença crônica não transmissível
DIC	Distorção de imagem corporal
TA	Transtorno alimentar
TCLE	Termo de consentimento livre esclarecido

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO.....	12
2 OBJETIVO.....	15
2.1 OBJETIVO GERAL.....	15
2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	15
3 REFERENCIAL TEÓRICO.....	16
3.1 ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL.....	16
3.2 PERCEPÇÃO DE IMAGEM CORPORAL	17
3.3 INFLUÊNCIA DO CURSO DE NUTRIÇÃO NA PERCEPÇÃO CORPORAL....	18
3.4 COMPORTAMENTO ALIMENTAR DISFUNCIONAL.....	19
4 METODOLOGIA.....	21
4.1 TIPO DE ESTUDO.....	21
4.2 POPULAÇÃO E AMOSTRA.....	21
4.3 RECRUTAMENTO DOS PARTICIPANTES E INSTRUMENTOS DE COLETA DE DADOS.....	22
4.4 TRATAMENTO ESTATÍSTICO.....	22
4.5 QUESTÕES ÉTICAS	22
5 RESULTADOS E DISCUSSÃO.....	24
5.1 PERFIL DOS ESTUDANTES DE NUTRIÇÃO DO CES/UFCG- 2023.....	24
5.2 PERCEPÇÃO DOS ACADÊMICOS DE NUTRIÇÃO EM RELAÇÃO AO SEU PESO CORPORAL.....	26
5.3 PERCEPÇÃO DOS ESTUDANTES EM RELAÇÃO AOS SEUS HÁBITOS ALIMENTARES APÓS O INGRESSO NO CURSO DE NUTRIÇÃO.....	31
6 CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	34
REFERÊNCIAS.....	35
APÊNDICE.....	40
APÊNDICE A – Formulário da pesquisa.....	40
ANEXO.....	42
ANEXO A – Termo de Esclarecimento Livre e Esclarecido (TCLE).....	42

1. INTRODUÇÃO

Quando se pensa em saúde nos dias atuais, questões relacionadas com percepções da imagem que um indivíduo tem de si mesmo, estão cada vez mais presentes e tomando proporções cada vez maiores (Silva, 2014). A preocupação e o receio direcionados ao peso corporal atinge várias camadas e segmentos dentro de uma sociedade. A nível de saúde, a preocupação maior é que as formas de controle do peso corporal muitas vezes, vão contra o que seria saudável para o corpo físico, sendo esse pensamento voltado a forma biológica do organismo, mas também vai de encontro com questões e contextos sociais, como a venda de corpos perfeitos, a disputa das grandes marcas em venda de produtos e serviços que prometem entregar esse corpo perfeito, também é uma grande preocupação quando pensamos em controle de peso corporal (Marcondes, 1993).

A construção da imagem corporal se dá por vários aspectos, que vão desde sentimentos, pensamentos e até comportamentos das pessoas em relação a estrutura, formato e tamanho de seus corpos, e é nesse contexto que podem existir grandes distorções na forma de se olhar, acontecendo alterações na forma de enxergar o peso corporal, vendo defeitos e mudanças indesejadas (Moehlecke, 2020).

Nesse contexto, podemos pensar no conceito de hábitos alimentares, que segundo Pita (2020) consiste na forma como os indivíduos enxergam e respondem às pressões impostas pela sociedade, levando também em consideração a cultura local, consumindo conjuntos de alimentos que estão mais disponíveis em suas regiões. Conceito semelhante foi proposto por Freitas et al (2011), onde se diz que hábito alimentar vem de costumes estabelecidos tradicionalmente, levados de geração em geração, sempre pensando na possibilidade de obtenção dos gêneros alimentícios e também baseado na construção social, onde esse hábito é atualizado e compartilhado entre indivíduos. Dessa forma, os hábitos alimentares estão intimamente ligados à dinâmica familiar, uma vez que, desde os primeiros momentos em que a criança começa a se alimentar com os alimentos consumidos habitualmente pela família, inicia-se o processo de compartilhamento e assimilação da cultura local e familiar (Lara, 2012).

Outro ponto bastante importante e que está intimamente relacionado com a interferência dos hábitos alimentares é o momento de transição da escola para a

universidade é muito importante na vida dos adolescentes, pois é nesse momento que eles passam a ter mais liberdade de escolha, já que não estão mais inseridos no convívio familiar, muitas vezes mudando de cidade na hora de entrar em um curso de ensino superior, levando em consideração também que a nova rotina de estudos deve ser conciliada com o preparo de refeições impacta diretamente na escolha dos alimentos a serem consumidos, sendo nesse período comum o surgimento de distúrbios e índices elevados de sobrepeso (Greaney *et al.* 2009).

O pesquisador Vieira *et al.* (2002) diz que as mudanças trazidas pela vida universitária muda em muitos aspectos os hábitos alimentares de universitários, essas mudanças se dão através das relações sociais onde ocorre o compartilhamento de hábitos alimentares, onde se observa um maior consumo de alimentos industrializados, doces, alimentos gordurosos que tem uma grande densidade energética sendo um dos pilares para o sobrepeso e obesidade, e deixados de lado os alimentos in natura, a exemplo das frutas e hortaliças (Felice *et al.*, 2007). Muito dos estudantes universitários apresentam comportamentos do tipo ansioso, devido a nova rotina, afastamento familiar. Em resposta a essas situações estressantes, alguns recorrem à comida como uma maneira de encontrar conforto, optando por alimentos como fast foods, pulando refeições e até recorrendo ao consumo de álcool e cigarros. (Marcondelli *et al.*, 2008).

O profissional nutricionista tem ganhado cada vez mais espaço, mas sua imagem tem sido muito ligada a perda de peso e emagrecimento, o que acaba causando um impacto também no profissional, que sofre pressões psicológicas e sociais para que tenha um corpo perfeito e dentro dos padrões, e quando isso não é a realidade os profissionais muitas vezes são desacreditados e diminuídos, como se seu conhecimento fosse medido pelo seu corpo (Araujo *et al.*, 2015). Levando isso em consideração pode-se perceber que a sociedade vê os nutricionistas e estudantes de nutrição como inabaláveis quando se fala de alimentação saudável, mas a realidade é bem diferente, desordens alimentares atingem esses público como qualquer um outro mesmo com o nível de conhecimento que eles carregam sobre como se alimentar de forma saudável, que podem ser atribuídos justamente a esse conhecimento, como o conhecimento de cálculos dietéticos, as melhores escolhas alimentares, e as orientações nutricionais, o que pode acabar impactando diretamente causando na percepção corporal (Koritar *et al.*, 2017).

Considerando que os estudantes universitários do curso de nutrição em breve se tornarão profissionais nutricionistas encarregados de fornecer orientações de saúde alimentar à população, o objetivo deste estudo foi investigar e compreender as percepções e motivações desses estudantes em relação às suas escolhas e comportamentos alimentares.

2. OBJETIVO

2.1 OBJETIVO GERAL

Avaliar a percepção de peso corporal e percepção em relação ao comportamento alimentar disfuncional de acadêmicos do curso de nutrição da Universidade Federal de Campina Grande - UFCG, campus de Cuité - PB.

2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Verificar o perfil dos estudantes de nutrição
- Verificar a percepção dos acadêmicos de nutrição em relação ao seu peso corporal
- Analisar a percepção em relação ao comportamento alimentar disfuncional de estudantes do curso de nutrição.

3. REFERENCIAL TEÓRICO

3.1 ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Um nutrólogo argentino de nome Pedro Escudero (1934), definiu alimentação saudável como completa, suficiente, harmoniosa e apropriada ao fim ao qual se destina. Alguns comportamentos hoje causam grandes preocupações em relação a manutenção de uma alimentação saudável que é o grande consumo de alimentos ricos em açúcar, sódio e gorduras, esses alimentos associados a uma falta de práticas de atividade física estão cada vez mais relacionados com o surgimento cada de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT), estas são grandes responsáveis pelas elevadas taxas de mortalidade nos últimos anos (Who, 2015).

Hann *et al.* (2001), pontuaram em sua pesquisa que os índices de alimentação saudável estavam associados a uma grande variedade na escolha alimentar, onde foi observado que indivíduos que realizavam um grande consumo de frutas, hortaliças, fibras, alimentos ricos em carotenoides, vitaminas e minerais bem como praticavam alguma atividade física, eram menos expostos a DCNT. Outros fatores que também foram associados a uma alimentação saudável e manutenção da saúde foram o nível de educação, renda e idade que estão diretamente ligados a escolha dos alimentos, pessoas com maior escolaridade acabam tendo mais conhecimento na hora de escolher quais alimentos consumir, bem como quem tem o maior poder aquisitivo também acaba tendo acesso a uma maior variedade de alimentos (Hann *et al.*, 2001).

O Ministério da Saúde adverte e chama atenção para os comerciais de televisão, onde se vê que 2 a cada 3 comerciais passados em tv aberta tem como principal objetivo divulgar alimentos industrializados, fast foods, salsichas, refrigerantes, lanches entre tantos outros. Os comerciais são formas de seduzir o consumidor e aumentar o consumo desses alimentos, especialmente por crianças e adolescentes. Esse estudo realizado pelo Ministério da Saúde ainda ressalta a importância de apresentar e oferecer alimentos saudáveis, in natura ou minimamente processados as crianças, com o objetivo que ela aprenda desde cedo a ter uma alimentação equilibrada, entendo que as pessoas precisam dos nutrientes presentes nesses alimentos para garantir um crescimento e envelhecimento saudável (Brasil, 2014).

3.2 PERCEPÇÃO DE IMAGEM CORPORAL

A forma como um indivíduo se enxerga é formada por um conjunto de fatores, como a percepção de sentimentos, pensando nas ações que formam a representação mental do próprio corpo. E nesse contexto temos a distorção da imagem corporal (DIC) como um fator que afeta essa percepção corporal saudável, fazendo com que o indivíduo sofra por não achar que seu corpo se encaixa dentro dos padrões estabelecidos pela sociedade. A DIC pode se apresentar de diversas formas entre os universitários, variando de acordo com sexo, classe social, cultura entre outros. (Souza, 2016).

Segundo Schilder (1977) a imagem corporal tem três estruturas corporais, sendo elas a estrutura fisiológica que é o corpo real do indivíduo, estrutura libidinal que corresponde às experiências dos indivíduos em seus relacionamentos durante a vida e por fim a estrutura sociológica que corresponde aos valores culturais e sociais, o valor que roupas, acessórios, tendências e a forma de se comunicar tem sobre um indivíduo. A autora traz ainda a reflexão de que além da relação que um indivíduo tem com a própria imagem corporal é influenciada também pela forma que outras pessoas enxergam seus próprios corpos, o que torna cada vez mais complexa a compreensão da problemática ligada à imagem corporal (Schilder, 1977).

Na sociedade atual a imposição de um padrão estático vem ganhando cada vez mais força. Corpos magros e musculosos são cada vez mais valorizados e aclamados, sendo esses unicamente associados à beleza e à visibilidade social. A grande consequência dessa supervalorização é o número crescente de diagnósticos de transtornos alimentares, depressão e ansiedade ligados a complexos de inferioridade, e insatisfação com o próprio corpo de indivíduos que não se encaixam nos padrões estabelecidos (Claumann, 2014). Nesse contexto, um indivíduo que está iniciando sua vida acadêmica está suscetível a imposição da sociedade em relação ao corpo perfeito e ideal, levando em consideração as grandes mudanças pela qual ele está passando, instabilidade psicossocial, influências sociais entre outros (Pereira, 2011).

Pensando nisso, não é incomum vermos tentativas de alcançar o corpo perfeito, e é nesse momento que vemos as tentativas de controle de peso. De acordo com o Ministério da saúde (2022) a estimativa é que cerca de 70 milhões de pessoas

em todo o mundo sofrem com algum tipo de transtornos alimentares, sendo anorexia, bulimia e compulsão alimentar os mais frequentes. Os principais meios utilizados para o controle do peso corporal são as práticas alimentares inadequadas, como a adoção de dietas restritivas, realização de atividade física de forma extrema, comer de forma desordenada e depois usar forma de expulsar a comida do corpo a fim de não absorver suas calorias (Secchi, 2009).

3.3 INFLUÊNCIA DO CURSO DE NUTRIÇÃO NA PERCEPÇÃO CORPORAL

A supervalorização de corpos magros e musculosos nos dias atuais é um sinal de poder, beleza e saúde, diferente de como corpos magros eram vistos antigamente sendo um sinal de doença, fome e até de que a pessoa poderia ser portadora de uma doença contagiosa (Bosi *et al.*, 2006). Essa inversão de valores acaba deixando as pessoas que não conseguem se encaixar nos padrões com baixa autoestima, se sentindo frustradas, o que as leva na busca desenfreada para conquistar o corpo perfeito, e nessa corrida surgem os transtornos alimentares (Kakeshita, 2006).

A alta prevalência de comportamentos de distorção de imagem corporal entre os estudantes de nutrição, causa preocupação, pois estão dentro dos fatores de risco como a idade e sexo que conta com uma grande prevalência de mulheres e somado a isso são futuros profissionais muito cobrados em sua aparência física, onde a sociedade espera que eles tenham corpos perfeitos (Fiates *et al.*, 2001). Os profissionais nutricionistas são os principais envolvidos no tratamento de pessoas com questões relacionadas ao peso e forma corporal e eles também estarem enfrentando uma distorção de sua própria imagem corporal pode influenciar sua prática e percepção do corpo do outro, o que causa enorme preocupação (Garcia *et al.*, 2010).

O principal agravante quando se fala de distorção de imagem corporal é o convívio social, a participação em grupos onde os estudantes de nutrição estão inseridos, estimulam a busca pelo corpo perfeito o que pode acarretar o surgimento de TA (Morgan *et al.*, 2002). Os universitários são um grupo de risco também por eles terem acabado de passar pela instabilidade psicossocial que é a adolescência e as mudanças que é começar a vida universitária, como novas relações, nova rotina e novos comportamentos (Vieira *et al.*, 2002).

3.4 COMPORTAMENTO ALIMENTAR DISFUNCIONAL

O conceito de comportamento alimentar é bastante abrangente, contemplando práticas alimentares, cultura, aspectos sociais e religiosos, não se resumindo apenas aos alimentos que são consumidos, mas levando em consideração principalmente as escolhas alimentares que são passadas de geração a geração os indivíduos (Quaioti, 2006).

O jovem adulto que acabou de passar pela adolescência tem uma grande predisposição de mudar seu comportamento alimentar. A vida passa a exigir mais independência, especialmente com o ingresso no ensino superior e o comportamento disfuncional passa a ser comum nesse período (Klassen *et al.*, 2018). Outro fator que pode influenciar diretamente o desenvolvimento de comportamentos alimentares disfuncionais é o uso de mídias sociais, onde estão propagados os ideais de corpo perfeito que são internalizados pelos indivíduos e estão diretamente ligados com a insatisfação com a imagem corporal (Rodgers *et al.*, 2020).

Quando pensamos em comportamento alimentar disfuncional temos o entendimento de problemas alimentares que podem provocar um desenvolvimento de práticas alimentares extremas, como a restrição e a compulsão alimentar, sendo muito presente também o ato purgativo que geralmente vem depois de momentos em que a pessoa perde o controle e quer se livrar das calorias que consumiu. Esse comportamento vai de encontro com a insatisfação com o próprio corpo e seu peso (Silva, 2022). Outros sintomas muito presentes em indivíduos que apresentam comportamento alimentar disfuncional são a raiva e a culpa por terem consumido alimentos, além de preocupações e distorções de pensamentos ligados a alimentos e ao ato de comer (Silva, 2022).

O comer transtornado tem efeitos psicológicos, metabólicos e está diretamente ligado aos transtornos de compulsão alimentar. A privação de calorias vinda de ciclos de restrições alimentares pode levar a regressão para o peso inicial que se tinha antes de qualquer tipo de dieta, acontecendo muitas vezes um efeito rebote, que seria o indivíduo ganhar mais peso do que tinha antes de iniciar a dieta, o que faz com que surjam as frustrações, fazendo com que o indivíduo inicie um novo ciclo de restrições alimentares e isso se torne um ciclo sem fim. Quando se pensa em qual público mais sofre com essas dietas restritivas, vemos as mulheres tendo uma maior preocupação com o seu peso e estrutura corporal. Essa preocupação vem diretamente pelo alto padrão corporal colocado na mídia que se torna objeto de desejo e o único padrão corporal aceito pela população (Leite *et al.*, 2021).

4. METODOLOGIA

4.1 TIPO DE ESTUDO

Trata-se de um estudo do tipo transversal, recorte da pesquisa “AVALIAÇÃO DO COMER INTUITIVO E DO COMER DISFUNCIONAL DOS ESTUDANTES DO CURSO DE NUTRIÇÃO NO ESTADO DA PARAÍBA” realizada com discentes do curso de Nutrição da Universidade Federal de Campina Grande (UFCG), do Centro de Educação e Saúde (CES) do município de Cuité-PB.

4.2 POPULAÇÃO E AMOSTRA

Foram convidados a participar da pesquisa todos os estudantes do curso de Nutrição da Universidade Federal de Campina Grande (UFCG), Campus de Cuité matriculados do primeiro ao oitavo período. Os dados foram coletados entre julho de 2022 e julho de 2023, período, que o curso de Bacharelado em Nutrição tinha um aproximadamente 276 alunos com matrículas ativas. Para obter uma amostra representativa de estudantes de Nutrição, foi realizado cálculo amostral para amostras finitas, considerando o número de estudantes de Nutrição matriculados na instituição de ensino pesquisada no momento da realização do estudo (276 alunos matriculados). Considerando, ainda, a prevalência média de 30% de comportamentos alimentares disfuncionais em estudantes de Nutrição (Mahn, Lordly, 2015; Alvarenga *et al.*, 2011; Eisenberg *et al.*, 2011), será adotado o grau de confiança de 95% e a margem de erro de 5%.

Os critérios de elegibilidade incluem estar regularmente matriculado em qualquer período do curso de Nutrição – CES/UFCG e aceitar participar voluntariamente da pesquisa. A inclusão dos participantes na pesquisa prosseguiu após assinatura do Termo de Consentimento Livre Esclarecido (TCLE) concordando em participar do trabalho.

Como critérios de exclusão foram adotados: aqueles que após os devidos esclarecimentos sobre o estudo se recusarem a participar; casos de gravidez; os que não compreenderem os objetivos da pesquisa; usuários com déficit cognitivo ou com

limitações de comunicação; formulários incompletos e/ou não preenchidos corretamente.

4.3 RECRUTAMENTO DOS PARTICIPANTES E INSTRUMENTOS DE COLETA DE DADOS

O recrutamento dos participantes aconteceu via grupos de whatsapp que não permitam a identificação dos convidados nem a visualização dos seus dados de contato (e-mail, telefone, etc) por terceiros e também divulgação/convite em sala de aulas.

Visando a não utilização de papel impresso e maior agilidade na coleta de dados foi utilizado questionário *online Google Forms*. Na primeira página do questionário foi apresentado o TCLE, com cabeçalho anônimo que deve deixar o participante ciente do que está respondendo, objetivos, possíveis benefícios e risco, o tempo que será despendido na resposta. Ao final do campo de consentimento pós-informação, o convidado respondeu, como “li e concordo em participar da pesquisa” ou “declaro que concordo em participar da pesquisa”.

O questionário incluiu perguntas objetivas sobre características do estudante do curso de Graduação em Nutrição; valores autodeclarados de peso e altura; percepção sobre seu peso, corpo e percepção em relação ao comportamento alimentar. Os dados deste estudo correspondem a uma amostra de n=146 discentes matriculados no curso de nutrição.

4.4 TRATAMENTO ESTATÍSTICO

Os dados tabulados no programa Excel® para Windows e a análise estatística dos dados foi realizada no software SPSS 18.0 para Windows®. Foi adotado o nível de significância de 95% ($p < 0,05$) e foi utilizado o teste U de Mann-Whitney para verificação de diferenças destas. A correlação de Pearson e a correlação de Spearman serão consideradas para avaliação da associação entre as variáveis do estudo.

4.5 QUESTÕES ÉTICAS

A presente proposta foi submetida e aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisas para seres humanos da Universidade Federal de Campina Grande (CEP/UFCG) com Parecer nº 3.080.647.

Os dados coletados serão de uso específico para a pesquisa e a identidade dos participantes será preservada. No Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) os participantes ficam cientes dos objetivos, a finalidade acadêmica da pesquisa, os possíveis riscos e as estratégias minimizadoras e os benefícios com a realização dessa pesquisa.

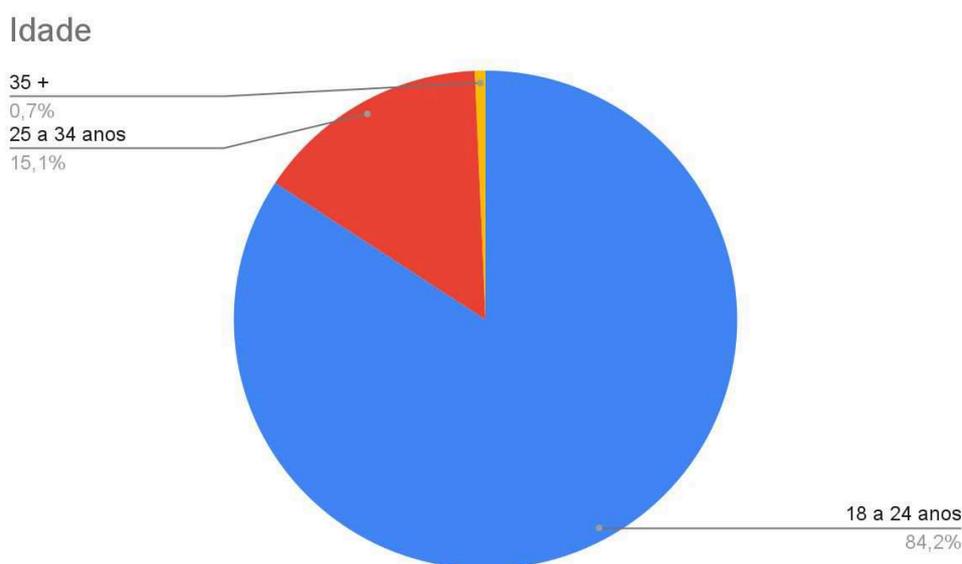
5. RESULTADOS E DISCUSSÃO

No período de Julho de 2022 a Junho de 2023 foi realizada a coleta de dados da presente pesquisa, o curso de Bacharelado em Nutrição tinha um total de 276 alunos com matrículas ativas. Os resultados parciais que serão demonstrados correspondem: faixa etária e gênero; a percepção de peso corporal e comportamentos adotados em relação a alimentação antes e após ingresso ao curso de nutrição.

5.1 PERFIL DOS ESTUDANTES DE NUTRIÇÃO DO CES/UFCG- 2023

O gráfico 1 e 2 apresenta resultados acerca da idade e gênero que caracteriza o perfil dos estudantes matriculados no período vigente da pesquisa. A distribuição das idades foram feitas em 3 (três) categorias que variam de 18 a 24 anos correspondendo a 84,2% (n=123) estudantes; de 25 a 34 anos que corresponde a, 15,1% (n=22) estudantes, e de alunos com mais de 35 anos sendo (n=01 aluno), ou seja 0,7% da população estudada.

Gráfico 1 - Idade dos estudantes de nutrição CES/UFCG- 2023. (n=146)

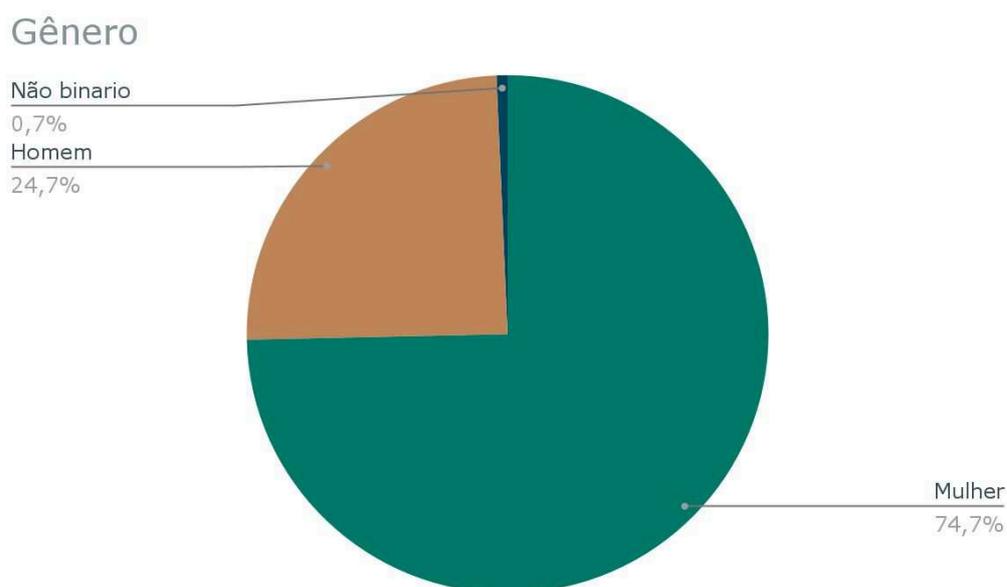


Fonte: Própria do autor, 2024

O curso de nutrição é formado em sua maioria por pessoas jovens, como vemos no presente estudo e também no estudo realizado por Toledo e Oliveira (2020) onde a distribuição das idades foi feita em 6 (seis) categorias que são: - de 20 anos: 17,1% (n=18), entre 20 e 24 anos: 50,5% (n=53), entre 25 e 29 anos: 13,3% (n=14), entre 30 e 34 anos: 5,7% (n=6), entre 35 a 39 anos 2,9% (n=3), 40 anos ou mais: 10,5 (n=11). A grande presença de pessoas jovens no curso de nutrição tem uma grande associação com a estética. Pesquisas têm mostrado uma crescente necessidade entre os jovens de atender aos padrões de beleza e de se conformar com as tendências da moda. Isso tem levado algumas pessoas a buscar cursos de nutrição com o objetivo de obter informações, como a contagem de calorias, frequentemente ligada à prática excessiva de exercícios físicos para alcançar o corpo ideal propagado pelos meios de comunicação. Esse fenômeno tem despertado um interesse significativo pelo curso de nutrição (Lopes *et al.*, 2016).

Quanto ao gênero da amostra, observa-se os dados podemos ver claramente a grande discrepância entre os gêneros, tendo uma maioria expressiva de público feminino. A amostra foi dividida em 3 categorias sendo composta por 74,7% (n=109) do gênero feminino, 24,7% (n=36) refere-se masculino e apenas 0,7% (n=1) faz referência a categoria não binário.

Gráfico 2 - Gênero dos estudantes de nutrição CES/UFMG- 2023. (n=146)



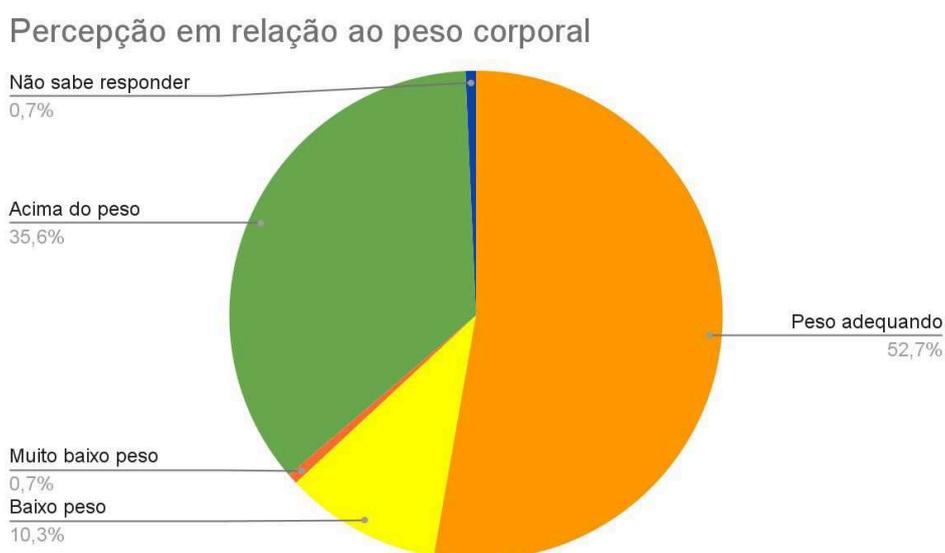
Fonte: Própria do autor, 2024

Tais resultados também foi evidenciado em um estudo realizado por Toledo e Oliveira (2020), onde a amostra foi dividida em 2 categorias: feminino 86,7% (n=91) e masculino 13,3 (n=14). No estudo citado foi levantado o questionamento da origem do curso de nutrição como um fator de influência para a escolha maior por mulheres, levando em consideração que a nutrição esteve intimamente ligada a enfermagem no seu surgimento, sendo essa mesma também em sua grande maioria as mulheres.

5.2 PERCEPÇÃO DOS ACADÊMICOS DE NUTRIÇÃO EM RELAÇÃO AO SEU PESO CORPORAL

No Gráfico 3 são apresentados dados sobre a percepção dos estudantes de nutrição em relação ao seu peso corporal. Ao observarmos os dados podemos notar que a maioria dos estudantes, levando em consideração apenas sua própria percepção do peso e imagem corporal, se consideram dentro dos parâmetros adequados de peso, correspondendo a 52,7% (n=77), já 35,6% (n=52) se consideram acima do peso e 10,3% (n=15) consideram que apresentam baixo peso corporal.

Gráfico 3 - Percepção em relação ao peso corporal dos estudantes de Nutrição CES/UFCG- 2023. (n=146)



Fonte: Própria do autor, 2024

Resultados semelhantes foram encontrados no estudo de Ferreira *et al.* (2022), onde foi observado que do total de alunos que participaram da pesquisa (n=100), 74% (n=37) se classificavam como estróficos, 20% (n=10) classificados com sobrepeso ou obesidade e 6% (n=3) classificados com baixo peso.

Esses dados confirmam que a forma como as pessoas se vê é muito decisiva, refletindo a satisfação ou preocupações em relação ao peso corporal, o que pode ser influenciado diretamente por padrões de beleza impostos pela cultura dominante, podendo influenciar também o comportamento alimentar (Nunes *et al.*, 2001). O que torna de suma importância a discussão do tema, especialmente por estudantes de nutrição, por terem a necessidade de se encaixar em padrões corporais para serem bem vistos e credibilizados, além disso, um profissional com a percepção corporal distorcida acaba não conseguindo ter um olhar sensível com o outro, dificultando o olhar de transtornos alimentares (Nunes *et al.*, 2001).

Já na tabela 1, estão descritos os dados em relação ao comportamento de adoção de dietas pelos estudantes ao longo da vida. Os dados nos mostram que 41,8% (n=61) que referira histórico de dieta e 58,2 (n=85) nunca adotaram. Sendo que estudantes 29,5% (n=43) adotaram dietas restritivas e (70,5 %) e não adotaram esse método de dieta.

Tabela 1 – Histórico de dietas adotadas pelos estudantes de Nutrição CES/UFCG - 2023. (n=146)

Histórico de Dieta para emagrecimento	%	N
Sim	41,8 %	61
Não	58,2 %	85
Fez dieta restrita		
Sim	29,5 %	43
Não	70,5 %	103

Fonte: Autoria Própria (2024). N: Número de participantes

Em uma pesquisa realizada por Betoni *et al.* (2010), com pacientes de um ambulatório de nutrição, foi constatado que 27,5% deles já adotaram dietas direcionadas para o emagrecimento, muitas das quais são conhecidas como "dietas da moda". A dieta mais comum relatada foi a dieta da sopa, que é considerada uma dieta restrita, seguida de perto por outras dietas amplamente divulgadas pela mídia, como a dieta do tipo sanguíneo, a dieta da ração humana, a dieta dos pontos, a dieta à base de água e ovo cozido, dietas com shakes e o jejum intermitente. Segundo os pacientes

pesquisados por Betoni *et al.* (2010), alguns efeitos colaterais foram sentidos com a adoção dessas dietas para emagrecimento como fraqueza, irritabilidade, tontura, alopecia, dor de cabeça, desmaios e unhas fracas.

Em nosso estudo, 29,5 % responderam ter realizado dietas restritas, tais resultados causa muita preocupação em relação a saúde dessas pessoas já que uma dieta muito restrita pode não abranger todos os macronutrientes e micronutrientes necessários para o bom funcionamento dos órgãos e sistemas do corpo humano (FARIAS; *et al.*, 2014). Somado a isso, a dieta restritiva também afeta o estado psicológico da pessoa que a adota, sendo um fator que pode causar muita irritabilidade, ansiedade e depressão (Deram, 2014). Além disso, na maioria das vezes, sem o acompanhamento nutricional.

Uma pesquisa realizada por Fortes *et al.* (2014) verificaram que adoção de dietas restritivas por 62 ginastas, causaram mudanças no comportamento alimentar das meninas, trazendo comportamentos compulsivos e purgativos na busca incansável pela magreza. Essa busca implacável tem como objetivo principal a aceitação por parte da sociedade que tem a magreza como padrão principal de beleza. O estudo apontou que o principal impacto negativo de alcançar ou não essa magreza vem especialmente no psicológico das participantes, gerando um grande medo de engordar, o que está ligado diretamente a percepção da imagem corporal e o desenvolvimento de transtornos alimentares.

Estudos vêm apontando que estados nutricionais inadequados são frequentes na vida universitária, levando em consideração a mudança que ocorrem depois do ingresso na universidade, onde geralmente o estudante sai da casa dos pais e com a correria da vida acadêmica passa a optar por lanches e comidas de preparo rápido substituindo as refeições complexas e balanceadas, adquirindo assim novos hábitos e comportamentos alimentares totalmente influenciados muitas vezes pelas suas novas relações sociais. O impacto disso é o aumento do peso corporal e conseqüentemente a distorção da imagem que se tem de si mesmo (Monteiro *et al.*, 2009).

Nas tabelas 5, estão apresentados os dados referentes a relação entre a percepção do peso corporal, histórico de dietas e dietas restritivas. Quanto a relação entre a percepção de peso e ao histórico de dietas, observa-se que dos 79 estudantes que responderam considerar seu peso adequado, 53 não apresentam histórico de dietas e 23 discentes responderam ter histórico de dietas. Dos 52 estudantes que se consideram acima do peso, 36 estudantes referiram ter histórico de várias dietas e 16

não apresentaram histórico de dietas. Em relação a adoção de dietas restritas, observou-se que 79 consideram está com peso adequado, 58 não adotaram nenhum tipo de dietas restritas, porém 26 confirmaram ter realizado em algum momento. Já aqueles que se consideram acima do peso, 21 adotaram dietas restritas e 32 não adotaram dietas restritas.

Tabela 2 - Relação entre a percepção do peso e estratégias para emagrecimento dos estudantes de Nutrição CES/UFCG - 2023. (n=148)

		Histórico de dieta		Total
		Sim	Não	
Percepção sobre seu peso	Peso adequado	26	53	79
	Muito abaixo do peso	0	1	1
	Abaixo do peso	0	15	15
	Acima do peso	36	16	52
	Não sabe responder.	0	1	1
Total		62	86	148
		Fez dieta restrita		Total
		Sim	Não	
Percepção sobre seu peso	Peso adequado	21	58	79
	Muito abaixo do peso	0	1	1
	Abaixo do peso	1	14	15
	Acima do peso	21	31	52
	Não sabe responder.	0	1	1
Total		43	105	148

Fonte: Autoria Própria (2024).

Na tabela 6, são expostos os dados referentes a relação com a percepção de peso corporal e a satisfação com o mesmo, os dados foram divididos entre as categorias de acordo com a percepção sobre o seu peso e nível satisfação em relação a este peso. Nos chama atenção de que dos 79 estudantes com percepção de peso adequado, 43 responderam “não está satisfeita com seu peso atual” e 27 discentes confirmam “eu estou satisfeita com meu corpo atual”. Dos 50 estudantes que se consideram está acima do peso, 27 responderam “eu não estou satisfeita com meu corpo” e 18, responderam “eu estou satisfeita com meu corpo”.

Tabela 3: Satisfação com o peso corporal em relação a percepção do peso corporal dos estudantes de Nutrição CES/UFCG - 2023. (n=148)

		Satisfeita com peso do corpo			Total
		Eu estou satisfeita com meu corpo atual	Eu nunca estive satisfeita com meu corpo	Eu não estou satisfeita com meu corpo atual	
Percepção sobre seu peso	Peso adequado	27	9	43	79
	Muito abaixo do peso	1	0	0	1
	Abaixo do peso	5	2	8	15
	Acima do peso	18	5	27	50
	Não sabe responder.	1	0	0	1
Total		52	16	78	146

Fonte: Aatoria Própria (2024).

Tais resultados requer bastante atenção, os estudantes em peso adequado, onde 21 dos 79 estudantes, que se veem em peso adequando realizaram dieta restritiva e 21 dos 51 estudantes que se percebem acima do peso também realizam dietas estritas. Quando comparamos esses dados com os dados obtidos por Fochesatto (2020), podemos refletir um pouco do motivo desses dados terem aparecido na presente pesquisa. Fochesatto (2020) levou o seguinte questionamento para indivíduos que buscavam programas de emagrecimento, “Você sente que é mais valorizado pelos demais quando está mais magro?” e os resultados foram que 90% (n=18) responderam que sim e somente 10% (n=2) responderam que não.

Ainda no estudo de Fochesatto (2020) encontramos o seguinte questionamento: “Quantas tentativas de emagrecer por meio de dieta você já fez?”, 90% (n=18) dos entrevistados já tentaram emagrecer de 1 a 5 vezes, 5% (n=1) de 6 a 10 tentativas e 5% (n=1) > 15 tentativas, esses dados se assemelham aos encontrados na tabela 6 que traz os dados referentes a adoção de dietas ao longo da vida, onde também se percebeu uma maior adesão a dietas por parte de estudantes em peso adequado que corresponde a 26 dos 79, e dos estudantes que se percebem acima do peso, correspondendo a 36 dos 51.

A insatisfação com a imagem corporal que encontramos nesses dados reforçam a importância de que um olhar de cuidado seja voltado para as questões relacionada a imagem corporal, entendendo que o padrão de beleza imposto trás um ideal de beleza inalcançável e seu reforço como sendo o melhor é o único objetivo a ser alcançado só vai trazer mais e mais resultados semelhantes a esses estudos aqui citados e cada vez mais o desenvolvimento de sentimentos de frustração, tristeza,

depressão, surgimento de transtornos alimentares e redução da qualidade de vida e isso torna-se sumamente importante estudar como esse que tenham o objetivo de entender como está a saúde dos estudos e a melhor forma de ajudá-los (Fochesatto, 2020).

É preocupante verificar que dos 79 estudantes com percepção de peso adequado, 43 responderam “não está satisfeita com seu peso atual”, enquanto que, dos que estão acima do peso, apenas 21 responderam “não está satisfeito com seu peso atual”. Segundo Costa *et al.* (2010) verificaram em sua pesquisa, tinha o desejo de mudar muitas coisas na própria aparência, e, quando foram questionados sobre estavam satisfeitos com sua imagem corporal 76% afirmaram não está satisfeito com o peso corporal. O que se espera, é que quando a percepção de estar com o peso acima do ideal, observar mais insatisfação com relação ao peso, como observado na pesquisa de Silva *et al.*, (2011) que verificaram que as estudantes com sobrepeso e obesidade estavam mais insatisfeitas com sua imagem corporal e tinham mais riscos de desenvolver transtornos alimentares do que as alunas que estavam eutrofiadas (Silva *et al.*, 2011).

A alta prevalência de insatisfação da imagem corporal de estudantes de nutrição pode ser acarretada pela cobrança com a aparência e o corpo ideal para servirem de exemplo a seus futuros pacientes, já que existe a frase famosa sobre nutricionistas gordos não ser confiável. Além disso, a escolha do curso de nutrição, muitas vezes se dá com o objetivo de adquirir conhecimento com relação a como alcançar o corpo ideal e desejado, tendo a magreza como nível de capacidade e conhecimento profissional. E pensar em tudo isso é importante e necessário pois essa busca desenfreada para entrar em padrões de beleza pode influenciar no desenvolvimento do comer disfuncional, acarretando assim no desenvolvimento de transtornos salientes (Magalhães, 2011).

5.3 PERCEPÇÃO DOS ESTUDANTES EM RELAÇÃO AOS SEUS HÁBITOS ALIMENTARES APÓS O INGRESSO NO CURSO DE NUTRIÇÃO

Na tabela 4, são apresentados os dados referentes alguns comportamentos e sentimentos dos estudantes de nutrição sobre a influência que o curso tem em suas escolhas alimentares.

Tabela 4 - Comportamento alimentar de estudantes de Nutrição CES/UFCG - 2023

(n=148)

Comportamento	Nunca		Raramente		Às vezes		Frequentemente		Sempre	
	(%)	(n)	(%)	(n)	(%)	(n)	(%)	(n)	(%)	(n)
Passa muito tempo do seu dia pensando na aparência do seu corpo?	8,1%	12	35,8%	53	28,8%	42	23 %	34	3,4%	5
Por ser estudante de Nutrição se preocupa com os alimentos que vai escolher para comer?	2,1%	3	3,4%	5	23,3%	34	50%	73	21,2%	31
Sente culpa ou remorso após comer um alimento ou realizar uma refeição que não considera saudável?	20,9%	31	27,7%	41	33,1%	49	10,8%	16	47,3%	70
Se sente forçado a fazer apenas escolhas saudáveis por cursar nutrição?	28,1%	41	17,8%	26	30,1%	44	17,1%	25	6,8%	10
Faz planejamento alimentar focado na sua imagem corporal?	14,9%	31	20,9	31	36,5%	54	18,2%	27	8,2%	12

Fonte: Autoria Própria (2024). N: Número de participantes

Quando perguntados sobre “se passam muito tempo do seu dia pensando na aparência do seu corpo” observou-se 23% (n=34) diz pensar frequentemente e 28,8% diz pensar as vezes, somadas essas porcentagens temos 55,2% de alunos que frequentemente se preocupam todos os dias com a própria aparência contra 8,1% (n=12) diz nunca pensar na aparência durante o dia e 35,8% (n=53) diz pensar raramente.

Outro questionamento foi “Por ser estudante de Nutrição se preocupa com os alimentos que vai escolher para comer”, 21,3% (n=3) responderam “nunca se preocupa”, 3,4% (n=5), se “preocupam raramente”, 23,3% se “preocupam às vezes” e, 50% (n=73) se “preocupam frequentemente” e, 21,2 (n=31) sempre se preocupam.

Sobre o questionamento sobre “sentir remorso ou culpa por comer um alimento ou refeição que não é considerada saudável”, 20,9% (n=31) nunca sente culpa ou remorso, 27,7% (n=41) raramente se preocupam, 33,1% (n=49) se preocupar as vezes, 10,8% (n=16) se preocupam frequentemente e 47,3% (n=70) se preocupar sempre. Quanto ao sentimento de pressão em fazer escolhas saudáveis por serem estudantes de nutrição, 28,1% (n=41) nunca se sentem pressionados, 17,8% (n=26) raramente se sentem pressionados, 30,1% (n=44) às vezes se sentem pressionados, 17,1% (n=25) frequentemente se sentem pressionados e 6,8% (n=10) sempre se sentem pressionados a fazer escolhas saudáveis.

O estudo de Busato *et al.* (2015), demonstram que os estudantes de nutrição, após o ingresso e o decorrer do curso passam a fazer escolhas mais saudáveis, tendo uma alimentação diária mais rica em frutas, legumes e verduras quando em comparação com outros cursos de graduação. Koritar *et al.* (2017) verificaram em seu estudo que os estudantes com sobrepeso e obesidade consideram que o humor afeta o meu comportamento alimentar, já os estudantes com baixo peso ou estrófico responderam que sempre segue uma dieta saudável e balanceada.

6. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Com o desenvolvimento desse trabalho e os resultados expostos, foi possível trazer alguns dados comparativos entre os gêneros que mais escolheram o curso de nutrição do estado da Paraíba, onde foi possível confirmar que a sua maioria são mulheres jovens. Através dos resultados obtidos ficou em grande evidência o fato dos estudantes estarem insatisfeitos com sua imagem corporal, onde até foi exposto que alguns nunca estiveram satisfeito com o próprio corpo, e procuram meios para tentar modificar essa percepção, como a adoção de dietas voltas para o emagrecimento ou dietas restritas, e esse fato foi percebido até por quem se percebe em peso ideal.

A partir dos resultados encontrados podemos perceber que o fato de estar cursando nutrição, pode influenciar algumas questões de escolhas alimentares, especialmente por se sentirem pressionados a fazer boas escolhas por serem estudantes de nutrição e por buscarem a modificação de sua imagem corporal, fato este que pode acarretar comportamentos alimentares transtornados.

Foi observado que a maior parte dos estudantes que não estão satisfeito com sua imagem corporal mesmo se auto percebem com o peso ideal, e isso confirma que o estudante de nutrição mesmo obtendo muitos conhecimentos acerca de alimentação saudável, também desenvolvem desordens e problemas com a adoção de alimentação saudável e equilibrada sendo causado principalmente a imposição da imagem corporal que um nutricionista deve ter, fato esse que impacta diretamente na propagação de conteúdos relacionado a alimentação para o restante da sociedade.

Portanto é de extrema importância que debates que levante as pautas de cuidado com a saúde, busca por um estilo de vida saudável e especialmente de uma percepção adequado do corpo se torna de suma importância e indispensáveis dentro de universidade, não só no curso de nutrição como também de todos os cursos de graduação como foi exposto aqui por muitos estudos que tiverem públicos diferentes do estudante de nutrição. Somado a isso vemos a grande importância de que mais estudos sejam realizados com o objetivo de aprofundar questões relacionadas à percepção de imagem corporal buscando encontrar a melhor forma de intervir e ajudar os universitários.

REFERÊNCIAS:

ARAÚJO, K. L. et al. Estigma do nutricionista com obesidade no mundo do trabalho. **Revista de Nutrição**, v. 28, p. 569-579, 2015

Betoni F, Zanardo VPS, Ceni GC. Avaliação de utilização de dietas da moda por pacientes de um ambulatório de especialidades em nutrição e suas implicações no metabolismo. **ConScientiae Saúde**. 2010; 9(3):430-40.

BOSI, M.L.M; LUIZ, R.R; MORGADO, C.M.C; COSTA, M.L.S; CARVALHO, R.J. Auto percepção da imagem corporal entre estudantes de nutrição: um estudo no município do Rio de Janeiro. **JBrasPsiquiatr**, v 55, n. 2, p. 108- 113, 2006.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. **Departamento de Atenção Básica**. Guia alimentar para a população brasileira. 2. ed., 1. reimpr. – Brasília: Ministério da Saúde, 2014. Disponível em: http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf. Acesso em: 12 mar. 2024

BRASIL. **Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde**. Mais de 70 milhões de pessoas no mundo possuem algum distúrbio alimentar. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/noticias/2022/setembro/mais-de-70-milhoes-de-pessoas-no-mundo-possuem-algum-disturbio-alimentar>.

Claumann GS, Pereira EF, Inácio S, Santos MC, Martins AC, Pelegrini A. Body image satisfaction in freshmen college students in physical education courses. **Rev Educ Fis UEM**. 2014;25(4):575-83.

COUGHLI N, Janelle W. SEIDE, Margarez. GUARDA Angela S. Distúrbios comportamentais que afetam a ingestão alimentar: transtornos alimentares e outras condições psiquiátricas. In: ROSS et al. *Nutrição moderna de Shils*. 11ª ed. Barueri, SP: Manole, 2016, p. 1330 - 1341.

Deram, S. O peso das dietas: emagreça de forma sustentável dizendo não às dietas. São Paulo. Sensos. 2014.

DIAS, J. L. L.; CARVALHAL, M. M. DE L.; REIS, A. L.; GOMES, D. L. Autoimagem corporal e comportamento alimentar de mulheres após cirurgia bariátrica. **RBONE - Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, v. 15, n. 92, p. 1-9, 29 mar. 2022

Escudero P. *Alimentación* Buenos Aires: Hachette; 1934.

Farias SJSS, Fortes RC, Fazzio DMG. Análise da composição nutricional de dietas da moda divulgadas por revistas científicas. **Nutrire**. 2014;39(2):196-202.

FEITOSA, E. P. S.; DANTAS, C. A. O.; ANDRADE-WARTHA, E. R. S.; MARCELINI, P. S.; MENDES-NETTO R. S. Hábitos alimentares de estudantes de uma Universidade pública

no Nordeste, **Brasil. Revista Alimentação e Nutrição**, Araraquara, v. 21, n. 2, p. 225-230, 2010

FERREIRA, A. T.; RODRIGUES, P. A. S.; LIRA, C. A. C.; SILVA, A. C. DE F. Percepção da imagem corporal e estado nutricional de estudantes de um centro universitário de Fortaleza-CE. **RBONE - Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, v. 14, n. 89, p. 1001-1008, 4 fev. 2022.

FIATES, G.M.R; SALLES R.K. Fatores de risco para o desenvolvimento de distúrbios alimentares: um estudo em universitárias. **Revista de Nutrição**, v. 11, p. 14, 3-7, 2001.

Freitas MCS, Minayo MCS, Fontes GAV. Sobre o campo da Alimentação e Nutrição na perspectiva das teorias compreensivas. **Cienc Saúde Col**.2011; 16(1):31-8

GARCIA, C.A; CASTRO, T.G; SOARES, R.M. **Comportamento alimentar e imagem corporal entre estudantes de nutrição de uma universidade pública de Porto Alegre - RS. Revista HCPA**, v. 30, n. 3, p. 30,3, 2010.

Greaney ML, Less FD, White AA, Dayton SF, Riebe D, Blissmer B, et al. College students' barriers and enablers for healthful weight management: a qualitative study. **J.Nutr. Educ. Behav** 2009;41:281 - 286.

Hann CS, Rock CL, King I, Drewnowski A. Validation of the Healthy Eating Index with use of plasma biomarkers in a clinical sample of women. **Am J Clin Nutr**. 2001; 74(4):479-86.

Jonzon, K. (2009). Tratamentos médicos cosméticos: por que somos tão obcecados beleza - é natureza ou criação? **Enfermagem Cirúrgica Plástica**, 29 (4), 222-225.

KAKESHITA, I.S; ALMEIDA, S.S. Relação entre índice de massa corporal e a percepção da auto-imagem em universitários. **Revista Saúde Publica**, v. 40, n.3, p. 497-504, 2006.

Kessler AL, Poll FA. Relação entre imagem corporal, atitudes para transtornos alimentares e estado nutricional em universitárias da área da saúde. **J Bras Psiquiatr**. 2018;67(2):118-25.

Klassen KM, Douglass CH, Brennan L, Truby H, Lim MSC. Uso de mídias sociais para resultados nutricionais em adultos jovens: uma revisão sistemática de métodos mistos. **Lei Int J Behav Nutr Phys**. 2018;15(1):1-18.

KORITAR, P.; ALVARENGA, M. S. Fatores relevantes para uma alimentação saudável e para estar saudável na perspectiva de estudantes de Nutrição. **DEMETRA: Alimentação, Nutrição & Saúde**, v. 12, n. 4, p. 1031-1051, 2017.

Lara BR, Paiva VSF. A dimensão psicossocial na promoção de práticas alimentares saudáveis. **Interface- Comunic., Saúde, Educ**. 2012; 16(43):1039-54.

LEITE, Rafaela de Araújo; FREITAS Francisca Marta Nascimento de Oliveira. A influência da mídia na saúde do indivíduo: Dietas restritivas versus Reeducação alimentar. **Brazilian Applied Science Review**, Curitiba, v.5, n.5, p.2052-2066 set./out. 2021. Disponível em: Acesso em: 01 mai. 2024.

- Lima NL, Rosa COB, Rosa JFV. identificação de fatores de predisposição aos transtornos alimentares: anorexia e bulimia em adolescentes de Belo Horizonte, Minas Gerais. **Psicol.** 2012; 12(2): 195-201.
- LOPES, A. F.; MENDONÇA, E.S. Ser jovem, ser belo: a juventude sob holofotes na sociedade contemporânea. **Revista Subjetividades**, v. 16, n. 2, p. 20 - 33, 2016.
- Magalhães VC, Mendonça GAS. Transtornos alimentares em universitárias: estudo de confiabilidade da versão brasileira de questionários autopreenchíveis. **Rev Bras Epidemiol.** 2005; 8:236-45.
- MAHN, H.M.; LORDLY, D. A review of eating disorders and disordered eating amongst nutrition students and dietetic professionals. **Can J Diet Pract Res.** v.76, n.1, p:38-43. 2015.
- Marcondelli, P.; Costa, T. H. M.; Schmitz, B. A. S. Nível de atividade física e hábitos alimentares de universitários do 3º ao 5º semestre da área da saúde. **Revista de Nutrição.** Vol. 21. Num. 1. 2008. p.39-47.
- Marcondes JAM. *Fome de cão* São Paulo: Maltese; 1993
- Moehlecke M, Blume CA, Cureau FV, Kieling C, Schaan BD. Autopercepção da imagem corporal, insatisfação com o peso corporal e estado nutricional de adolescentes brasileiros: um estudo de âmbito nacional. **J Pediatr** (Rio J). 2020;96:76-83.
<https://doi.org/10.1016/j.jped.2018.07.006>
- Monteiro MRP, Andrade MLO, Zanirati VF, Silva RR. Hábito e consumo alimentar de estudantes do sexo feminino dos cursos de nutrição e de enfermagem de uma Universidade Pública Brasileira. **Revista APS** 2009; 12(3):271-277.
- Morgan, CM; Vecchiatti IR, NEGRÃO, AB. Etiologia dos transtornos alimentares: aspectos biológicos, psicológicos e sócio-culturais. **Rev. Bras. Psiquiatr.** 2002; 24 (s3):18-23.
- Nunes MA, Olinto MTA, Barrosa FC, Camey, S. Influência da percepção do peso e do índice de massa corporal nos comportamentos alimentares anormais. **Rev Bras Psiquiatr**, 23(1): 21-7, 2001.
- Pereira ISS. **Os distúrbios alimentares na diabetes mellitus tipo 1** [dissertação]. Covilhã: Universidade da Beira Interior; 2013.
- Pereira LNG, Trevisol FS, Quevedo J, Jornada LK. Transtornos alimentares entre as ciências da saúde estudantes de uma universidade no sul do Brasil. **Rev Psiquiatr Rio Gd Sul.** 2011;33(1).
- Pitas AMCS. **Atuação do nutricionista em saúde pública na promoção da alimentação saudável** [dissertação]. Serviços de Saúde Pública: Faculdade de Saúde Pública; 2010.
- Póinhos R, Alves D, Vieira E, Pinhão S, Oliveira BMPM, Correia F. Comportamento alimentar entre estudantes de graduação. Comparando estudantes de nutrição com outros cursos. **Apetite** 2015; 84:28-33.

Quaioti TCB, Almeida SS. Determinantes psicobiológicos do comportamento alimentar: uma ênfase em fatores ambientais que contribuem para a obesidade. **Psicol USP**. 2006;17(4):193-211.

Rodgers RF, Slater A, Gordon CS, McLean SA, Jarman HK, Paxton SJ. Um modelo biopsicossocial de uso de mídias sociais e preocupações com imagem corporal, distúrbios alimentares e comportamentos de fortalecimento muscular entre meninos e meninas adolescentes. **J Juventude Adolescente**. 2020; 49:399-409

Santos LAS. Da dieta à reeducação alimentar: algumas notas sobre o comer contemporâneo a partir dos programas de emagrecimento na Internet. **Physis Rev Saúde Col**. 2010; 20(2):459-74.

Schilder, P. (1977). *A imagem do corpo* Buenos Aires: Paidós.

Secchi K, Camargo BV, Bertoldo RB. Percepção da imagem corporal e representação social do corpo. **Psic: Teor e Pesq**. 2009; 25(2): 229-36.

Silva JD, Silva ABJ, Nemer ASA. Influência do estado nutricional no risco para transtornos alimentares em estudantes de nutrição. **Cien Saúde Coletiva**. 2012; 17(12): 3399-406.

SILVA, Josiclea Gomes da. **Avaliação de comportamentos alimentares disfuncionais em estudantes do curso de nutrição – estudo piloto**. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Nutrição) - Universidade Federal de Campina Grande, Centro de Educação e Saúde, 2022. Cuité – PB: 2022

Silva ML, Taquette SR, Coutinho ES. Sentidos da imagem corporal de adolescentes no ensino fundamental. **Rev Saúde Pública**. 2014; 48:438-44.

SILVA, Wanderson Roberto et al. A psychometric investigation of Brazilian Portuguese versions of the caregiver eating messages scale and intuitive eating scale-2. **Eating and weight disorders-studies on anorexia, bulimia and obesity**, v. 25, n. 1, p. 221-230, 2020.

Souto S, Ferro-Bucher JSN. Práticas indiscriminadas de dietas de emagrecimento e o desenvolvimento de transtornos alimentares. **Rev Nutr Campinas**. 2006;19: 693-704.

Souza AC, Alvarenga MS. Insatisfação com a imagem corporal em estudantes universitários – uma revisão integrativa. **J Bras Psiquiatr**. 2016;65(3):286-99.

TOLEDO, N. M. V.; DE OLIVEIRA, M. A. M. CARACTERIZAÇÃO SOCIODEMOGRÁFICA E ACADÊMICA DE DISCENTES DO CURSO DE NUTRIÇÃO EM INSTITUIÇÕES DE ENSINO DA REDE PRIVADA DO ESTADO DE SÃO PAULO. Encontro Internacional de Gestão, **Desenvolvimento e Inovação (EIGEDIN)**, v. 4, n. 1, 31 out. 2020.

Vieira VCR, Priore SE, Ribeiro SMR, Franceschini SCC, Almeida LP. Perfil socioeconômico, nutricional e de saúde de adolescentes recém-ingressos em uma universidade pública brasileira. **Rev Nutr**. 2002; 15(3):273-82.

World Health Organization (WHO). *Noncommunicable diseases progress monitor*, 2015. Geneva: WHO; 2015.

APÊNDICE

APÊNDICE A – Questionário aplicado

UNIVERSIDADE FEDERAL DE CAMPINA GRANDE**CENTRO DE EDUCAÇÃO E SAÚDE****UNIDADE ACADÊMICA DE SAÚDE****PARTE I - PERFIL DO RESPONDENTE****1 - Idade:** 18 a 24 anos 25 a 34 anos 35 +**2- Gênero:** Homem Mulher Não binário**Você considera que:** Está com peso adequado Está muito abaixo do peso Está abaixo do peso Está acima do peso Está muito acima do peso Não sabe responder.**Já fez dieta restritiva** Sim não

Histórico de dietas para emagrecimento:

Sim Não

Satisfação corporal:

Eu estou satisfeita com meu corpo atual

Eu nunca estive satisfeita com meu corpo

Eu não estou satisfeita com meu corpo atual

Sente culpa ou remorso após comer um alimento ou realizar uma refeição que não

considera saudável?

Nunca Raramente Às vezes Frequentemente, Sempre

Passa muito tempo do seu dia pensando na aparência do seu corpo?

Nunca Raramente Às vezes Frequentemente, Sempre

Por ser estudante de Nutrição se preocupa com os alimentos que vai escolher para

comer?

Nunca Raramente Às vezes Frequentemente, Sempre

Se sente forçado a fazer apenas escolhas saudáveis por cursar nutrição?

Nunca Raramente Às vezes Frequentemente, Sempre

Faz planejamento alimentar focado na sua imagem corporal?

Nunca Raramente Às vezes Frequentemente, Sempre

ANEXO

ANEXO A – Termo de Esclarecimento Livre e Esclarecido (TCLE)

**UNIVERSIDADE FEDERAL DE CAMPINA GRANDE
CENTRO DE EDUCAÇÃO E SAÚDE
UNIDADE ACADÊMICA DE SAÚDE**

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

**AVALIAÇÃO DO COMER INTUITIVO E DO COMER DISFUNCIONAL
DOS
ESTUDANTES DO CURSO DE NUTRIÇÃO NO ESTADO DA PARAÍBA**

Você está sendo convidado(a) a participar do projeto de pesquisa acima citado, desenvolvido sob responsabilidade de **Mayara Queiroga Estrela Abrantes Barbosa em Cuité Paraíba**. O presente documento contém todas as informações necessárias sobre a pesquisa que estamos fazendo. Sua colaboração neste estudo será de muita importância para nós, mas se desistir a qualquer momento, isso não causará nenhum prejuízo a você.

Prezado aluno, gostaríamos de convidar você para participar de um estudo intitulado como **AVALIAÇÃO DO COMER INTUITIVO E DO COMER DISFUNCIONAL DOS ESTUDANTES DO CURSO DE NUTRIÇÃO NO ESTADO DA PARAÍBA**.

O objetivo desta pesquisa é identificar as percepções e práticas comportamentais no âmbito dos comeres intuitivos e disfuncionais dos estudantes de nutrição vinculados às instituições de ensino superior da Paraíba.

Será realizada aplicação de questionário que avalia as características gerais do estudante, e outro questionário com vistas a contemplar os objetivos de identificação das percepções e práticas comportamentais, sendo, portanto, o questionário “Intuitivo

Eating Scale-2 (IES-2) – Escala de Alimentação Intuitiva” composto de 23 itens.

Ambos os questionários só estarão disponíveis após a aceitação da do presente termo.

Afirmo que o questionário levará cerca de 05 minutos para ser respondido.

Garantimos

que seguiremos todas as orientações da ética em pesquisa de acordo com a Resolução 466/2012 (CNS-MS, 2012). Esta pesquisa não acarretará riscos de natureza física aos participantes, no entanto por se tratar de uma pesquisa que envolve coleta de dados por

meio de questionário que poderá haver mobilização emocional relacionada à reflexão sobre comportamentos alimentares, como desconfortos psicológicos, existirá canal aberto com os pesquisadores para minimizar as consequências e preservando a integridade do participante.

Em hipótese nenhuma o seu nome será divulgado junto aos resultados, mas informamos que ao participar desta pesquisa a Sra. (Sr.) não terá nenhum benefício direto. Entretanto, esperamos que este estudo traga informações importantes sobre o tema. Os pesquisadores serão os únicos a ter acesso aos dados obtidos na entrevista e tomarão todas as providências necessárias para manter o sigilo. Os resultados deste trabalho poderão ser apresentados em encontros ou revistas científicas e mostrarão apenas os resultados obtidos como um todo, sem revelar seu nome, instituição ou qualquer informação relacionada à sua privacidade. Esta pesquisa não envolve financiamento e sua participação é voluntária. Você pode retirar-se dela se assim o desejar, manifestando seu interesse através dos contatos que se seguem mais adiante neste termo. As informações fornecidas por você poderão ser acessadas sempre que desejar, mediante solicitação. Toda informação será mantida em sigilo de modo a garantir a sua privacidade em todas as fases da pesquisa, ficando a pesquisadora principal, Mayara Queiroga Estrela Abrantes Barbosa, por um período de cinco anos ao fim dos quais os mesmos serão destruídos. Se tiver qualquer dúvida sobre a pesquisa, podemos conversar sobre ela agora ou você pode entrar em contato com o pesquisador responsável.

Clicando no botão “aceitar”, você declara que foi informado sobre todos os procedimentos da pesquisa e, que recebeu de forma clara e objetiva todas as explicações

pertinentes ao projeto que são vistas como necessárias para me esclarecer o participante

o qual opta, por livre e espontânea vontade participar “Avaliação Do Comer Intuitivo Estudantes De Curso De Nutrição Na Paraíba”.”

Se concordar em participar da Pesquisa, responda a seguir no google formulário

Eu, _____ profissão _____ residente e domiciliado na - inserir endereço), portador da Cédula de identidade, RG

_____ e inscrito no CPF _____ nascido(a) (data de nascimento) dd/mm/aaaa). Concordo de livre e espontânea vontade em participar como

voluntário(a) do estudo AVALIAÇÃO DO COMER INTUITIVO E DO COMER DISFUNCIONAL DOS ESTUDANTES DO CURSO DE NUTRIÇÃO NO ESTADO DA PARAÍBA. Declaro que obtive todas as informações necessárias, bem como todos

os eventuais esclarecimentos quanto às dúvidas por mim apresentadas.

A seguir, clique no espaço “aceito”, e posteriormente será emitido uma via deste TCLE

assinada pelo pesquisador. Agradecemos a sua disponibilidade. Sobre os resultados da pesquisa selecione a seguir:

- Desejo conhecer os resultados desta pesquisa
- Não desejo conhecer os resultados desta pesquisa.

Abaixo informações sobre a responsável titular do estudo.

Pesquisador Responsável: Prof^ª Dra Mayara Queiroga Estrela Abrantes Barbosa

E-mail: mayara.queiroga@professor.ufcg.edu.br

Instituição: Universidade Federal de Campina Grande (UFCG), Centro de Educação e Saúde – Cuité- Paraíba.