

PERFIL NUTRICIONAL E INSATISFAÇÃO COM A IMAGEM CORPORAL EM UNIVERSITÁRIAS

Annyeale Almeida Da CRUZ¹

Amanda Barbosa Lima ANTUNES¹

Eduarda Garcia Cintra De PAULA¹

Marina Satie TAKI²

¹ Discente do Curso de Nutrição do Centro Universitário de Várzea Grande (UNIVAG).

² Mestre em Biociências. Docente do Curso de Nutrição do Centro Universitário de Várzea Grande (UNIVAG). E-mail: marina.taki@univag.edu.br

RESUMO

Introdução: O ingresso na vida universitária culmina em diversas mudanças, dentre elas estão hábitos e comportamentos alimentares inadequados. Devido à correria do ambiente acadêmico e em razão da praticidade, os universitários acabam dando preferência pelo consumo de *fast-foods* e de refeições nutricionalmente desequilibradas. Neste contexto, os universitários da área de saúde tornam-se vulneráveis ao desenvolvimento de transtornos alimentares. Por isso, a investigação de comportamentos de risco e ambiente familiar merece atenção especial para esse público. **Objetivo:** Descrever o perfil nutricional e a prevalência de transtorno alimentar e insatisfação com a imagem corporal em universitárias da área da saúde. **Material e Métodos:** Trata-se de um estudo descritivo de corte transversal com abordagem quantitativa. Foram avaliados a compulsão alimentar e o transtorno de imagem corporal em universitárias de uma instituição privada do município de Várzea Grande (MT). O grupo foi formado por 36 alunas do sexo feminino, com idade superior a 18 anos, sendo 18 alunas de cada curso, do 4º ao 8º semestre dos cursos de nutrição e enfermagem. Ademais, foram utilizados como critérios de exclusão: o não preenchimento total do questionário e o não pertencimento ao sexo feminino. A compulsão alimentar foi avaliada por meio de um questionário que investiga fatores

relacionados ao desfecho, denominado *Binge Eating Scale* (BES), utilizou-se também o *Body Shape Questionnaire* para avaliar a imagem corporal, além da investigação de dados antropométricos, sociodemográficos e hábitos alimentares. **Resultados:** O estudo foi composto por 50% (n=18) de alunas do curso de nutrição e 50% (n=18) de enfermagem. Destas 36 universitárias, a maioria apresentou eutrofia, tanto do curso de nutrição (72,2%) quanto do curso de enfermagem (38,9%). Observou-se que 66,6% (n=12) das universitárias de nutrição e 50% (n=9) de enfermagem às vezes trocam refeições principais (almoço e/ou jantar) por lanche, a maioria das universitárias do curso de nutrição (83,3%) não possui compulsão alimentar, em contrapartida as universitárias do curso de enfermagem apresentam um percentual mais elevado de risco de comer compulsivamente ou por compulsão (27,8%). As acadêmicas investigadas não apresentam insatisfação com imagem corporal, entretanto, existe um desagrado maior por parte das que cursam enfermagem, sendo 33,4% que evidenciam algum nível de descontentamento. **Conclusão:** A partir dos dados do presente estudo, considerando os métodos antropométricos utilizados, verificou-se que a maioria das universitárias do curso de nutrição e de enfermagem apresentaram um estado nutricional adequado, sendo que estas não se mostraram com transtornos alimentares e nem insatisfeitas com a imagem corporal. Portanto, acredita-se que, por serem alunas de cursos da área da saúde e terem maior acesso à informação de qualidade, tendem a ter uma melhora na alimentação, bem como em outros aspectos como autoestima, fatores emocionais e psicológicos.

Palavras-chaves: Universitários. Transtornos alimentares. Imagem corporal. Compulsão alimentar.

ABSTRACT:

Introduction: Entering university life culminates in several changes, including inappropriate behaviors and eating habits. Due to the rush of the academic environment, and because of its practicality, university students end up preferring the consumption of fast foods and nutritionally unbalanced meals. In this context, health care university students become vulnerable to the development of eating disorders. Therefore, the investigation of risk behaviors and the family environment deserves special attention for this public. **Objective:** Describe the nutritional profile and the prevalence of eating disorders and dissatisfaction with body image

in university students in the health area. **Material and Methods:** This is a descriptive cross-sectional study with a quantitative approach. Binge eating and body image disorder were evaluated in university students of a private institution in the city of Várzea Grande (MT). The group consisted of 36 female students, aged over 18 years, 18 from each course, from the 4th to the 8th semester of the nutrition and nursing courses. The exclusion criteria used were: not completing the questionnaire completely and not being female. Binge eating was assessed through a questionnaire that investigates factors related to the outcome, called the Binge Eating Scale (BES), the Body Shape Questionnaire was also used to assess body image, in addition to the investigation of anthropometric, sociodemographic and eating habits data. For data tabulation, the program Microsoft Office Excel, version 2013 was used. Variables were described in absolute and relative frequency. **Results:** The study was composed of 50% (n=18) of nutrition students and 50% (n=18) of nursing students. From these 36 university students, most of them presented eutrophy, both in the nutrition course (72,2%) as well as in the nursing course (38.9%). It was observed that 66.6% (n=12) of the nutrition university students and 50% (n=9) of nursing course sometimes exchange main meals (lunch and/or dinner) for a snack, the majority of university students in the nutrition course (83.3%) do not have binge eating, on the other hand, the female students in the nursing course have a higher percentage of risk of binge eating by compulsion (27.8%). The investigated academics do not show dissatisfaction with their body image, however there is greater dissatisfaction on the part of those who study nursing, with 33.4% showing some level of dissatisfaction. **Conclusion:** From the data of the present study, considering the anthropometric methods used, it was verified that most of the university students of the nutrition and nursing courses showed an adequate nutritional state, these do not showed eating disorders nor unsatisfied with the body image. Therefore, it is believed that, as they are students of courses in the health area and as they have access to quality information, they tend to improve their eating, as well as in other aspects such as self-esteem, emotional and psychological factors.

Keywords: University students. Eating disorders. Body image. Binge eating.

INTRODUÇÃO

Percebe-se que adolescentes e adultos não dão a devida importância à alimentação equilibrada, tampouco aos altos índices de morbidade e de mortalidade causados por uma

alimentação inadequada, em decorrência, por vezes, de rotina acelerada e, conseqüentemente, pela má alimentação, as quais podem desencadear conseqüências negativas a curto e a longo prazo (BARRETO, 2013; OLIVEIRA *et al.*, 2017).

Na maioria das vezes, essa má alimentação está diretamente relacionada ao consumo de alimentos industrializados. Segundo dados obtidos pelo VIGITEL (BRASIL, 2019), a frequência do consumo de cinco ou mais grupos de alimentos ultraprocessados foi de 18,2%, sendo mais elevada entre homens (21,8%) do que entre mulheres (15,1%). Em ambos os sexos, este indicador tende a diminuir com a idade, a faixa etária com maior consumo são os adultos jovens.

Além desses dados, percebe-se que o ingresso na vida universitária culmina em diversas mudanças devido, principalmente, à correria da rotina acadêmica, dentre elas estão hábitos e comportamentos alimentares inadequados. Assim, por ser rápido e prático, os universitários acabam dando preferência pelo consumo de *fast-foods* e de refeições nutricionalmente desequilibradas (CÂMARA E RESENDE, 2021). Neste contexto, nota-se que os universitários da área de saúde são vulneráveis ao desenvolvimento de transtornos alimentares. Logo, a investigação de comportamentos de risco e merece atenção especial (SAMPAIO *et al.*, 2019).

Os transtornos alimentares são distúrbios psiquiátricos, com graves complicações clínicas, decorrentes de uma diversidade de fatores biológicos, genéticos, psicológicos, socioculturais e familiares que interagem entre si para produzir e para manter a doença (MICALI *et al.*, 2017).

Atualmente, há uma busca pela maior compreensão da origem dos transtornos alimentares e do comportamento alimentar de indivíduos e coletividades, pois varia muito de como o indivíduo vai se relacionar com os alimentos. Diante disso, aspectos emocionais, principalmente os de valências negativas, podem estar relacionados ao episódio de comer compulsivamente e, associado a isso, o estresse pode aumentar as chances da ingestão calórica excessiva (BOGGIANO *et al.*, 2017).

A compulsão alimentar, segundo Omiwole *et al.* (2019), é caracterizada por ingestão de uma quantidade de alimentos maior do que outras pessoas consumiriam em momentos semelhantes. Nos episódios de compulsão, os indivíduos comem mais rápido do que o normal até se sentirem “cheio”, a ponto de ser desconfortável. Isto ocorre mesmo sem sentir fome

fisiológica. Geralmente, essas pessoas apresentam sentimento de culpa devido à quantidade de alimento ingerido e sentem vergonha da falta de controle sobre o ato de comer.

De acordo com Oliveira *et al.* (2020), a compulsão alimentar está diretamente relacionada com: insatisfação do corpo, perfeccionismo, ansiedade e depressão; por outro lado, a autoestima elevada está associada à sua diminuição. A prevalência de insatisfação da imagem corporal e de transtornos alimentares é maior no sexo feminino, visto que é a população mais pressionada pela mídia para ter um corpo ideal.

Ademais, Henn *et al.* (2019) percebem que o padrão de beleza imposto como ideal não respeita os diversos biótipos existentes, o que estimula mulheres a se sentirem feias e a desejarem o emagrecimento em virtude da busca pelo corpo perfeito, ocasionando dietas restritivas, seguidas de episódios de compulsão alimentar.

As dietas restritivas, também conhecidas popularmente como dietas da moda, vêm ficando em evidência nas últimas décadas por conta de celebridades, as quais adquirem um poder de influência através das mídias. Essas pessoas as prescrevem sem informações científicas, intitulado-as como “dietas milagrosas” e prometendo resultados mirabolantes (SOIHET E SILVA, 2019).

Nesse sentido, Pieper e Cordova (2018) destacam que a ocorrência de insatisfação da imagem corporal tanto no curso de Nutrição quanto no de enfermagem está presente em sua maioria em estudantes do sexo feminino, sendo que as universitárias representam um grupo de risco, uma vez que, com o avançar da formação, tem um ganho de responsabilidade com a saúde e, conseqüentemente, com um fenótipo saudável. Este atualmente é representado pelo corpo magro, fato pelo qual se observa que o crescente aumento da insatisfação com o corpo atinge cerca de 20% das mulheres, chegando a 35% no caso de estudantes de Nutrição (PAIXÃO, 2010; FERREIRA *et al.*, 2016).

Perante o exposto, poderíamos supor que a mídia afeta muito o comportamento alimentar das pessoas, favorecendo a ocorrência de transtornos alimentares, por meio de publicidade, de divulgação e com a supervalorização de um corpo dentro dos padrões de beleza, aumentando a busca por um parâmetro imposto pela sociedade e distorcendo a imagem corporal já construída por cada indivíduo (TREGARTHEN *et al.*, 2019).

Sendo assim, o objetivo deste trabalho foi descrever o perfil nutricional e a prevalência de transtorno alimentar e insatisfação com a imagem corporal em universitárias da área da saúde.

MATERIAL E MÉTODOS

A presente pesquisa trata-se de um estudo descritivo de corte transversal com abordagem quantitativa, na qual foi avaliada a presença de compulsão alimentar e de transtorno de imagem corporal em universitárias da área da saúde.

A população estudada foram acadêmicas de uma instituição de ensino privado do município de Várzea Grande-MT. Inicialmente, foram coletados dados de 40 pessoas, porém 4 indivíduos foram excluídos, seguindo os critérios de exclusão do estudo, como o não preenchimento total do questionário e o não pertencimento ao sexo feminino. O estudo foi então composto por 36 universitárias, com idade superior a 18 anos, sendo 18 alunas de nutrição e 18 de enfermagem, do 4º ao 8º semestre.

Trata-se de uma amostra por conveniência e a participação na pesquisa foi consentida por meio da assinatura do termo de consentimento livre e esclarecido (TCLE).

O estudo seguiu as recomendações da Comissão Nacional de Ética em Pesquisa (CONEP), expresso na Resolução n.º 466, de 12 de dezembro de 2012, do Conselho Nacional de Saúde (CNS). O presente estudo faz parte da pesquisa “Prevalência de Compulsão Alimentar e Transtorno de Imagem Corporal em Universitárias”. Para a sua realização no Mato Grosso, em 2021, foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa (parecer n.º 4.961.503) do Centro Universitário de Várzea Grande, MT CEP - UNIVAG (CAAE: 50709121.9.0000.5692).

A coleta de dados foi realizada por meio do *google forms*. O *link* foi repassado pelo *Instagram* ou pelo *WhatsApp*. O questionário aplicado continha as variáveis: sexo, estado civil, peso, estatura, idade e hábitos alimentares (como classificaria seus hábitos alimentares: ruim, regular, bom ou ótimo; nas refeições realizadas, quais são principais escolhas alimentares: arroz, feijão, carne vermelha, aves, peixe, ovo, frituras, salada, legumes, lanches, doces em geral, biscoitos, refrigerante e frutas, e a frequência consumida – todos os dias, 3x na semana, 2x na semana, 1x na semana ou raramente; troca de grandes refeições por lanches: sempre, às vezes,

2x na semana ou nunca; e quais refeições costuma fazer no dia: café da manhã, lanche da manhã, almoço, lanche da tarde, jantar e ceia).

Para avaliação do estado nutricional, os dados antropométricos de peso corporal atual e altura, a partir do autorrelato, foram utilizados para calcular o índice de massa corporal (IMC), calculado a partir do peso (quilograma) dividido pela estatura (metros) ao quadrado (OMS,1995). A classificação foi de acordo com a Organização Mundial da Saúde (WHO, 1995), conforme a Quadro 1.

Quadro 1. Classificação do estado nutricional segundo o IMC de acordo com a OMS.

IMC	CLASSIFICAÇÃO
Menor do que 18,5	Abaixo do peso normal
18,5 – 24,9	Peso normal
25,0 – 29,9	Excesso de peso
30,0 – 34,9	Obesidade grau I
35,0 – 39,9	Obesidade grau II
Maior ou igual a 40,0	Obesidade grau III

Fonte: WORLD HEALTH ORGANIZATION, 1995.

A compulsão alimentar nas universitárias foi investigada por meio da *Binge Eating Scale* (BES), traduzida e adaptada para a língua portuguesa, Escala de Compulsão Alimentar Periódica (ECAP), que avalia a gravidade dessa compulsão. BES é um questionário composto por 16 perguntas objetivas, destas, oito descrevem manifestações comportamentais (por exemplo, comer escondido) e oito descrevem sentimentos e cognições (por exemplo, sensação de falta de controle após o episódio), cada pergunta possui de três a quatro alternativas, cada uma delas tem um peso que varia de 0 a 3 pontos. A soma final das 16 perguntas é classificada (TORELLO, 2017) como demonstrado na Quadro 2.

Quadro 2. Escala de Compulsão Alimentar Periódica (ECAP).

Classificação	Pontuação
Normal	Menor ou igual 17 pontos
Varição de inclinação ao comer muito	Entre 17 e 30 pontos
CAP	Maior ou igual a 30 pontos

Fonte: Torello, 2017.

Foi aplicado também o questionário *Body Shape Questionnaire* (BSQ) para avaliar o grau de insatisfação da imagem corporal. Este tem perguntas relacionadas a como a pessoa se sente em relação à sua aparência, em referência às últimas quatro semanas. Este questionário é composto por 34 perguntas objetivas, cada pergunta contém numeração de resposta que representa a sua respectiva pontuação na somatória final, que varia de um a seis, conforme descrito: 1- nunca, 2- raramente, 3- às vezes, 4- frequentemente, 5- muito frequentemente, 6- sempre (HASS *et al.*, 2010).

O total de pontos foi obtido pela soma das respostas, e o valor final computado para cada avaliado. A classificação dos resultados reflete os níveis de preocupação com a imagem corporal, possuindo 4 classificações (HASS *et al.*, 2010), conforme demonstrado no quadro 3.

Quadro 3. Classificação do grau de insatisfação da imagem corporal.

Classificação	Pontuação
Ausência	Menor ou igual 110 pontos
Leve	Entre 110 e 138 pontos
Moderado	Entre 138 e 167 pontos
Grave	Acima de 167 pontos

Fonte: Hass *et al.*, 2010.

Para a tabulação dos dados, foi utilizado o programa Microsoft Office Excel, versão 2013. As variáveis foram descritas em frequência absoluta e relativa.

RESULTADOS

O estudo foi composto por 50% (n=18) de alunas do curso de nutrição e 50% (n=18) de enfermagem. Destas 36 universitárias analisadas, em relação ao estado civil, observa-se que a maioria (75%) era solteira (n=27), segundo a Tabela 1.

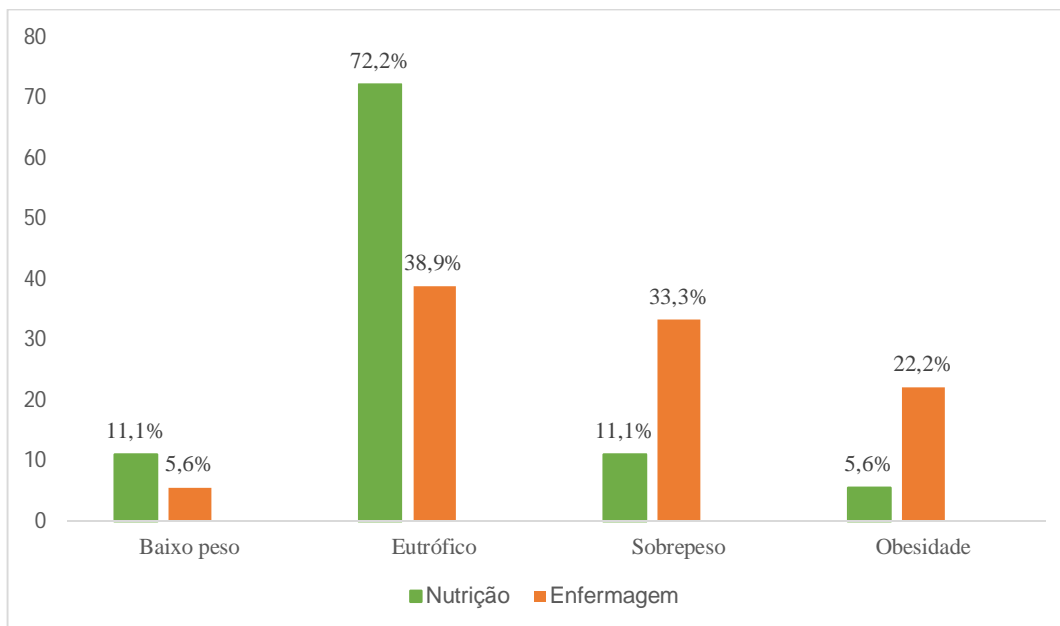
Tabela 1. Estado civil das estudantes de nutrição e de enfermagem de uma universidade do município de Várzea Grande-MT.

Estado civil	Nutrição		Enfermagem	
	n	%	n	%
Solteira	14	77,8	13	72,2
Casada	4	22,2	4	22,2
Divorciada	0	0,0	1	5,6

Fonte: elaborada pelas autoras.

A maioria das entrevistadas apresentaram eutrofia, tanto do curso de nutrição (72,2%) quanto do curso de enfermagem (38,9%), conforme descrito na Figura 1. Nota-se, ainda, que 55,5% das acadêmicas de enfermagem apresentavam excesso de peso, em contrapartida apenas 16,7% das estudantes de nutrição se mostravam com IMC elevado.

Figura 1. Índice de Massa Corporal (IMC) das estudantes de nutrição e de enfermagem de uma universidade do município de Várzea Grande-MT.



Fonte: elaborada pelas autoras.

A respeito dos hábitos alimentares (Tabela 2), as estudantes relataram que comem de forma regular, tanto as acadêmicas de nutrição (55,6%) quanto as de enfermagem (50%). Entretanto, apenas uma universitária relatou possuir ótimo hábito alimentar.

Tabela 2. Percentual dos hábitos alimentares das estudantes de nutrição e de enfermagem de uma universidade do município de Várzea Grande-MT.

Hábitos alimentares	Nutrição		Enfermagem	
	n	%	n	%
Ótimo	0	0,0	1	5,6
Bom	8	44,4	5	27,8
Regular	10	55,6	9	50,0
Ruim	0	0,0	3	16,6

Fonte: elaborada pelas autoras.

Na Tabela 3, a maioria das estudantes demonstram realizar café da manhã, almoço, lanche da tarde e jantar tanto na nutrição quanto na enfermagem.

Tabela 3. Refeições das estudantes de nutrição e de enfermagem de uma universidade do município de Várzea Grande-MT.

	Nutrição		Enfermagem	
	n.º	%	n.º	%
Café da manhã				
Sim	14	77,8	14	77,8
Não	4	22,2	4	22,2
Lanche da manhã				
Sim	7	38,9	6	33,3
Não	11	61,1	12	66,7
Almoço				
Sim	18	100,0	18	100,0
Não	0	0,0	0	0,0
Lanche da Tarde				
Sim	11	61,1	11	61,1
Não	7	38,9	7	38,9
Jantar				
Sim	18	100,0	17	94,4

Não	0	0,0	1	5,6
Ceia				
Sim	4	22,2	5	27,8
Não	14	77,8	13	72,2

Fonte: elaborada pelas autoras.

Observou-se que 66,6% (n=12) das universitárias de nutrição e 50% (n=9) de enfermagem às vezes trocam refeições principais (almoço e/ou jantar) por lanche, conforme mostra a Tabela 4.

Tabela 4. Frequência da troca de grandes refeições por lanche das estudantes de nutrição e de enfermagem de uma universidade do município de Várzea Grande-MT.

Frequência da troca de grandes refeições	Nutrição		Enfermagem	
	n	%	n	%
Sempre	1	5,6	3	16,7
2 vezes na semana	1	5,6	1	5,6

Às vezes	12	66,6	9	50,0
Nunca	4	22,2	5	27,7

Fonte: elaborada pelas autoras.

Na Tabela 5, é demonstrado os alimentos mais consumidos pelas universitárias. Quanto ao consumo dos alimentos, a maioria das estudantes – tanto de nutrição quanto de enfermagem – consome diariamente frutas, legumes, saladas e feijão. O arroz foi o único que obteve como resultado um consumo diário por mais da metade das universitárias, sendo 88,8% das estudantes de nutrição e 66,6% das estudantes de enfermagem.

Ademais, sobre a ingestão de refrigerantes, das entrevistadas do curso de enfermagem, 33,4% relataram beber diariamente, número bem maior comparado ao curso de nutrição (11,1%). Já com relação ao consumo de doces em geral, as acadêmicas de nutrição demonstraram um consumo diário (27,7%), enquanto as de enfermagem a ingestão não ultrapassou a metade (44,5%). O consumo de frutas diário foi maior entre as acadêmicas de nutrição (61,1%) do que as de enfermagem (38,8%).

	NUTRIÇÃO								ENFERMAGEM							
	Todos os dias		3 vezes na semana		1 vez na semana		Raramente		Todos os dias		3 vezes na semana		1 vez na semana		Raramente	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Arroz	16	88,8	1	5,6	0	0,0	1	5,6	12	66,6	3	16,6	1	5,6	2	11,1
Feijão	12	66,6	4	22,2	1	5,6	1	5,6	11	61,2	4	22,2	0	0,0	3	16,6
Carne vermelha	5	27,7	11	61,1	2	11,1	0	0,0	6	33,4	7	38,8	4	22,2	1	5,6
Aves	0	0,0	11	61,1	6	33,3	1	5,6	4	22,2	9	50,0	3	16,6	2	11,1
Peixes	0	0,0	0	0	10	55,5	8	44,4	0	0,0	2	11,1	1	5,6	15	83,3
Ovo	4	22,2	8	44,4	4	22,2	2	11,1	4	22,2	6	33,4	1	5,6	7	38,8
Frituras	1	5,6	1	5,6	7	38,8	9	50,0	3	16,6	6	33,4	3	16,6	6	33,3
Salada	10	55,5	5	27,7	1	5,6	2	11,1	10	55,6	2	11,2	1	5,6	5	27,7

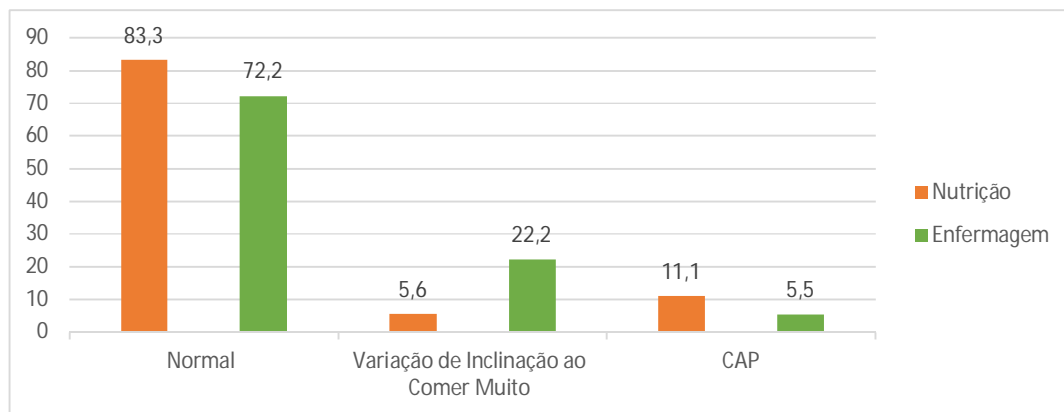
Legumes	11	61,1	4	22,2	2	5,6	1	5,6	9	50	3	16,6	1	5,6	5	27,7
Lanches	1	5,5	3	16,6	8	11,1	6	33,3	2	11,2	2	11,1	8	44,4	6	33,3
Doces em geral	5	27,7	5	27,7	5	27,7	3	16,6	2	11,2	6	33,3	5	27,8	5	27,7
Refrigerante	2	11,1	4	22,2	2	11,1	10	55,5	6	33,4	2	11,1	4	22,2	6	33,3
Biscoitos	1	5,6	1	5,6	3	16,6	13	72,2	2	11,2	0	0,0	4	22,2	12	66,7
Fruta	11	61,1	4	22,2	2	11,1	1	5,6	7	38,8	3	16,6	5	27,8	3	16,7

Tabela 5. Consumo diário de alimentos das estudantes de nutrição e de enfermagem de uma universidade do município de Várzea Grande-MT.

Fonte: elaborada pelas autoras

A Figura 2 descreve os resultados obtidos através de escala de compulsão alimentar periódica BES, no qual a maioria das universitárias do curso de nutrição (83,3%) não possui compulsão alimentar. Em contrapartida, as universitárias do curso de enfermagem apresentam um percentual mais elevado de risco de comer compulsivamente ou de compulsão (27,8%) do que as do curso de nutrição (16,7%).

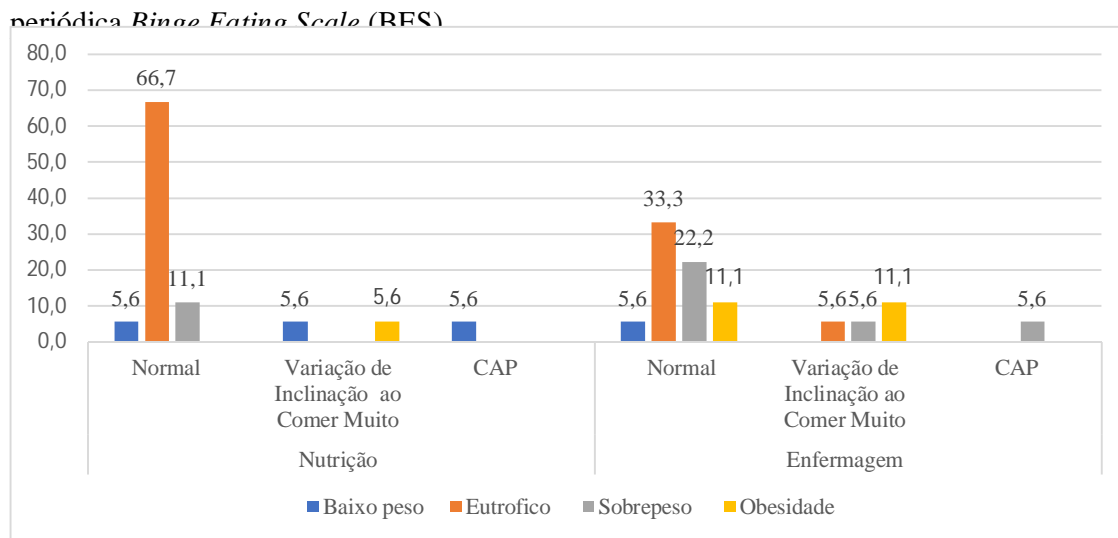
Figura 2. Percentual dos resultados segundo a escala de compulsão alimentar periódica *Binge Eating Scale* (BES).



Fonte: elaborada pelas autoras

As universitárias do curso de nutrição, que foram classificadas com o estado nutricional de eutrofia, não apresentaram compulsão alimentar (66,7%). Na enfermagem, por outro lado, apenas uma acadêmica eutrófica apresentou inclinação a comer compulsivamente. Em contrapartida, as classificadas com sobrepeso e obesidade demonstram maior variação de inclinação ao comer muito e de compulsão do que as com o mesmo estado nutricional do curso de nutrição (Figura 3).

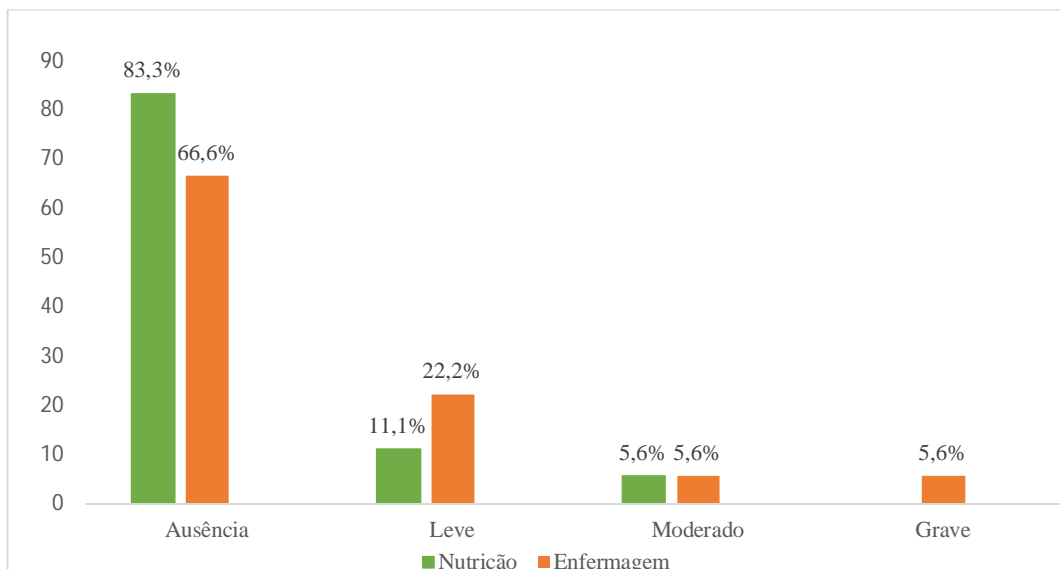
Figura 3. Percentual do estado nutricional em relação à escala de compulsão alimentar



Fonte: elaborada pelas autoras

De acordo com os dados demonstrado na Figura 4, nota-se que a maioria das acadêmicas investigadas não apresentam insatisfação com imagem corporal. Existe, entretanto, um desagrado maior por parte das que cursam enfermagem, sendo 33,4% que evidenciam algum nível de descontentamento.

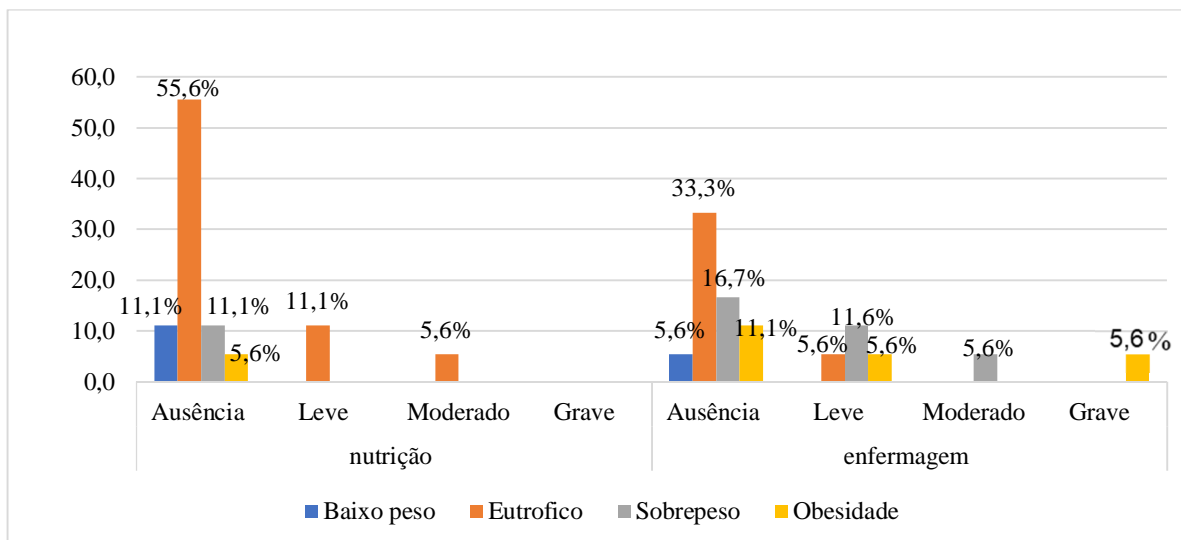
Figura 4. Percentual de níveis de insatisfação com a imagem corporal das estudantes de nutrição e de enfermagem da universidade do município de Várzea Grande-MT.



Fonte: elaborada pelas autoras

As universitárias do curso de nutrição, que foram classificadas com o estado nutricional de eutrofia, se mostraram satisfeitas com a imagem corporal (55,6%). Na enfermagem, apenas uma acadêmica eutrófica apresentou insatisfação corporal leve. Em contrapartida, as investigadas com excesso de peso demonstram insatisfação corporal maior no curso de enfermagem (28,4%) (Figura 5).

Figura 5. Percentual do estado nutricional relacionado ao grau de insatisfação com a imagem corporal, segundo o *Body Shape Questionnaire*.



Fonte: elaborada pelas autoras

DISCUSSÃO

Com relação ao estado nutricional, os valores encontrados neste trabalho foram semelhantes ao estudo de Mazzaia e Santos (2018), realizado com acadêmicos de enfermagem da Universidade Federal de São Paulo (UNIFESP), mostrou que 58,3% estão dentro dos índices de normalidade, em contrapartida Moura *et al.* (2021) ao avaliar universitários na cidade de Cornélio Procópio – PR, mostra o excesso de peso em 53,7% dos acadêmicos da área da saúde (educação física, fisioterapia e farmácia).

Entende-se que, possivelmente, em virtude do maior acesso à informação, os acadêmicos nutrição apresentam melhor estado nutricional, uma vez que o Guia Alimentar da População Brasileira (Ministério da Saúde, 2014) aborda, como princípio básico, que escolhas alimentares saudáveis e sustentáveis através de informações de qualidade auxiliam na melhoria da saúde e qualidade de vida, conseqüentemente influenciando em um melhor estado nutricional, instrumento este muito utilizado por graduandos de nutrição.

Nota-se ainda uma prevalência de hábitos alimentares adequados em mais da metade das entrevistadas, podendo este também ser um resultado da maior orientação adquirida ao longo da formação. Esses resultados são semelhantes ao estudo encontrado

por Munhoz *et al.* (2017) em estudantes de ambos os sexos do curso nutrição de uma instituição privada do município de Araçatuba – SP.

Todavia, estudo realizado na Universidade Federal de Mato Grosso do Sul (UFMS) por Oliveira *et al.* (2021) divergem da presente pesquisa, visto que mais da metade dos pesquisados, sendo eles dos cursos de Enfermagem, Letras, Sistemas de Informação e História, possuíam hábitos alimentares inadequados, possivelmente pela falta de contato com materiais orientativos relacionados à alimentação e à nutrição.

Quanto às refeições realizadas, Oliveira *et al.* (2021) observaram a frequência de 60%, 99% e 85% para café da manhã, almoço e jantar, respectivamente. Além destas refeições, foi demonstrado a realização do lanche da tarde pelas acadêmicas avaliadas neste trabalho. Assim como nestes achados, é evidenciado através de pesquisa por Gazolla e Viecelli (2020) a mesma média de refeições realizadas pela população brasileira, permitindo, desta forma, um equilíbrio nutricional distribuído ao longo do dia.

Apesar de ser observado a presença de café da manhã, almoço e jantar no dia a dia da maioria das entrevistadas, ressalta-se que às vezes as estudantes trocam grandes refeições por lanches. Conforme dados obtidos no VIGITEL (BRASIL, 2016), refeições completas são trocadas por sanduíches, salgados, pizza ou outros tipos de lanches de forma frequente em todas as regiões do país. Este aspecto se mostra presente no perfil universitário, no qual as substituições alimentares acabam acontecendo em decorrência da correria da vida acadêmica (CÂMARA e RESENDE, 2021).

Por mais que seja realizada a substituição das refeições, o consumo diário de alimentos entre as entrevistadas mostrou que a maioria das estudantes de ambos cursos consumiam todos os dias frutas, legumes, salada, arroz e feijão. O estudo de Munhoz *et al.* (2017) com acadêmicos de nutrição verificou consumo diário menor do que o demonstrado no presente trabalho, sendo de 29,5% de hortaliças, 26,5% de legumes. O referido estudo teve, em contrapartida, resultados semelhantes para frutas (28%), feijão (79,5%), arroz (93%), sendo valor maior nesta pesquisa no curso de nutrição. Os resultados encontrados no presente documento corroboram com os acima mencionados, já que apenas 16,6% da amostra (n=6) não consomem arroz e feijão.

O Guia Alimentar da População Brasileira (Ministério da Saúde, 2014), mostra que o prato ideal é composto por 50% de vegetais crus e cozidos, 25% de carboidratos e 25%

de proteína, sendo considerada uma refeição nutricionalmente equilibrada e balanceada. Percebe – se que ao consumir mais frutas, verduras, saladas, arroz e feijão as pessoas não fazem substituições das grandes refeições por alimentos ultraprocessados, corroborando para uma boa alimentação diária.

Para Ferreira e Barrigossi (2021), tanto o arroz como o feijão fazem parte dos hábitos alimentares dos brasileiros e, logo, são consumidos diariamente nas refeições principais (almoço e jantar) de forma inconsciente. Estes alimentos, além de fornecerem energia, proporcionam uma melhora na condição nutricional do indivíduo, aspecto aprendido nos primeiros semestres de graduação em nutrição.

O conhecimento sobre os alimentos durante a formação do nutricionista remete a uma pressão constante com a imagem corporal e as acadêmicas de nutrição são mais propensas a terem uma insatisfação com o corpo. Além disso, a profissão possui um estereótipo que foi colocado perante o padrão imposto pela sociedade, em que a boa aparência é essencial para ter sucesso na profissão (SOUSA *et al.*, 2020).

O estudo de Sousa *et al.* (2019), feito em uma instituição particular de Brasília, constatou de 96% dos graduandos de nutrição apresentaram transtorno compulsivo alimentar. Entretanto, no presente estudo foi observado que a maioria das estudantes não apresentam compulsão alimentar, porém obteve-se um percentual maior para compulsão no curso de enfermagem do que no curso de nutrição. Ademais, o estudo de Oliveira *et al.* (2020), realizado com universitárias da área da saúde, verificou também que as alunas do curso de enfermagem possuem maior prevalência para TCAP. Notavelmente, observa-se que a autoestima exerce influência no comportamento alimentar das mulheres, visto que são as mais atingidas pois são vulneráveis a depressão, ansiedade e insatisfação corporal (SOIHET E SILVA, 2019)

O transtorno de compulsão alimentar periódica está muito relacionado ao estado nutricional. Como apresentado, as estudantes de enfermagem classificadas com sobrepeso e obesidade demonstraram maior compulsão alimentar. Ademais, Oliveira *et al.* (2021) realizaram um estudo com universitários de ambos sexos do curso de Nutrição e Letras/Português na Universidade Federal de Pelotas, estes apresentaram alteração no estado nutricional de 34,8%, visto que a porcentagem maior de prevalência de TCAP foi encontrada no curso de Letras/Português (14,7%). A ingestão excessiva de alimentos

provoca profundas alterações metabólicas no indivíduo, podendo ser observado de forma expressiva o ganho de peso e, conseqüentemente, uma alteração do estado nutricional, sendo prevalente a obesidade (SILVA, 2021).

Agregado às mudanças metabólicas, evidencia-se a insatisfação com a imagem corporal. Desta forma, como visto anteriormente, as acadêmicas de nutrição não apresentam preocupação com imagem corporal, haja visto que a grande maioria apresenta estado nutricional adequado.

Em contradição com esta pesquisa, em análise realizada em acadêmicos de nutrição do estado do Maranhão, Moraes *et al.* (2016) demonstraram que 30,7% das acadêmicas de nutrição, entre os três níveis leve, moderada e grave, estão insatisfeitas com imagem corporal, sendo mais prevalente em indivíduos com excesso de peso.

Entretanto, houve uma dificuldade na coleta dos dados que limitou o *n* amostral da pesquisa e possivelmente com um *n* mais robusto poderia se observar uma maior prevalência de transtorno alimentar e insatisfação de imagem corporal, haja visto que na mesma proporção que se tem a respeito qualidade das informações acerca de nutrição e saúde, também há uma maior cobrança da sociedade.

CONCLUSÃO

Considerando os métodos antropométricos utilizados, verificou-se que a maioria das universitárias pesquisadas se apresenta eutrófica, tanto no curso de nutrição quanto de enfermagem. Além disso, os dados permitiram identificar que grande parte das estudantes consomem diariamente frutas, legumes, saladas, arroz e feijão, o que contribui para que recebam nutrientes essenciais, como fibras, vitaminas, minerais e ácidos graxos poli-insaturados em suas refeições ao longo do dia.

Possivelmente, o estado nutricional adequado associado a hábitos alimentares adequados corroboram para a ausência de transtornos alimentares e insatisfação com a imagem corporal na maioria das acadêmicas.

Portanto, ter maior acesso à informação de qualidade proporciona melhores escolhas alimentares e, conseqüentemente, tendem a ter uma melhora na alimentação, aliado também a outros aspectos, como autoestima, fatores emocionais e psicológicos.

REFERÊNCIAS

BARRETO, M. L. Esboços para um cenário das condições de saúde da população brasileira 2022/2030. **Fundação Oswaldo Cruz**, Rio de Janeiro, v. 2, p. 97-120, 2013. Disponível em: <http://books.scielo.org/id/8pmmmy/pdf/noronha-9788581100166-05.pdf>. Acesso em: 12 abr. 2021.

BOGGIANO, M. M. *et al.* Eating tasty foods to cope, enhance reward, socialize or conform: what other psychological characteristics describe each of these motives? **Journal of Health Psychology**, v. 22, n. 3, p. 280-289, 2017. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26311817>. Acesso em: 12 abr. 2021.

BRASIL. Ministério da saúde. **Guia alimentar para população brasileira promovendo a alimentação saudável**. Brasília: Ministério da saúde, 2014. Disponível em: <https://bit.ly/3F9Vkjf>. Acesso em: 5 nov. 2021.

_____. **Vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico**. Brasília: Ministério da saúde, 2016. Disponível em: <https://bit.ly/3oeNFcl>. Acesso em: 05 nov.2021.

_____. **Vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico**. Brasília: Ministério da saúde, 2019. Disponível em: <https://bit.ly/3D4tFzB>. Acesso em: 12 abr. 2021.

CÂMARA, T. A. e RESENDE, G. C. Indicadores de comportamento alimentar e qualidade de vida entre estudantes universitários. **Revista Amazônica**, v. 13, n. 1, p. 555-584, 2021. Disponível em: <https://bit.ly/3wAWrp5>. Acesso em: 12 abr. 2021.

FERREIRA, C. M.; BARRIGOSI, J. A. F. **Arroz E Feijão - tradição e segurança alimentar**. 1. ed. Brasília, DF : Embrapa, 2021. Disponível em: <https://bit.ly/3qqqsXH>. Acesso em: 05 nov. 2021.

FERREIRA, D.Q.C.; FONSECA, D.X.; SANTOS, L.D.T.; ARAÚJO, A.V.S.; LIMA, J.C.O.; CASTRO, F.N.; LOPES, F.A. Avaliação do comportamento alimentar de estudantes de nutrição. Revista Científica da escola de saúde. v. 5, n. 1, p. 75-84,2016. GAZOLLA, G.; VIECELLI, P. C. Refeições e comportamentos à mesa: um estudo a partir de consumidoras urbanas. **Revista rede desenvolvimento regional**, v. 25, n. 2, p. 482-505, 2020. Disponível em: <https://online.unisc.br/seer/index.php/redes/article/view/14858>. Acesso em: 05 nov. 2021.

HASS, A. N; GARCIA, A. C. D; BERTOLETTI, J. Imagem corporal e bailarinas profissionais. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 16, n. 3, p. 1-4, 2010. Disponível em: https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1517-86922010000300005. Acesso em: 12 abr. 2021.

HENN, A. T. *et al.* Body image as well as eating disorder and body dysmorphic disorder symptoms in heterosexual, homosexual, and bisexual women. **Front Psychiatry**, v. 10, p. 1-11, 2019. Disponível em: <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsy.2019.00531/full>. Acesso em: 12 abr. 2021.

MAZZAIA, M. C; SANTOS, R. M. C. Fatores de risco para transtornos alimentares em graduandos de enfermagem. **Acta Paulista de Enfermagem**, v. 31, n. 5, 2018.

Disponível em: <https://bit.ly/3kppdnM>. Acesso em: 05 nov. 2021.

MICALI, N. *et al.* Lifetime and 12-month prevalence of eating disorders amongst women in mid-life: a population-based study of diagnoses and risk factors. **BMC Medicine**, v.

15, n. 1, p. 1-10, 2017. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28095833>.

Acesso em: 12 abr. 2021.

MORAES, M. M. J. *et al.* Fatores associados à insatisfação corporal e comportamentos de risco para transtornos alimentares entre estudantes de nutrição. **Revista de Pesquisa em Saúde**, v. 17, n. 2, p. 1-6, 2016. Disponível em: <https://bit.ly/30gWxq0>. Acesso em:

25 out. 2021.

MORAES, J. M. M. *et al.* Fatores associados à Insatisfação Corporal e comportamentos de risco para Transtornos Alimentares entre estudantes de Nutrição. **Revista Pesquisa em Saúde**, v. 01, p. 106-111, 2016. Disponível em:

https://www.researchgate.net/publication/315076317_Fatores_associados_a_Insatisfacao_Corporal_e_comportamentos_de_risco_para_Transtornos_Alimentares_entre_estudantes_de_Nutricao. Acesso em: 02 de nov. 2021.

MOURA, E. O. R *et al.* Estado nutricional e hábitos alimentares de universitários: estudo em município de pequena densidade populacional. **Revista Saúde e Desenvolvimento Humano**, v. 9, n. 2, p. 1-9, 2021. Disponível em:

<https://bit.ly/3HdvaO4>. Acesso em: 05 nov. 2021.

MUNHOZ, M. P. *et al.* Perfil nutricional e hábitos alimentares de universitários do curso de nutrição. **Revista Saúde UniToledo**, v. 01, n.2, p. 68-85, 2017. Disponível em:

https://www.researchgate.net/publication/315076317_Fatores_associados_a_Insatisfacao_Corporal_e_comportamentos_de_risco_para_Transtornos_Alimentares_entre_estudantes_de_Nutricao

<http://www.ojs.toledo.br/index.php/saude/article/view/2564/180>. Acesso em: 05 nov. 2021.

OLIVEIRA, J. S. *et al.* Avaliação do perfil sociodemográfico, nutricional e alimentar de estudantes de nutrição de uma universidade pública em Lagarto-SE. **Revista da Associação Brasileira de Nutrição**, v. 8, n. 2, p. 37-42, 2017. Disponível em: <https://www.rasbran.com.br/rasbran/article/view/465>. Acesso em: 12 abr. 2021.

OLIVEIRA, A. G.; FONSECA, I. R.; ALMADA, M. O. R. V. Transtornos Alimentares, Imagem Corporal E Influência Da Mídia Em Universitárias. **Revista enfermagem UFPE on line**, v. 14, p. 1-9, 2020. Disponível em: <https://periodicos.ufpe.br/revistas/revistaenfermagem/article/view/245234>. Acesso em: 05 nov. 2021.

OLIVEIRA, E. L. S *et al.* Avaliação dos hábitos alimentares em estudantes universitários. **Revista de Enfermagem do Centro-Oeste Mineiro**, p. 1-9, 2021.

OMIWOLE, M. *et al.* Review of Mindfulness-Related Interventions to Modify Eating Behaviors in Adolescents. **Revista nutrientes**, v. 11, n. 12, p. 1-16, 2019. Disponível em: <https://www.mdpi.com/2072-6643/11/12/2917/htm>. Acesso em: 12 abr. 2021.

Organização Mundial da saúde ,1995. *Physical Status: The Use and Interpretation of Anthropometry* (Technical Report Series, 854). Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csp/a/Kg4NvndpFpZYJYdRzXgjjgCC/?lang=pt>. Acesso em 12 abr.2021

PAIXÃO, L.R.; DIAS, R.M.R; PRADO, W.L. Estilo de vida e estado nutricional de universitários ingressantes em cursos da área de saúde do recife/PE. **Revista Brasileira de Atividade física e saúde**, v.15, n 3, p. 1-6, 2010. Disponível em: <https://rbafs.org.br/RBAFS/article/view/714/720>. Acesso em: 12abr.2021

PIEPER, T. R.; CORDOVA, M. E. Percepção da imagem corporal e risco de transtornos alimentares em universitárias. **Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, v. 12, n. 74, p. 796-803, 2018. Disponível em: <http://www.rbone.com.br/index.php/rbone/article/view/793/595>. Acesso em: 12 abr. 2021.

SAMPAIO, H. A. D. C. *et al.* Ambiente familiar e risco de transtorno alimentar entre universitários da área de saúde. **Revista Demetra**, v. 14, p. 1-15, 2019. Disponível em: <https://www.e-publicacoes.uerj.br/index.php/demetra/article/view/33308/29092>. Acesso em: 12 abr. 2021.

SILVA, Lilian Caroline Souza e. Estado nutricional, estilo de vida e consumo alimentar de estudantes de Nutrição de uma universidade pública. **Brazilian Journal of Development**, v. 7, n. 4, 2021. Disponível em: Acesso em: 10 nov. 2021.

SOIHET, J.; SILVA, A. D. Efeitos psicológicos e metabólicos da restrição alimentar no transtorno de compulsão alimentar. **Revista Nutrição Brasil**, v.1, p. 55-62, 2019. Disponível em: <https://portalatlanticaeditora.com.br/index.php/nutricaoobrasil/article/view/2563/4970>. Acesso em: 5 nov. 2021.

SOUSA, L. R. C; F; KATIBE, N.; DIAS, D. A. M. A ocorrência de transtornos alimentares e distorção de imagem corporal em acadêmicos do curso de nutrição de uma

faculdade particular de Brasília, 2019. Disponível em: <https://repositorio.uniceub.br/jspui/handle/prefix/14580>. Acesso em: 02 nov. 2021.

SOUSA, F. *et al.* Estudo do estado nutricional, imagem corporal e atitudes para transtornos alimentares em acadêmicas de nutrição. **Revista Enfermagem Atual In Derme**, v. 93, n. 31, p. e-020040, 2020. Disponível em:

<https://www.revistaenfermagematual.com/index.php/revista/article/view/644/71>. Acesso em: 10 out. 2021.

TORELLO, G. Transtorno Compulsivo Alimentar Periódica TCAP. **Revista Psychiatry On Line Brasil**, v. 22, 2017. Disponível em:

<http://www.polbr.med.br/ano12/prat1012.php>. Acesso em: 12 abr. 2021.

TREGARTHEN, J. *et al.* Comparing a tailored self-help mobile app with a standard self-monitoring app for the treatment of eating disorder symptoms: randomized controlled trial. **Revista JMIR Ment Health**, v. 7, n. 6, p. 1-15, 2019. Disponível em:

<https://mental.jmir.org/2019/11/e14972/>. Acesso em: 12 abr. 2021.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Physical status**: the use and interpretation of anthropometry. Geneva: WHO, 1995. Disponível em: <https://bit.ly/3ogItVr>. Acesso em: 05 nov. 2021.