

# ***Relação entre a graduação na área da saúde e o comportamento alimentar, imagem corporal e riscos de transtornos alimentares em universitários***

Maria Eduarda Rosado de Holanda Sales<sup>1</sup>

Laura Beatriz Pereira de Medeiros Nobrega Horiuti<sup>1</sup>

Lorena dos Santos Tinoco<sup>2</sup>

## **RESUMO**

O conhecimento é de suma importância nas mudanças de hábitos, não provocando necessariamente a mudança propriamente dita. Estudos indicam que grande parcela dos universitários da área da saúde apresentam alguma alteração de comportamento em relação à alimentação, sejam eles transtornos alimentares, comportamentos alimentares alterados ou insatisfação corporal. Logo, esse trabalho tem o objetivo de analisar os estudos existentes em relação ao assunto, com o intuito de definir quais fatores influenciam na relação entre a insatisfação da imagem corporal dos universitários e o aumento no risco para desenvolvimento de transtornos alimentares. Avaliando critérios de inclusão sendo eles artigos do período de 2016 a 2021, nos idiomas português e inglês, artigos que contribuíssem para responder os questionamentos em relação a comportamentos alimentares alterados, a insatisfação da imagem corporal, risco de desenvolvimento de transtornos alimentares em estudantes da área da saúde e a relação destes com a graduação, tipo de metodologia usada na pesquisa e artigos originais e os de exclusão artigos de anos anteriores a 2016, artigos de revisão e artigos que fugissem do tema da pesquisa, foram selecionados seis artigos em consonância com o objetivo do estudo. Observou-se que existe uma relação entre a insatisfação da imagem corporal dos universitários e um aumento no risco para desenvolvimento de transtornos alimentares, todavia não fica evidenciado se a graduação está diretamente ligada a essas alterações ou se elas já eram preexistentes.

**Palavras-chave:** Estudante. Área da saúde. Comportamento alimentar.

---

<sup>1</sup> Graduanda em Nutrição no Centro Universitário do Rio Grande do Norte.

<sup>2</sup> Professora orientadora.

## **ABSTRACT**

Knowledge is of paramount importance in changing habits, not necessarily causing the change itself. Studies indicate that a large portion of university students in the health area have some behavior change in relation to eating, whether they are eating disorders, altered eating behaviors or body dissatisfaction. Therefore, this work aims to analyze existing studies on the subject, in order to define which factors influence the relationship between body image dissatisfaction among university students and the increased risk of developing eating disorders. Assessing inclusion criteria, articles from 2016 to 2021, in Portuguese and English, articles that contribute to answering questions regarding altered eating behaviors, body image dissatisfaction, risk of developing eating disorders in students in the area of health and the relationship of these with graduation, type of methodology used in the research and original articles and excluding articles from years prior to 2016, review articles and articles that escaped from the research theme, six articles were selected in line with the purpose of the study. It was observed that there is a relationship between dissatisfaction with the body image of university students and an increase in the risk of developing eating disorders, but it is not clear whether graduation is directly linked to these changes or whether they were already preexisting, or which course of study. area has the highest rates.

**Key words:** Student. Health area. Eating behavior

## **INTRODUÇÃO**

Considerando sua natureza multidimensional, o comportamento alimentar deve ser entendido como um conjunto de fatores que envolve cognições e afetos os quais são diretamente ligados às condutas alimentares dos indivíduos e que sofrem influências psicológicas, sociais e culturais (ALVARENGA, et al (2019), e tal comportamento pode desencadear, influenciado por outros fatores, alterações psiquiátricas de etiologia multifatorial que são os chamados transtornos alimentares (NUNES, 2017), que também está ligado a autopercepção da imagem corporal.

Estudos relatam que transtornos alimentares e comportamento alimentar alterado, e conseqüentemente, insatisfação com a imagem corporal, são prevalentes em grupos específicos, como atletas, estudantes universitários, especialmente da área da saúde, quando comparados a

estudantes de outras áreas (MOREIRA et al, 2017; LIAO et al,2010; ALVES,BOOG,2007).

Sabe-se que o conhecimento é de suma importância nas mudanças de hábitos, não provocando necessariamente a mudança propriamente dita, mas servindo como instrumento quando há o desejo da ocorrência desta (ASSIS; NAHAS, 1999; ZAPPELLINI, 2002). Sendo assim, um aspecto importante a ser questionado é o quanto o conhecimento adquirido na graduação ou o ambiente que o cerca neste período influencia no comportamento alimentar do estudante.

Destaca-se também que a vida universitária é vista como um período peculiar em relação a nutrição, haja vista que a alimentação muitas vezes é deixada em segundo plano, não detendo da importância que deveria (SOUZA, ALVARENGA (2016). Isto sucede, devido as intensas mudanças que ocorrem nesse período, bem como acúmulo de tarefas e responsabilidade podendo o resultado ser visto nos dados alarmantes de transtornos alimentares, comportamentos alimentares alterados e insatisfação corporal neste grupo.

Atualmente existe uma preocupação com a perfeição estética do corpo, um verdadeiro paradoxo do que é saudável e daquilo que é aceitável socialmente. O corpo magro, torneado e forte, venerado pela maioria da sociedade, tem tido a primazia do cuidado com o peso no intuito de buscar um biótipo aceitável para a época atual. Conseqüentemente, a prevalência e incidência de transtornos alimentares relacionados com distorção da imagem corporal vêm crescendo exponencialmente. No Brasil, de acordo com dados da Organização Mundial da Saúde (OMS), se tem uma das maiores taxas do mundo de pessoas afetadas por distúrbios alimentares, sendo ela de 4,7% (OMS, 2020).

É neste cenário que os transtornos alimentares ganham destaque, retratando ser uma importância clínica e epidemiológica, bem distante da raridade de poucas décadas atrás. Os transtornos alimentares são distúrbios psiquiátricos de etiologia multifatorial, caracterizados por consumo, padrões e atitudes alimentares extremamente distorcidos e de

preocupação exagerada com o peso e a forma corporal (NUNES, 2017).

Sendo assim, este trabalho tem o objetivo de analisar os estudos existentes em relação ao assunto, com o intuito de definir quais fatores influenciam na relação entre a insatisfação da imagem corporal dos universitários e o aumento no risco para desenvolvimento de transtornos alimentares.

## **METODOLOGIA**

Esse trabalho trata-se de uma revisão da literatura do tipo sistemática, que tem como objetivo responder questionamentos relacionados a relação entre a graduação na área da saúde e o desenvolvimento de comportamentos alterados em relação a alimentação. Foi feito o levantamento de artigos científicos, teses, dissertações, livros e periódicos que compuseram o corpo teórico. Para as buscas foram utilizadas as bases de dados SciELO e PubMed e a Biblioteca Virtual de Saúde. Essa busca foi realizada durante os meses de março a junho de 2021. Para reunir informações e dados para investigação do tema proposto foi realizada uma pesquisa bibliográfica sendo utilizadas as palavras chaves “estudante”, “área da saúde”, “Comportamento alimentar”.

A sistematização da busca consistiu das seguintes etapas, leitura dos títulos, leitura dos resumos e por fim leitura dos artigos na íntegra. Ainda para a seleção dos artigos foram levados em consideração critérios de inclusão e exclusão. Sendo os critérios de inclusão artigos do período de 2016 a 2021, nos idiomas português e inglês, artigos que contribuíssem com o objetivo da pesquisa que é responder o questionamento sobre a relação entre a insatisfação corporal e aumento do risco de transtornos alimentares e quais são os fatores de influência, se existirem, além do tipo de metodologia usada na pesquisa onde os questionários utilizados fossem validados e os artigos fossem originais. Foram excluídos aqueles de anos anteriores a 2016, artigos de revisão e artigos que fugissem do tema da pesquisa. Ao final foram selecionados artigos que apresentaram consonância com o objetivo do estudo a fim de reunir informações e dados que servirão de base para a construção da investigação do tema proposto.

Selecionados os artigos, os dados foram apresentados através de um quadro com informações dos estudos como título, autor e ano, metodologia utilizada e os resultados obtidos que atendessem os questionamentos em relação a comportamentos alimentares alterados, a insatisfação da imagem corporal, risco de desenvolvimento de transtornos alimentares em estudantes da área da saúde e a relação destes com a graduação. Ademais, também foi feita uma figura na qual são apresentados os resultados de forma mais visual para melhor entendimento dos dados. Nesta imagem, além de albergar a estatística descritiva feita em cada estudo pelos pesquisadores, foi elaborada uma linha de tendência linear através do programa Microsoft Excel, que possibilita visualizar a média móvel ajustada a flutuação dos dados de maneira mais clara, onde foram colocados os dados dos artigos divididos nos seguintes grupos: indicativos de transtornos alimentares, comportamento alimentar inadequado, insatisfação com o peso, insatisfação com a própria aparência e insatisfação corporal, também separados por ano e estudo.

## **RESULTADOS**

Após a leitura dos artigos as informações como título, autor, metodologia e resultados dos estudos foram explanadas em um quadro para melhor entendimento. Além disso, foi feita uma figura para demonstrar os resultados encontrados e compará-los de forma mais clara e visual.

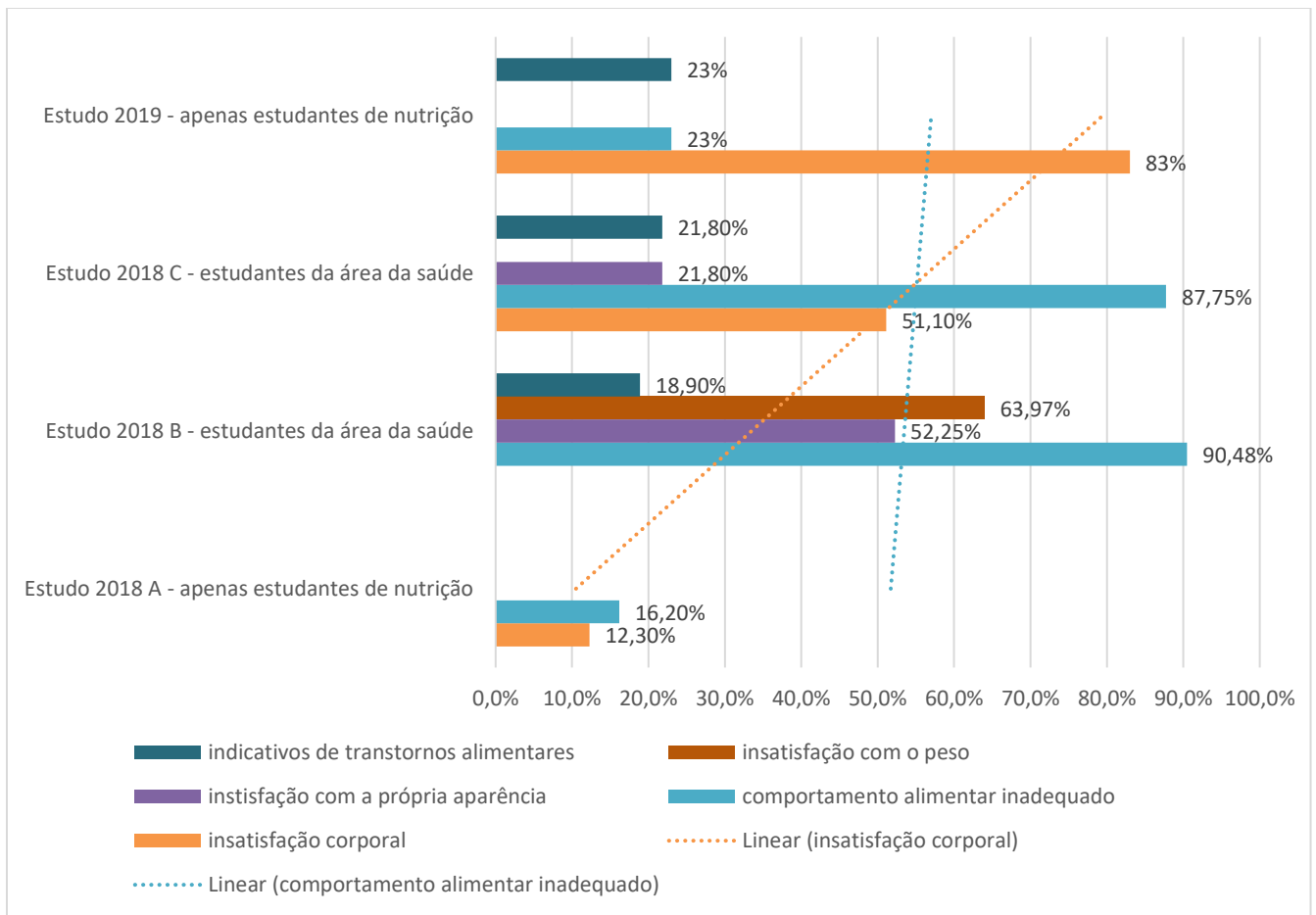
**QUADRO 1** – Estudos que avaliaram comportamento alimentar, imagem corporal e riscos de transtornos alimentares em estudantes da área da saúde, 2016 a 2021.

ESTUDO	AUTOR	METODOLOGIA	RESULTADO
THE THREE FACTOR EATING QUESTIONNAIRE – R21 AVALIAÇÃO DO COMPORTAMENTO ALIMENTAR DE ESTUDANTES DE NUTRIÇÃO	FERREIRA, D. Q.C. ET AL. (2016)	Participaram da pesquisa 89 estudantes universitárias, devidamente matriculadas no primeiro e último ano do curso de Nutrição. Foi aplicado o TheThree Factor Eating Questionnaire, versão reduzida de 21 itens (TFEQ-R21)	Estudantes no início do curso apresentaram maiores escores na dimensão de Descontrole Alimentar (TFEQ-R21).
COMPORTAMENTO ALIMENTAR E IMAGEM CORPORAL EM ACADÊMICOS DE NUTRIÇÃO DE UMA UNIVERSIDADE PRIVADA DA SERRA GAÚCHA	LIZOT, L.A.B; NICOLETTO, B.B. (2018)	Trata-se de estudo epidemiológico transversal, onde foram convidados todos os alunos matriculados no curso de graduação em nutrição da Universidade de Caxias do Sul. Foram coletados os dados através de questionários autoaplicáveis: Escala de Silhuetas Corporais, Body Shape Questionnaire (BSQ), Eating Attitudes Test (EAT).	Houve prevalência de 12,3% de insatisfação corporal e de 16,2% de comportamento alimentar inadequado, com associação entre comportamento alimentar inadequado e imagem corporal entre os acadêmicos de nutrição.
IMAGENS EM CONSTRUÇÃO: SATISFAÇÃO CORPORAL E TRANSTORNOS ALIMENTARES EM DA ÁREA DA SAÚDE	PINTO, D.C.D; QUADRADO, R.P. (2018)	Participaram da pesquisa 111 alunos de ambos os sexos, dos cursos de Educação Física, Enfermagem, Medicina e Psicologia. Foram utilizados dois instrumentos de pesquisa, os quais são questionários autoaplicáveis: a Escala de Satisfação com a Imagem Corporal (ESIC) e o Teste de Atitudes Alimentares (EAT-26).	52,25% dos participantes relataram insatisfação com a própria aparência e 63,97% se disseram insatisfeitos com o seu peso. No Teste de Atitudes Alimentares (EAT-26), 18,9% (21 participantes) tiveram positividade, ou seja, apresentaram comportamento de risco para o desenvolvimento de transtornos alimentares.

<p><b>RELAÇÃO ENTRE IMAGEM CORPORAL, ATITUDES PARA TRANSTORNOS ALIMENTARES E ESTADO NUTRICIONAL EM UNIVERSITÁRIAS DA ÁREA DA SAÚDE</b></p>	<p>KESSLER, A.L.; POLL, F.A. (2018).</p>	<p>225 matriculadas em oito cursos da área da saúde, utilizaram-se três instrumentos autoaplicáveis: o Body Shape Questionnaire (BSQ), o Eating Attitudes Test (EAT-26) e um questionário construído pelas pesquisadoras contendo os dados autorreferidos de altura, peso atual e peso desejado, curso e idade.</p>	<p>Conforme o BSQ, 51,1% das universitárias tiveram algum grau de insatisfação corporal, e a prevalência de atitudes indicativas de transtornos alimentares, de acordo com o EAT-26, foi de 21,8%. Ao relacionar a insatisfação da imagem corporal e atitudes de risco para transtornos alimentares, percebeu-se que 87,75% das universitárias com EAT positivo também apresentaram algum grau de insatisfação corporal.</p>
<p><b>COMPORTAMENTO ALIMENTAR E IMAGEM CORPORAL EM UNIVERSITÁRIOS DO CURSO DE NUTRIÇÃO</b></p>	<p>OLIVEIRA, T.C. et al (2019)</p>	<p>Com amostra por conveniência de estudantes de nutrição do sexo feminino. Para obtenção dos dados, utilizaram-se dois instrumentos autoaplicáveis: o Silhouette Matching Task (SMT), o Eating Attitudes Test (EAT-26), além das variáveis sociodemográficas.</p>	<p>Para a imagem corporal, o Silhouette Matching Task (SMT) apontou 83% das universitárias apresentaram algum tipo de insatisfação com a imagem, e a prevalência de comportamentos de risco para transtornos alimentares de acordo com o EAT-26, foi de 23%.</p>
<p><b>ESTUDO DO ESTADO NUTRICIONAL, IMAGEM CORPORAL E ATITUDES PARA TRANSTORNOS ALIMENTARES EM ACADÊMICOS DE NUTRIÇÃO</b></p>	<p>SOUSA, C.A.S, et al (2020)</p>	<p>Envolvendo 65 estudantes do curso de nutrição do UniFcema. Instrumento utilizado foi o questionário Body Shape Questionnaire (BSQ), atitudes para transtornos alimentares com o questionário de Eating Attitudes Test (EAT-26), estado nutricional, e um questionário contendo variáveis socioeconômicas, estilo de vida e saúde.</p>	<p>O estado nutricional variou de eutrofico à obesidade, prevalecendo o estado de eutrofia, sendo esse grupo o mais insatisfeito com a sua imagem corporal e com maior risco de desenvolver transtornos alimentares, porém nem todas apresentam insatisfação da sua imagem corporal e risco para desenvolver transtornos alimentares</p>
<p><b>COMPORTAMENTO ALIMENTAR E IMAGEM CORPORAL EM UNIVERSITÁRIOS DA ÁREA DA SAÚDE</b></p>	<p>SANTOS, M.M., et al (2021)</p>	<p>Universitários de uma capital do nordeste do Brasil, de ambos os sexos, de quatro instituições de ensino superior. As dimensões da imagem corporal foram avaliadas por meio da Escala de Silhuetas para adultos</p>	<p>Foi encontrada associação entre percepção e (in)satisfação corporal com o comportamento alimentar em ambos os sexos.</p>

		brasileiros e o comportamento alimentar por meio da versão brasileira do Dutch Eating Behavior Questionnaire (DEBQ).	
--	--	--	--

**FIGURA 1** – Descrição estatísticas dos estudos e linha de tendência linear, segundo as temáticas abordadas, entre 2018 e 2019.



*Figura 1 - alguns artigos não foram incluídos pois não abordam a temática específica.*

## DISCUSSÃO

O presente trabalho traz a luz a importância de aprofundarmos em uma pesquisa sobre os aspectos determinantes na criação da imagem, distúrbios e transtornos pelos graduandos na área da saúde.

Estudos sobre estresse tem ganhado força no convívio científico devido à multiplicidade de seus efeitos negativos na saúde humana. Cada indivíduo reage de uma forma diferente ao estresse, ou seja, se tem uma resposta biológica



individual para esse sentimento, com variações de como cada vivência das experiências estressoras, aliadas de acordo com características fisiológicas, psicológicas e ambientais interagem para produzir diferentes reações como aumento no apetite, na ingestão de álcool e de outras substâncias que não trazem benefícios, quando ingeridos de maneira desregrada. Isso pode sugerir que o estresse altera o comportamento e consumo alimentar, redirecionando as escolhas alimentares para alimentos com maior palatabilidade e valor energético, especialmente aqueles ricos em açúcar e gordura, além de que esses alimentos são utilizados como meio de fuga do sentimento (PENAFORT et.al, 2016).

Os estudantes, principalmente, podem ser expostos a diversos gatilhos desse sintoma, tais como: a ansiedade gerada pelos exames e pelas atividades sociais, insatisfação com o curso, rupturas afetivas recentes, morar sozinho/afastamento da família, baixo desempenho acadêmico e dificuldade de adaptação ao número de atividades acadêmicas, baixos níveis socioeconômicos, baixa autoestima e bem-estar, ansiedade gerada pelo medo do futuro, ampliação da taxa de desemprego e a falta de apoio da família, em muitos casos (SOUZA, 2017).

Nesse sentido, com relação a insatisfação corporal, segundo o estudo de LIZOT, L.A.B; NICOLETTO, B.B. (2018) com base nos questionários observados apenas uma pequena parte da amostra, cerca de 12,3%, apresentou algum tipo de insatisfação, já no estudo analisado de KESSLER, A.L.; POLL, F.A. (2018)., a insatisfação corporal aumenta para mais da metade da amostra, já no estudo de OLIVEIRA, T.C. et al (2019) com base nos questionários observados apenas 17% da amostra não relatou ter insatisfação corporal.

Junto aos dados de insatisfação corporal, fazendo uma comparação com os dados obtidos sobre os índices de comportamento alimentar inadequado, que podem ser considerados como indícios de transtornos alimentares, notasse que o estudo de LIZOT, L.A.B; NICOLETTO, B.B. (2018) continua sendo o estudo com os índices menores, onde um pequeno percentual da amostra foi diagnosticada com um comportamento alimentar inadequado; já no estudo de KESSLER, A.L.; POLL, F.A. (2018), esse valor cresce exponencialmente, onde o resultado é de 12% de graduandos sem inadequações no comportamento alimentar; Já a prevalência de comportamentos de risco para transtornos alimentares no estudo de OLIVEIRA, T.C. et al (2019) foi o equivalente a  $\frac{1}{4}$  da amostra.

Já o estudo de PINTO, D.C.D; QUADRADO, R.P. (2018) foi o único que trouxe informações sobre insatisfação com a própria aparência e insatisfação com o peso, foram igualmente elevados e superiores a 50%, o que significa que

em média, cerca de 10% da amostra considera estar satisfeito com o a sua aparência, porém, não está satisfeito com o seu peso.

Logo denotasse, que há uma relação entre os níveis de insatisfação corporal aos níveis de comportamento alimentar inadequado, apesar dos resultados encontrados não fica claro quais foram os aspectos que levaram ao aumento desses níveis.

Segundo FERREIRA, D. Q. C. et al (2016), fez uma comparação dos resultados encontrados de acordo com o período da graduação, e foi observado que as estudantes ingressantes no curso de nutrição apresentaram maiores índices de descontrole alimentar, o que pode ser considerado como um comportamento alimentar inadequado, quando comparado com os estudantes que estavam no final do curso.

Como podemos observar na figura 1, no estudo de 2019, realizado apenas com estudantes de nutrição, a porcentagem dos indicativos de transtornos alimentares junto a parcela de estudantes que apresentam comportamentos alimentares inadequados é substancialmente inferior a quantidade de alunos diagnosticados insatisfeitos com seus corpos, mostrando que tais aspectos não estão necessariamente interligados.

Sobre o Estudo de 2018 B , apesar de termos altos índices de insatisfação com o peso, apenas metade da amostra foi identificada com insatisfação com a própria aparência, mostrando assimetria na relação dos estudantes com sua autoimagem e peso. Dessa forma, denota-se que essa incongruência pode favorecer a inadequação do comportamento alimentar, pois corrobora com as elevadas taxas encontradas nesse segmento.

A tendência da insatisfação corporal, representada pela linha pontilhada na cor laranja, inclina-se ao aumento conforme os anos, diferentemente da linha do comportamento alimentar inadequado, representada pela linha pontilhada de cor azul, que regrediu devido as discrepâncias dos dados nos estudos.

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Consideramos que, evidenciado pelos estudos produzidos sobre o tema e utilizados nesse artigo, existe uma relação entre a insatisfação da imagem corporal dos universitários e um aumento no risco para desenvolvimento de transtornos alimentares; todavia não fica evidenciado se a graduação está diretamente ligada a essas alterações ou se elas já eram preexistentes.

Por isso, dada à importância do assunto, torna-se necessário o desenvolvimento de um projeto mais robusto e específico, de forma a explorar e estudar essas lacunas, podendo assim saná-las a fim de capacitar um aluno sem

traumas e com uma real compreensão de todos os aspectos que compõem a alimentação e os gatilhos que ela pode desencadear.

## REFERÊNCIAS

ALMEIDA, L.C *et al.* Triagem de transtornos alimentares em estudantes universitários na área da saúde. **Revista Brasileira de Neurologia e Psiquiatria**.v.20. n.3.p.230-243. Set/dez, 2016.

Alvarenga M, Figueiredo M, Timerman F, Antonaccio C. **Nutrição Comportamental**. São Paulo, Brasil: Manole; 2019. 606 p.

AZEVEDO, E. Alimentação, sociedade e cultura: temas contemporâneos. **Sociologias**, Porto Alegre, ano 19, nº 44, p. 276-307, jan/abr 2017. Disponível em: <file:///C:/Users/Beatriz/Documents/NUTRI%C3%87%C3%83O%20UNI-RN/artigos%202020/7389-37370-1-PB%2009.02.pdf>. Acesso em: 09 de dez. 2020.

FERREIRA, D.Q.C. *et al.* THE THREE FACTOR EATING QUESTIONNAIRE – R21 AVALIAÇÃO DO COMPORTAMENTO ALIMENTAR DE ESTUDANTES DE NUTRIÇÃO. **Catussaba Revista Científica da Escola de Saúde**. ano 5, nº 1, p. 75-84, out.2015/jan.2016.

KESSLER, A.L.; POLL, F.A. Relação entre imagem corporal.v.17.n.4l, atitudes para transtornos alimentares e estado nutricional em universitárias da área da saúde. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**.v.67. n.2.abril/jun 2018.

LIRA, S.M. *et al.* Comportamento alimentar em estudantes da saúde na cidade de Quixadá, CE. **Brazilian Journal of health Review**, Curitiba, v. 3, n. 3, p.4864-4875 may. /jun. 2020.

LIZOT, L.A.B; NICOLETTO, B.B. Comportamento alimentar e imagem corporal em acadêmicos de nutrição de uma universidade privada da serra gaúcha. **Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, São Paulo. v.12. n. 76. Suplementar 2. p. 1141 – 1149. Jan./dez. 2018.

MOREIRA, D. E.; PINHEIRO, M. C.; CARREIRO, D L.; COUTINHO, L. T. M.; ALMEIDA, K. T. C. L.; SANTOS, C. A.; COUTINHO, W. L. M.; RICARDO, L. C. P. Transtornos alimentares, percepção da imagem corporal e estado nutricional: estudo comparativo entre estudantes de nutrição e de administração. **RASBRAN - Revista da Associação Brasileira de Nutrição**. São Paulo, SP, Ano 8, n. 1, p. 18-25, Jan-Jun. 2017 - ISSN 2357-7894 (online).

OLIVEIRA, T.C. *et al.* Comportamento alimentar e imagem corporal em universitárias do curso de nutrição. **Sigmae, Alfenas**, v.8.abril/jun.2, p. 771-778, 2019.

PENAFORTE, F. R. O.; MATTA, N. JAPUR, C. C. Associação entre estresse e comportamento alimentar em estudantes universitários. **Demetra: alimentação, nutrição e saúde**, p. 225-237, 2016.

SILVA, J.K; PRADO, S. D.; SEIXAS, Comportamento alimentar no campo da Alimentação e Nutrição: do que estamos falando? **Physis: Revista de Saúde Coletiva**.v.26. n.4. Out, 2016.

SILVA, L.P.R. *et al.* Insatisfação da imagem corporal e fatores associados: um estudo em jovens estudantes universitários. **Einstein (São Paulo)**. v.1.n.4.2019.

SOUZA, D. C. Condições emocionais de estudantes universitários: estresse, depressão, ansiedade, solidão e suporte social. **Dissertação (Mestrado em Psicologia)**. Universidade Federal do Triângulo Mineiro, Uberaba, MG, 2017.

Viana V. Psicologia, saúde e nutrição: contributo para o estudo do comportamento alimentar. **Análise Psicológica**. 2002;20(4):611-24.