

**AValiação DA AUTOPercepção DA IMAGEM CORPORAL E COMPortAMENTO ALIMENTAR EM ESTUDANTES DO CURSO DE NUTRIÇÃO DE UMA INSTITUIÇÃO DE ENSINO**

Maria Clara Quintão Braga<sup>1</sup>, Lorena Laureano Vieira<sup>1</sup>, Camila Costa Barbosa<sup>1</sup>, Victor Neiva Lavorato<sup>1</sup>  
Gabriela Amorim Pereira-Sol<sup>1</sup>, Thalita Azevedo Cabral<sup>1</sup>, Karine Franklin Assis<sup>1</sup>  
Ana Beatriz Rezende Paula<sup>1</sup>, Denise Coutinho de Miranda<sup>1</sup>

**RESUMO**

**Introdução e Objetivo:** Apesar do amplo conhecimento acerca dos alimentos e suas contribuições para a saúde e o estado nutricional, entre muitos estudantes de nutrição ainda são observados comportamentos alimentares inadequados que podem impactar na autopercepção da imagem corporal desses indivíduos. Diante dessas questões, o objetivo do presente estudo foi avaliar a autopercepção da imagem corporal e as atitudes alimentares de estudantes do curso de nutrição em uma instituição de ensino da zona da mata mineira. **Materiais e Métodos:** Foi realizado um estudo transversal, descritivo, com discentes maiores de 18 anos, de ambos os sexos. Para avaliação do comportamento alimentar foi utilizado o Questionário Holandês do Comportamento Alimentar; para avaliar o consumo, o questionário de Marcadores do Consumo do Alimentar do SISVAN; e para a imagem corporal, a Escala de Satisfação Corporal. Os dados foram analisados no programa estatístico GraphPad Prism 8.0. **Resultados e Conclusão:** Foram avaliados 86 discentes do 1º, 3º e 5º períodos, dos quais 2/3 ou mais de cada período consumiam bebidas alcoólicas; e a ausência da prática de atividade física foi de 41,2%, 33,3% e de 50%, respectivamente. Quanto ao consumo de hambúrgueres e embutidos, 2/3 ou mais consumiam e quanto às bebidas açucaradas, 1/3 ou mais, em todos os períodos. Quanto à imagem corporal, a maioria tinha o desejo de silhuetas mais magras, mas não houve diferença entre os períodos. A pressão sobre as escolhas e sobre os corpos desses discentes são fatores que podem explicar a alta prevalência de insatisfação com a sua autoimagem.

**Palavras-chave:** Estudantes. Comportamento Alimentar. Imagem Corporal. Comportamento Sedentário.

1 - Centro Universitário Governador Ozanam Coelho-UNIFAGOC, Ubá-Minas Gerais, Brasil.

**ABSTRACT**

Evaluation of self-perception of body image and eating behavior in nutrition course students at an educational institution

**Introduction and Objective:** Despite extensive knowledge about foods and their contributions to health and nutritional status, inadequate eating behaviors are still observed among many nutrition students, which may impact the self-perception of their body image in these individuals. Faced with these issues, the objective of the present study was to evaluate the self-perception of body image and the eating attitudes of nutrition students at an educational institution in the Zona da Mata Mineira. **Materials and Methods:** A cross-sectional, descriptive study was conducted with students over 18 years of age, of both sexes. To assess eating behavior, the Dutch Eating Behavior Questionnaire was used; to assess consumption, the SISVAN Food Consumption Markers questionnaire; and for body image, the Body Satisfaction Scale. The data were analyzed using the GraphPad Prism 8.0 statistical program. **Results and Conclusion:** 86 students from the 1st, 3rd and 5th periods were evaluated, of whom 2/3 or more of each period consumed alcoholic beverages; and the absence of physical activity was 41.2%, 33.3%, and 50%, respectively. As for the consumption of hamburgers and sausages, 2/3 or more consumed and as for sugary drinks, 1/3 or more, in all periods. As for body image, most wanted slimmer silhouettes, but there was no difference between periods. The pressure on the choices and on the bodies of these students are factors that may explain the high prevalence of dissatisfaction with their self-image.

**Key words:** Students. Feeding Behavior. Body Image. Sedentary Behavior.

E-mail dos autores:  
mquintaobraga@gmail.com  
lorenadt82@gmail.com  
camiscostabarbosa23@gmail.com  
victor.lavorato@unifagoc.edu.br

## INTRODUÇÃO

A imagem corporal refere-se à representação construída pela mente do próprio corpo, considerando o tamanho, a forma, a estrutura, e sendo formadas por sentimentos e percepções (Santos e colaboradores, 2021).

Além disso, a imagem corporal pode ser influenciada por outros fatores, como a opinião de familiares e amigos e, principalmente, pela influência da mídia. Esta, por sua vez, traz imagens de mulheres magras, com o corpo definido, e homens sarados criando a imagem de corpos ideais.

Esse “padrão ideal” é de difícil obtenção e muitas vezes são utilizados como modelos de comparação com os corpos de outras pessoas, o que pode resultar em baixa autoestima e transtornos psicológicos e alimentares (Santos e colaboradores, 2021).

Atualmente, as pessoas buscam pelo “corpo perfeito”, por estarem insatisfeitas com o próprio corpo, e principalmente sob a influência midiática, no qual comparam o corpo com os demais da sociedade, e desejam transformá-lo imediatamente, tornando-os “ideal”.

Com isso, esses indivíduos têm atitudes inadequadas, sem se preocupar com os riscos à saúde. Essa insatisfação corporal associa-se com diversos fatores, como o estresse, a depressão, baixa autoestima, entre outros.

Além disso, na adolescência o corpo humano passa por algumas mudanças, que começam na puberdade. Nessa fase, as mulheres têm a tendência de aumentar sua gordura corporal e, conseqüentemente, o peso corporal, pois há mudanças físicas e hormonais em seu corpo, os seios começam a crescer, acontece a menarca (primeira menstruação) e, com tudo isso, elas passam a apresentar uma insatisfação corporal maior em relação aos homens (Miranda e colaboradores, 2012).

Ademais, a autoestima é a percepção que os indivíduos têm de si mesmo, e é um importante indicador de saúde mental, tendo como base a autoconfiança. A autoestima está relacionada na forma em que as pessoas se autoavaliam, sendo positivamente ou negativamente, e não só fisicamente (Schultheisz, Aprile, 2013).

Por outro lado, a baixa autoestima é um fator que faz com que indivíduos adotem práticas alimentares inadequadas, causando percepções distorcidas da imagem corporal, e

afetando o psicológico dos mesmos (Cruz; Campos, Maynard, 2021).

Outrossim, os transtornos alimentares são caracterizados por complicações no comportamento alimentar, podendo levar ao ganho excessivo ou perda extrema de peso.

Entre esses transtornos, as principais são a anorexia e bulimia, as quais possuem características como intensa preocupação com o peso. E essas preocupações trouxeram um aumento significativo nos níveis de estresse e, conseqüentemente, depressão e ansiedade, o que pressupõe um agravamento nos casos de transtornos alimentares (American Psychiatric Association, 2014).

Bem como, um conjunto de ações que está relacionado com os alimentos é definido por comportamento alimentar, envolve a escolha do alimento, sua ingestão, e tudo que se diz respeita a ele. Além disso, ressalta-se que avaliações de comportamentos alimentares estão interligadas à hábitos alimentares e culturais de cada sociedade.

Um dos fatores de influência é a mídia, pois ela consegue fazer uma mudança no comportamento alimentar das pessoas através dos meios de comunicações que estão cada vez mais fortes.

Como também, os universitários da área da saúde tendem a apresentar maior risco à transtornos em relação ao comportamento alimentar, pois, estão associando aparência física ao desempenho profissional. Dentre esses universitários, destaca-se os estudantes do Curso de Nutrição, que são cobrados da sociedade uma alimentação saudável e uma boa aparência física (Lizot, Nicoletto, 2019).

Diante do exposto, esse estudo teve como objetivo avaliar a autopercepção da imagem corporal e o comportamento alimentar e psicológico de estudantes do curso de Nutrição em uma instituição de ensino da Zona da Mata Mineira.

## MATERIAIS E MÉTODOS

Essa pesquisa consiste um estudo do tipo descritivo, de caráter transversal, realizada em uma instituição de ensino na cidade de Ubá, Minas Gerais, entre o período de março a dezembro de 2022.

O projeto foi submetido ao Comitê de Ética em Pesquisa do Centro Universitário Governador Ozanam Coelho - UNIFAGOC (CAAE nº 55036822.0.0000.8108) e estava de

acordo com as normas da resolução 466/12 do Ministério da Saúde.

A coleta dos dados foi realizada no primeiro semestre de 2022 por indivíduos devidamente treinados.

A amostra foi selecionada por conveniência, de acordo com os critérios de inclusão: indivíduos com idade igual ou superior a 18 anos, de ambos os sexos, estudantes do curso de nutrição.

Os critérios de exclusão utilizados foram os indivíduos impossibilitados de assinar o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). A coleta de dados ocorreu no mês de junho de 2022.

Foram selecionados os seguintes instrumentos de avaliação: Questionário Holandês do Comportamento Alimentar (QHCA), tendo como objetivo analisar o consumo alimentar; Marcadores de Consumo Alimentar/SISVAN, o qual tem o intuito de investigar o consumo de alguns tipos de alimentos e como é realizado a refeição, e Escala de Satisfação Corporal, tendo um caráter mais psicológico, essa escala tem o intuito de demonstrar a insatisfação ou satisfação com seus corpos.

Para a avaliação do comportamento alimentar foi realizado utilizando o Questionário Holandês de Comportamento Alimentar, validado para o português por Viana e Sinde (2003).

O questionário é composto por 33 itens, avaliados em uma escala cotada entre 1 e 5 (nunca/ raramente/ às vezes/ frequentemente/ muito frequentemente), compondo 3 subescalas: restrição alimentar (10 itens); ingestão emocional (13 itens); e ingestão externa (10 itens).

O consumo alimentar foi avaliado por meio dos Marcadores de Consumo Alimentar, onde apresenta perguntas sobre como são realizadas as refeições do dia, quais são elas e as consumidas no dia anterior.

Além disso, foi aplicado um questionário semiestruturado desenvolvido pelos próprios autores com variáveis demográficas (sexo, idade, peso e altura) e de estilo de vida (tabagismo, etilismo, atividade física e se realizava ou realizou algum tipo de dieta).

As variáveis estilo de vida foram tabagismo (sim, não), etilismo (sim, não), atividade física (não, 2 vezes na semana, mais de 3 vezes na semana), dieta (realizava algum tipo de dieta, realizou algum tipo de dieta). O

índice de massa corporal (IMC) foi calculado dividindo peso em quilogramas pelo quadrado da altura em metros (Kg/m<sup>2</sup>).

Por fim, para a avaliação da satisfação corporal, foram aplicadas duas imagens de escala corporal, elaboradas por Damasceno e colaboradores (2012), no qual o indivíduo realizou uma autoavaliação, sendo uma silhueta de que considera semelhante à sua aparência corporal real e o número da silhueta que deseja possuir.

Esse instrumento de avaliação possui um conjunto de silhuetas diferentes e são separadas entre os sexos feminino e masculino, as quais tem uma escala com intervalo de (-7, +7), no qual -7 representa um corpo com alto índice de gordura, já o +7 um corpo com baixa gordura corporal e mais musculoso.

Para análise estatística, os dados foram apresentados por média e desvio padrão ou porcentagem simples. Inicialmente, foi aplicado o teste de Shapiro-Wilk para conferir a normalidade dos dados. Posteriormente, foi aplicado o teste Anova One Way com post-hoc de Tukey para analisar a diferença entre as silhuetas atual e desejada entre períodos e teste t de Student para comparar a diferença entre a silhueta atual e a desejada dentro de um mesmo período. O nível de significância foi de 95% (p<0,05). Os dados foram analisados através do programa estatístico GraphPad Prism 8.0<sup>®</sup>.

Em relação aos dados marcadores de alimentação não saudável e saudável e os dados de refeições realizadas ao longo do dia, as análises estatísticas foram realizadas no software SPSS 23.0<sup>®</sup>. Um valor de p bicaudal menor que 0,05 foi considerado estatisticamente significativo. As características relativas aos marcadores de consumo alimentar foram descritas em frequência absoluta ou relativa. Para comparação dos dados relativos aos marcadores de alimentação e consumo das refeições entre os períodos estudados foi utilizado o teste Qui-quadrado de Person.

## RESULTADOS

Foram avaliados 86 discentes do primeiro, terceiro e quinto períodos do curso de nutrição.

A Tabela 1 apresenta dados sobre o sexo, a idade, o índice de massa corporal

**RBNE**  
**Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**

(IMC), o consumo de bebida alcoólica, o uso de cigarro e a prática de atividade física.

Diante dos dados apresentados, observa-se que a maior parte dos avaliados dos três períodos do curso de Nutrição eram do sexo feminino. Além disso, a maioria faz o

consumo de bebida alcoólica e não faz o uso de cigarro.

Em relação a atividade física, a grande maioria dos voluntários do 1º e 5º período não praticam nenhum tipo de atividade física, já no 3º período, a maior parte pratica mais que 3 vezes por semana.

**Tabela 1** - Dados Sociodemográficos de estudantes do curso de um Centro Universitário, Ubá-MG, 2022.

	1º Período (n=34)		3º Período (n=22)		5º Período (n=30)	
	Feminino	Masculino	Feminino	Masculino	Feminino	Masculino
Sexo	91,18%	8,82%	66,67%	33,33%	80,00%	20,00%
Idade	20,47 ± 4,244		21,95 ± 3,879		24,30 ± 7,321	
IMC	22,86 ± 5,250		23,73 ± 3,937		21,95 ± 6,006	
Consumo e Bebida Alcoólica	Sim	Não	Sim	Não	Sim	Não
	67,65%	32,35%	80,95%	19,05%	70,00%	30,00%
Faz Uso De Cigarro	Sim	Não	Sim	Não	Sim	Não
	6,06%	93,94%	0%	100%	13,32%	86,68%
Prática Atividade Física	Não	2x por semana	Mais que 3x por semana	Não	2x por semana	Mais que 3x por semana
	41,17%	38,23%	23,52%	33,33%	14,29%	52,38%
	50%	23,23%	26,67%			

A Tabela 2 apresenta dados sobre a alimentação dos estudantes do curso de Nutrição. Grande parte dos voluntários não seguem dieta, e muitos dizem ter uma

alimentação saudável, mas não consideram como dieta. Destaca-se que 1 voluntária realiza uma dieta específica, sendo ela Glúten free.

**Tabela 2** - Padrão de dieta apresentado por estudantes do Curso de Nutrição, Ubá-MG, 2022.

	1º Período	3º Período	5º Período
Não faço nenhuma dieta.	12 (36,36%)	5 (23,81%)	13 (44,83%)
Atualmente não faço dieta, mas já fiz.	3 (9,09%)	4 (19,05%)	3 (10,34%)
Atualmente não faço dieta, mas quero fazer.	4 (12,12%)	3 (14,29%)	3 (10,34%)
Estou sempre fazendo dieta.	4* (12,12%)	3 (14,29%)	1 (3,45%)
Tenho uma alimentação saudável, controlada e balanceada, mas não considero uma dieta.	10 (30,30%)	6 (28,57%)	9 (31,03%)

\*1 indivíduo com dieta específica: Glúten free

A Tabela 3 apresenta os dados da escala corporal atual e a desejada dos estudantes do curso de Nutrição de um Centro Universitário. De acordo com os dados, a

diferença entre a silhueta atual e a desejada dentro de cada período, entre os três períodos não houve uma mudança exacerbada em relação a escala corporal.

**RBNE**  
**Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**

**Tabela 3** - Dados sobre a Escala de satisfação corporal atual versus a desejada dos voluntários, Ubá-MG, 2022.

1º Período		3º Período		5º Período	
Atual	Desejada	Atual	Desejada	Atual	Desejada
-0,6176 ± 2,796	2,647 ± 2,360*	0,5455 ± 2,890	3,864 ± 1,833*	-0,8333 ± 2,437	3,033 ± 1,847*

Fonte: dados da pesquisa. \*, Diferença entre a silhueta atual e a silhueta desejada, dentro de um mesmo período. A diferença entre a silhueta atual e a desejada entre períodos foi realizada por ANOVA – ONE WAY (Atual, p. valor = 0,1646; desejada, p. valor = 0,1025). A diferença entre a silhueta atual e a desejada dentro de um mesmo período foi calculado utilizando teste T (1ºP: p. valor < 0,0001; 3ºP: p. valor < 0,0001; 5ºP: p. valor < 0,0001).

A fim de analisar o comportamento alimentar foi realizado utilizando o QHCA

(tabela 4). Não houve diferença estatística nos parâmetros analisados.

**Tabela 4** - Comportamento alimentar apresentado por estudantes do Curso de Nutrição. Ubá-MG, 2022.

	1º Período	3º Período	5º Período	P valor *
Restrição Alimentar	2,488 ± 0,7210	2,623 ± 0,9268	2,610 ± 1,076	0,8176
Ingestão Emocional	2,869 ± 0,8974	2,437 ± 0,9152	2,456 ± 0,9124	0,1159
Ingestão Externa	3,200 ± 0,5774	3,077 ± 0,4082	3,073 ± 0,6011	0,5882
Total	2,854 ± 0,5354	2,687 ± 0,6232	2,690 ± 0,6163	0,4476

\*Valores de p de acordo com o teste Anova One Way com post-hoc de Tukey

Considerando os marcadores de alimentação não saudável foi observado uma frequência de relato de consumo no dia anterior de 26,7 % (n=23) para hambúrgueres e embutidos, de 41% (n=36) de bebidas açucaradas, 27,9% (n=24) de macarrão instantâneo, salgadinhos de pacote ou biscoitos salgados e 38,4 % (n=33) de biscoitos recheados, doces ou guloseimas.

Embora as associações entre marcadores de consumo alimentar de acordo com o período cursado não tenham sido significativas, houve maior prevalência de consumo de hambúrgueres e embutidos e biscoitos recheados, doces ou guloseimas entre os estudantes do 5º período.

Por sua vez, foram observadas maiores prevalências de consumo de bebidas açucaradas e macarrão instantâneo, salgadinhos de pacote ou biscoitos salgados entre os alunos do 1º e 3º período quando comparados ao 5º período (Tabela 5).

Além disso, foi observada uma frequência de relato de consumo no dia anterior

de 70,9 % (n=61) de frutas frescas, de 81,4% (n=70) de verduras e legumes e de 77,9% (n=67) para feijão.

Ao observar esses marcadores de alimentação saudável por período de curso, houve maior prevalência de relato de consumo de feijão, frutas e verduras e legumes entre os alunos do 1º período comparados aos demais, entretanto essas associações não foram significativas.

Ao se observar a frequência das principais refeições diárias, café da manhã, almoço e jantar, assim como os lanches da manhã, tarde e ceia, o relato de realização das mesmas foi mais frequente entre os estudantes do 1º período comparado aos demais, embora essas associações não tenham sido significativas (Tabela 6).

Em se tratando do hábito de realizar as refeições em frente a televisão, celular ou computador, 76,7% (n=66) dos participantes relataram ter esses hábitos.

**Tabela 5** - Presença marcadores de alimentação não saudável e saudável de estudantes de nutrição de acordo com o período cursado (n=86), Ubá-MG, 2022.

Marcadores de alimentação	Período			p valor*
	1º n (%)	3º n (%)	5º n (%)	
<b>Não saudável</b>				
Hambúrguer e/ou embutidos				
Sim	23 (67,6)	15 (68,2)	24 (80,0)	0,602
Não	10 (29,4)	7 (31,8)	6 (20,0)	
Bebidas açucaradas				
Sim	14 (41,2)	11 (50,0)	11 (36,7)	0,626
Não	20 (58,8)	11 (50,0)	19 (63,3)	
Macarrão instantâneo, salgadinhos de pacote ou biscoitos salgados				
Sim	11 (32,4)	7 (31,8)	6 (20,0)	0,723
Não	22 (64,7)	15 (68,2)	23 (76,7)	
Biscoito recheado, doces ou guloseimas				
Sim	10 (29,4)	9 (40,9)	14 (46,7)	0,194
Não	21 (61,8)	13 (59,1)	16 (53,3)	
<b>Saudável</b>				
Feijão				
Sim	27 (26,5)	16 (17,1)	24 (23,4)	0,793
Não	7 (7,5)	6 (4,9)	6 (6,6)	
Frutas				
Sim	27 (24,1)	14 (15,6)	20 (21,3)	0,446
Não	7 (9,5)	8 (6,1)	9 (8,4)	
Verduras/legumes				
Sim	27 (27,7)	18 (17,9)	25 (24,4)	0,526
Não	5 (5,5)	4 (3,6)	5 (4,9)	

\*Valores de p de acordo com o teste Qui-quadrado de Pearson

**Tabela 6** - Refeições realizadas ao longo do dia entre estudantes de nutrição de acordo com o período cursado (n=86).

Refeições realizadas	Período			p valor *
	1º n (%)	3º n (%)	5º n (%)	
<b>Café da manhã</b>				
Sim	25 (26,1)	18 (16,9)	23 (23,0)	0,773
Não	9 (7,9)	4 (5,1)	7 (7,0)	
<b>Lanche da manhã</b>				
Sim	10 (9,9)	8 (6,4)	7 (8,7)	0,592
Não	24 (24,1)	14 (15,6)	23 (21,3)	
<b>Almoço</b>				
Sim	32 (32,4)	21 (21,0)	29 (28,6)	0,889
Não	2 (1,6)	1 (1,0)	1 (1,4)	
<b>Lanche da tarde</b>				
Sim	32 (28,9)	18 (18,7)	23 (25,5)	0,135
Não	2 (5,1)	4 (3,3)	7 (4,5)	
<b>Jantar</b>				
Sim	25 (26,1)	19 (16,9)	22 (23,0)	0,465
Não	9 (7,9)	3 (5,1)	8 (7,1)	
<b>Ceia</b>				
Sim	11 (11,9)	8 (7,7)	11 (10,5)	0,924
Não	23 (22,1)	14 (14,3)	19 (19,5)	

\*Valores de p de acordo com o teste Qui-quadrado de Pearson

## DISCUSSÃO

O objetivo do presente estudo foi avaliar a autopercepção da imagem corporal e o comportamento alimentar e psicológico de estudantes do curso de Nutrição em uma instituição de ensino da cidade de Ubá-MG. Foram avaliadas três turmas, sendo do 1º, 3º e 5º períodos.

Os dados obtidos mostram que grande parte dos avaliados eram do sexo feminino e apresentavam alto consumo de bebidas alcoólicas (72,86%) e baixa adesão ao cigarro (6,46%). Pesquisa demonstra que bebidas alcoólicas são bastantes consumidas pelos jovens, e que pode estar associado ao uso de cigarro, sendo parcialmente contraditório com os dados obtidos no presente estudo (Pedrosa e colaboradores, 2011).

Já em relação à prática de atividade física, observa-se uma variação entre os três períodos entrevistados, sendo que nos 1º e 5º períodos prevaleceram uma baixa adesão ao exercício (1º período - 41,17% não praticantes, e 38,23% praticavam 2 vezes na semana; 5º período - 50% não praticantes, e 23,23% praticavam 2 vezes na semana), enquanto no 3º período observa alta prevalência da atividade física (14,29% pelo menos 2 vezes por semana e 52,38% mais de 3 vezes por semana).

Em suma, observa-se baixos níveis de atividade física, considerando as diretrizes da Organização Mundial da Saúde, que prevê a realização de exercícios moderados a vigorosos pelo menos 3 vezes por semana (WHO, 2020).

O exercício físico é de suma importância na saúde e no tratamento das doenças cardiovasculares, diabetes, hipertensão, obesidade entre outras desordens. Nossos dados corroboram com o estudo de Marcondelli, Costa e Schmitz (2008), que encontrou baixos níveis de atividade física em discentes do Curso de Nutrição, sendo apenas 18,5% dos estudantes considerados fisicamente ativos.

A maior parte dos entrevistados dos três períodos não seguiam uma dieta, porém, alguns já realizaram uma dieta e outros gostariam de fazê-la e a maioria considerava ter uma alimentação saudável, controlada e balanceada, mas que não era considerada uma dieta, ou então não seguiam uma dieta. Houve apenas uma dieta específica, sendo ela a Glúten free.

Em comparação com Rodrigues e Bueno (2018), grande parte dos avaliados não realizam nenhum tipo de dieta para perda de peso.

Em relação aos dados sobre a escala corporal, observa-se uma diferença entre a silhueta atual e a silhueta desejada em relação aos alunos. Em suma, os alunos querem ter silhuetas mais magras, independente do período. Não foi possível observar diferenças entre as silhuetas (atual e desejada) entre períodos distintos.

De acordo com Damasceno e colaboradores (2012), as pessoas demonstram estarem insatisfeitas com as silhuetas atuais, onde as mulheres preferem uma silhueta mais magra, enquanto os homens preferem um corpo mais forte, com músculos definidos.

Houve uma prevalência considerável no consumo de marcadores saudáveis (feijão, frutas, verduras e legumes), talvez pelo fato de serem alunos do curso de Nutrição.

Entretanto, o consumo ainda pode melhorar. Os alunos do 1º período apresentaram maior prevalência no consumo de alimentos saudáveis, um fato curioso, pois esperava-se que esse consumo fosse superior para os alunos do 5º período, em razão do conhecimento avançado na Ciências da Nutrição (as diferenças não foram significativas).

Houve uma prevalência considerável no consumo de alimentos não saudáveis (26,7% (n=23) para hambúrgueres e embutidos, 41% (n=36) para bebidas açucaradas, 27,9% (n=24) para macarrão instantâneo, salgadinhos de pacote ou biscoitos salgados, e 38,4% (n=33) para biscoitos recheados, doces ou guloseimas).

Isso mostra que estes alunos podem estar inseridos em um ambiente obesogênico, com fácil acesso a alimentos ultraprocessados, praticidade, entre outros fatores.

O Guia Alimentar para a População Brasileira recomenda a realização das refeições em locais tranquilos, sem interferências eletrônicas.

Em relação ao consumo alimentar em frente a telas, 76,7% (n=66) dos participantes relataram terem o hábito de se alimentar em frente à televisão, celular e/ou computador.

Destaca-se o fato de que o presente estudo possui limitação. A coleta de dados ocorreu apenas em uma instituição de ensino superior.

## CONCLUSÃO

A partir desse estudo pôde-se concluir que a maior parte dos voluntários não seguia uma dieta, mas gostariam de realizar a mesma.

Estudantes de Nutrição já possuem uma base do que é ser saudável, entretanto, a sociedade exerce uma pressão em cima deles em relação à alimentação e ao corpo ideal.

Tal pressão pode explicar parcialmente as diferenças obtidas em relação a silhueta, no qual observa-se que os alunos querem ter silhuetas mais magras, independente do período, demonstrando uma insatisfação corporal.

É importante salientar que uma alimentação saudável e a de prática de atividade física promovem benefícios para a saúde física e mental evitando o surgimento de futuras doenças.

Entretanto, observa-se baixa adesão à prática esportiva.

## AGRADECIMENTOS

Agradecimentos ao Centro Universitário Governador Ozanam Coelho - UNIFAGOC pelo financiamento das bolsas de iniciação científica que possibilitaram a realização dessa pesquisa.

## REFERÊNCIAS

1-American Psychiatric Association. Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais. Porto Alegre. Artes Médicas. 2014. p. 340-352.

2-Cruz, M.C.O.; Campos, L.P.; Maynard, D.C. Influência do comportamento alimentar e da imagem corporal na autoestima de indivíduos. *Advances in Nutritional Sciences*. Brasília. Vol. 2. Num. 1. 2021. p. 94-105.

3-Damasceno, V.O.; Lima, J.R.P.; Vianna, J.M.; Silva, A.C.; Silva, S.F. Insatisfação com a imagem corporal e variáveis antropométricas de praticantes de atividades em academia. *Lecturas Educación Física y Deportes*. Vol. 17. Num. 175. 2012. p.1-3.

4-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. Vol. 12. Num. 76. 2019. p.1141-1149.

5-Marcondelli, P.; Costa, T.H.M.; Schmitz, B.A.S. Nível de atividade física e hábitos alimentares de universitários do 3º aos 5º semestres da área da saúde. *Revista de Nutrição*. Vol. 21. Num. 1. 2008. p. 39-47.

6-Miranda, V.P.N.; Filgueiras, J.F.; Neves, C.M.; Teixeira, P.C.; Ferreira, M.E.C. Insatisfação corporal em universitários de diferentes áreas de conhecimento. *Jornal Brasileiro de Psiquiatria*. Vol. 61. Num. 1. 2012. p.25-32.

7-Pedrosa, A.A.S.; Camacho, L.A.B.; Passos, S.R.L.; Oliveira, R.V.C. Consumo de álcool entre estudantes universitários. *Cadernos de Saúde Pública*. Vol. 27. Num. 8. 2011. p.1611-1621.

8-Rodrigues, S.B.; Bueno, M.B. Prática de dietas para perda de peso por estudantes de nutrição de uma instituição de ensino particular de Jundiaí. *Journal of the Health Sciercer Institute*. Vol. 36. Num.1. 2018. p.49-52.

9-Santos, M.M.; Moura, P.S.; Flauzino, P.A.; Alvarenga, M.S.; Arruda, S.P.M.; Carioca, A.A.F. Comportamento alimentar e imagem corporal em universitários da área de saúde. *Jornal Brasileiro de Psiquiatria*. Vol.70. Num. 2. 2021. p.126-133.

10-Schultheisz, T.S.V.; Aprile, M.R. Autoestima, conceitos correlatos e avaliação. *Equilíbrio Corporal e Saúde*. Vol. 5. Num. 1. 2013. p.36-48.

11-Viana, V.; Sinde, S. Estilo alimentar: adaptação e validação do questionário holandês do comportamento alimentar. *Psicologia: Teoria, Investigação e Prática*. Vol.8. 2003. p.59-71.

12-WHO. World Health Organization. Guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Genebra. 2020. 104p.

E-mail dos autores:

gabriela.pereira@unifagoc.edu.br  
 coordnutri@unifagoc.edu.br  
 karine.assis@unifagoc.edu.br  
 nha.rezende@hotmail.com  
 denise.miranda@unifagoc.edu.br

**RBNE**  
**Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**

---

Autor Correspondente:

Denise Coutinho de Miranda.

denise.miranda@unifagoc.edu.br

Centro Universitário Governador Ozanam

Coelho - UNIFAGOC.

Rua Doutor Adjalme da Silva Botelho, 20.

Seminário, Ubá-Minas Gerais, Brasil.

CEP: 36506-022.

Recebido para publicação em 13/09/2023

Aceito em 02/02/2024