

Faculdade Pernambucana de Saúde - FPS

Trabalho de Conclusão de Curso - TCC

**ESTADO NUTRICIONAL, COMPORTAMENTO ALIMENTAR E
AUTOPERCEPÇÃO DA IMAGEM CORPORAL EM ACADÊMICOS
DE NUTRIÇÃO DE UMA FACULDADE PRIVADA DO RECIFE**

MARIANA CARVALHO DE MELO

MAYARA ROBERTA RODRIGUES COSTA

**Recife
2021**

MARIANA CARVALHO DE MELO
MAYARA ROBERTA RODRIGUES COSTA

**ESTADO NUTRICIONAL, COMPORTAMENTO ALIMENTAR E
AUTOPERCEPÇÃO DA IMAGEM CORPORAL EM ACADÊMICOS
DE NUTRIÇÃO DE UMA FACULDADE PRIVADA DO RECIFE**

Trabalho de conclusão de curso, como
requisito para conclusão da graduação
em nutrição da Faculdade
Pernambucana de Saúde.

Orientadora: Paola Frassinette de Oliveira Albuquerque Silva

Recife
2021

Estado nutricional, comportamento alimentar e autopercepção da imagem corporal em acadêmicos de nutrição de uma faculdade privada do Recife

Nutritional status, eating behavior and self-perception of body image in nutrition students from a private university in Recife

Mariana Carvalho de Melo

Graduanda de Nutrição na Faculdade Pernambucana de Saúde

Endereço: Avenida Mascarenhas de Moraes, 4861 – Imbiribeira, Recife -
PE E-mail: carvalhodemelomariana@gmail.com

Mayara Roberta Rodrigues Costa

Graduanda de Nutrição na Faculdade Pernambucana de Saúde

Endereço: Avenida Mascarenhas de Moraes, 4861 – Imbiribeira, Recife -
PE E-mail: mayaracosta065@gmail.com

Paola Frassinette de Oliveira Albuquerque Silva

Nutricionista do Instituto de Medicina Integral Professor Fernando Figueira (IMIP)

Endereço: R. dos Coelhos, 300 - Boa Vista, Recife - PE

Email: paola.oliveira@fps.edu.br

RESUMO

Introdução: A imposição de padrões de beleza obteve um crescimento notório nos últimos anos. A sociedade atual tem abordado diversas discussões onde esse tópico apresentou sérias consequências para a saúde mental da população, visto que, há uma necessidade exorbitante dos indivíduos em encaixar-se em padrões pré-estabelecidos. Essa imposição tem como consequência a crescente prevalência da insatisfação da imagem corporal e comportamentos alimentares inadequados nos indivíduos. **Objetivo:** avaliar o estado nutricional, as mudanças no comportamento alimentar e a autopercepção da imagem corporal de estudantes de nutrição de uma faculdade privada do Recife. **Métodos:** Estudo descritivo do tipo transversal, que ocorreu entre os meses de fevereiro e maio de 2021 com estudantes do curso de nutrição da Faculdade Pernambucana de Saúde, matriculados a partir do 3º período, de ambos os sexos. Foi realizada uma coleta de dados através de um questionário reunindo aspectos socioeconômicos e demográficos como: sexo, idade, raça, profissão, renda familiar mensal e

número de pessoas na família. Para avaliação do estilo de vida, foi questionado sobre o estilismo, o tabagismo e a prática de atividade física. Realizou-se a avaliação antropométrica dos participantes através dos seguintes parâmetros: peso, altura, índice de massa corporal, circunferência do braço e percentual de gordura corporal. Também foi avaliada a autopercepção da imagem corporal através da escala de silhuetas de Kakeshita; o consumo alimentar, mediante um questionário de frequência alimentar adaptado proposto por Colucci et al. (2004) e o de comportamento alimentar adaptado por Leitão (2011), proposto com base no Questionário Holandês de Comportamento Alimentar. Para análise estatística, os dados foram analisados no Programa SPSS versão 13.0. **Resultados:** A amostra foi composta por 31 participantes, com média de idade de $23,29 \pm 9,92$ anos, sendo a maioria do sexo feminino (90,3%). Houve predominância de indivíduos da raça branca (71,0%) e renda familiar superior a 4 salários-mínimos (83,3%). Na análise do estilo de vida, mais da metade dos participantes consumia bebida alcoólica (64,5%) e 83,9% praticavam atividade física. Em relação aos dados antropométricos, foi encontrado maior percentual de eutrofia pelo índice de massa corporal e circunferência do braço, em contrapartida o percentual de gordura mostrou-se alto. Além disso, houve maior predominância de indivíduos com desejo de diminuir sua silhueta corporal, ademais, 58,1% afirmaram que seus hábitos alimentares sofreram alteração após iniciarem o curso. **Conclusão:** No presente estudo foi verificada mudanças no comportamento alimentar dos indivíduos após iniciarem o curso de nutrição, seja pela conscientização da alimentação saudável ou pela pressão exercida sobre eles.

Palavras-chave: Nutrição, Estado Nutricional, Comportamento Alimentar, Imagem Corporal.

ABSTRACT

Introduction: The imposition of beauty standards has had a notorious growth in recent years. The current society has approached several discussions where this topic has presented serious consequences for the mental health of the population, since there is an exorbitant need of individuals to fit into pre-established standards. This imposition has as a consequence the growing prevalence of body image dissatisfaction and inappropriate eating behaviors in individuals. **Objective:** To evaluate the nutritional status, changes in eating behavior and self-perception of body image of nutrition students from a private university in Recife. **Methods:** A cross-sectional descriptive study, which occurred between the months of February and May 2021 with students of the nutrition course of the Faculdade Pernambucana de Saúde, enrolled

from the 3rd period, of both sexes. Data was collected through a questionnaire gathering socioeconomic and demographic aspects such as gender, age, race, profession, monthly family income, and number of people in the family. To evaluate lifestyle, questions were asked about stylism, smoking, and the practice of physical activity. An anthropometric evaluation of the participants was performed using the following parameters: weight, height, body mass index, arm circumference, and body fat percentage. The self-perception of body image was also evaluated through the Kakeshita silhouette scale; food consumption, through an adapted food frequency questionnaire proposed by Colucci et al. (2004) and the food behavior questionnaire adapted by Leitão (2011), proposed based on the Dutch Food Behavior Questionnaire. For statistical analysis, data were analyzed in SPSS Program version 13.0. **Results:** The sample was composed of 31 participants, with a mean age of 23.29 ± 9.92 years, and the majority were female (90.3%). There was a predominance of white individuals (71.0%) and family income higher than 4 minimum wages (83.3%). In the lifestyle analysis, more than half of the participants consumed alcoholic beverages (64.5%) and 83.9% practiced physical activity. Regarding the anthropometric data, a higher percentage of eutrophy was found by the body mass index and arm circumference, on the other hand, the percentage of fat was high. Moreover, there was a greater predominance of individuals who wished to reduce their body silhouette, and 58.1% said that their eating habits had changed after starting the course. **Conclusion:** This study verified changes in the eating behavior of individuals after starting the nutrition course, either by raising awareness of healthy eating or by the pressure exerted on them.

Keywords: Nutrition, Nutritional Status, Eating Behavior, Body Image.

INTRODUÇÃO

O padrão de beleza é uma expressão referida para indicar um modelo de beleza que se considera “ideal” em uma comunidade. Atualmente, a imposição de vários padrões de beleza a serem seguidos conduzem pessoas a desenvolverem sérias consequências para saúde mental, uma vez que há uma popularização da ditadura do corpo magro em nossa sociedade (BOSI, 2014).

Gradativamente, essa imposição tem como consequência a crescente prevalência da insatisfação da imagem corporal e comportamentos alimentares de risco nos indivíduos. Estudos nacionais realizados com estudantes de Nutrição, indicam que 50,5% de pelo menos três instituições privadas do Estado de São Paulo foram apontados com comportamentos alimentares anormais ou com alta prevalência de comportamentos sugestivos de Transtornos Alimentares (TA). Esse e outros dados estatísticos apontam que transtornos de comportamento alimentar estão alcançando patamares graves, desencadeando problemas de saúde pública (BOSI et al; GARCIA, 2014, 2010).

O cotidiano no Brasil torna-se cada vez mais influenciado por conteúdos midiáticos com necessidade de transformações imediatas em relação ao corpo juntamente com o desejo de adequar-se a um padrão. A baixa autoestima, a insatisfação da imagem corporal em conjunto com um julgamento de si são fatores que torna possível a adoção de práticas alimentares inadequadas e percepção distorcida da imagem corporal (CARVALHO, 2019).

A figura do corpo construído pela própria mente do indivíduo chama-se imagem corporal, sendo dissecada em três componentes: Perceptivo, profere sobre a estimativa do tamanho corporal e do peso; subjetivo, que se relaciona com os aspectos de satisfação com a aparência, e o comportamental que traz à tona situações evitadas pelo indivíduo por experimentar desconforto associado à aparência corporal (SANTOS et al, 2011).

Associado à imagem corporal, tem-se o comportamento alimentar, que é definido como “respostas comportamentais ou sequenciais associadas ao ato de alimentar-se, maneira ou modos de se alimentar, padrões rítmicos da alimentação”. Os episódios de compulsão alimentar, compensação de alimentos e “pular” refeições durante o dia são importantes fatores

para auxiliar no diagnóstico de um paciente com transtornos ou comportamentos alimentares extremos (GAMA, 2017).

Na sociedade existem grupos populacionais que sofrem maior pressão em relação ao corpo ideal e hábitos alimentares adequados, esses apresentam maior vulnerabilidade de desenvolver insatisfação corporal e má relação com a comida. Dentro desses grupos os estudantes de nutrição e os nutricionistas apresentam grande incidência de comportamentos alimentares inadequados e autopercepção corporal distorcida com probabilidade de desenvolverem transtornos alimentares (LIZOT; NICOLETTO, 2019).

O constante contato com as informações e composição nutricional dos alimentos, pode ser também um determinante importante para a mudança do comportamento alimentar, sendo um fator de risco da ortorexia nervosa. Esse TA é definido como comportamento obsessivo saudável, onde o indivíduo consome somente alimentos ditos saudáveis, repudiando totalmente alimentos com adição de corantes, conservantes, açúcares, gorduras, entre outros. Esse terrorismo alimentar e preocupação excessiva com a alimentação influencia diretamente no bem-estar e qualidade de vida do indivíduo (SOUZA; RODRIGUES, 2014).

A distorção da imagem corporal e o comportamento alimentar podem ser avaliados para que os TAs sejam reduzidos tanto na população em geral, quanto nos estudantes e profissionais de nutrição. Essas ferramentas podem facilitar o diagnóstico e tratamento desses distúrbios (GAMA, 2017). Logo, questionários de comportamento e frequência alimentar formulados pelas pesquisadoras e Escalas de silhuetas descritas por Kakeshita et al (2009) são estratégias úteis e relevantes para esses pacientes (KAKESHITA et al, 2009).

Considerando que há poucas pesquisas do âmbito comportamental em estudantes de nutrição posterior a pandemia do Coronavírus (COVID-2019), é importante que estudos nesse âmbito sejam realizados para o sucesso profissional dos futuros nutricionistas (LIZOT; NICOLETTO, 2019). Por isso, o presente estudo teve o objetivo de avaliar o estado nutricional, as mudanças no comportamento alimentar e a autopercepção da imagem corporal de estudantes de nutrição de uma faculdade privada do Recife.

MÉTODOS

Trata-se de um estudo do tipo descritivo, de caráter transversal, realizado na Faculdade Pernambucana de Saúde (FPS), entre o período de fevereiro e maio de 2021. 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 da FPS, matriculados a partir do 3º período. Os critérios de exclusão utilizados foram indivíduos com deficiências visuais ou auditivas, impossibilitados de responder o questionário de coleta de dados e assinar o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), com presença de comorbidades (diabetes mellitus, dislipidemias, hipertensão arterial sistêmica, câncer, etc.), gestantes e estudantes com Índice de Massa Corporal (IMC) maior que 47,5 kg/m².

A coleta de dados ocorreu mediante a assinatura do TCLE, conseguinte, foi aplicado um questionário estruturado incluindo: variáveis demográficas (sexo e idade), socioeconômicas (ocupação e renda familiar) e de estilo de vida (tabagismo, etilismo, atividade física e se realizava ou realizou algum tipo de dieta). A variável renda familiar foi avaliada conforme a quantidade de salários-mínimos (SM) recebidos pela família, sendo considerado o valor do SM referente ao ano de 2021, segundo Governo Federal no valor de R\$ 1.100 (Brasil, 2021).

Na avaliação antropométrica foram aferidos os seguintes parâmetros: peso, altura, Circunferência do Braço (CB) e as dobras cutâneas (bicipital, tricipital, subescapular e supra ilíaca). Para a avaliação do peso e da altura utilizou-se uma balança antropométrica do tipo plataforma de marca Filizola®, com capacidade máxima de 150kg e precisão de 100g. Para classificação do IMC, utilizou-se como ponto de corte os valores preconizados pela World Health Organization (WHO, 1995 e 1997).

Para aferição da CB foi utilizada uma fita métrica inextensível com extensão de 1,5m. A CB foi realizada conforme a técnica preconizada por Lohman (1988), classificada de acordo com os percentis propostos por Frisancho (1990) e para determinação do estado nutricional foi utilizada a classificação de Blackburn (1979).

Para obtenção do percentual de gordura corporal foi realizada a aferição das dobras cutâneas (bicipital, tricipital, subescapular e supra ilíaca), com a utilização de um adipômetro científico Cescorf® e em seguida para obtenção do resultado foi utilizado o somatório das 4 dobras de Durnin e Womersley (1974), além disso, a classificação desse percentual foi determinado de acordo com Pollock e Wilmore (1993).

Para análise da imagem corporal, foi utilizada a escala de figuras de silhueta de Kakeshita. Esta pode ser aplicada em adultos do sexo masculino e feminino e possui validação para: pesquisas de imagem corporal, avaliação do tamanho corporal e da percepção da imagem corporal e população brasileira. (KAKESHITA, 2008)

A escala de figuras de silhueta para adultos é apresentada em uma série ordenada e ascendente, a aplicação do instrumento foi realizada através da apresentação ao estudante da escala, sendo selecionada “a figura que melhor representa seu tamanho atual” e posteriormente “a figura que você gostaria de ser”. Na escolha da mesma figura, os estudantes foram classificados como satisfeitos com sua silhueta. Quando a figura estabelecida como “desejado” foi maior do que a “atual”, declarou-se que o estudante desejava o aumento do seu tamanho corporal, e quando menor, de diminuí-lo. O IMC médio correspondente a cada figura varia de 12 a 47,5 kg/m², com incrementos constantes de 2,5 pontos (KAKESHITA, 2008)

Para avaliação da frequência alimentar, foi aplicado o Questionário de Frequência Alimentar (QFA) adaptado de Colucci et al (2004). O QFA foi composto por grupos alimentares presentes na pirâmide alimentar que promovem saúde para população brasileira, juntamente com alguns que são considerados não saudáveis para que fossem documentados a ingestão desses dentro de um determinado período (diariamente, semanalmente, mensalmente e nunca) (COLUCCI et al, 2004).

Assim como o QFA, o questionário de comportamento alimentar foi adaptado para que as perguntas fossem direcionadas para o presente estudo, trazendo aquelas de mais relevância para avaliação do comportamento alimentar. Utilizou-se o questionário adaptado por Leitão (2011), proposto com base no Questionário Holandês de Comportamento Alimentar (QHCA), sendo construído por uma série de perguntas e dividido de acordo com a frequência de cada ação (nunca, raramente, às vezes/frequentemente/muito frequentemente) para avaliar fatores que determinam o comportamento alimentar dos indivíduos (LEITÃO, 2011).

A pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa da FPS, sob o Certificado de Apresentação de Apreciação Ética (CAAE): 38977220.4.0000.5569. Todos os participantes que aceitaram participar receberam uma cópia do TCLE. Os dados obtidos foram digitados no programa Excel para Windows® e analisados pelo programa *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS) versão 13.0. A análise dos dados foi apresentada na forma descritiva, através dos valores de média e desvio padrão, assim como em percentual.

RESULTADOS

A amostra foi composta por 31 participantes, com média de idade de $23,29 \pm 9,92$ anos, sendo a maioria do sexo feminino (90,3%). Na tabela 1 são apresentados os dados demográficos, socioeconômicos e de estilo de vida. A predominância foi de indivíduos da raça branca (71,0%), com ocupação de estudante (87,1%) e renda familiar superior a 4 salários-mínimos (83,3%). Na análise do estilo de vida, mais da metade dos participantes consumia bebida alcoólica (64,5%); 80,6% não fumavam e 83,9% praticavam atividade física.

Tabela 1 – Caracterização da amostra quanto ao perfil demográfico, socioeconômico e de estilo de vida de estudantes universitários do curso de nutrição de uma Faculdade Privada do Recife, 2020-2021.

Variáveis (N=31)	N	%
Sexo		
Feminino	28	90,3
Masculino	3	9,7
Raça		
Branca	22	71,0
Preta	1	3,2
Parda	6	19,4
Outros	2	6,4
Ocupação		
Estudante	27	87,1
Trabalha	4	12,9
Renda familiar (N=30)		
1 a 2 salários-mínimos	3	10,0
2 a 4 salários-mínimos	2	6,7
Acima de 4 salários-mínimos	25	83,3
Quantidade de moradores (N=27)		
2 pessoas	3	11,1
3 pessoas	11	40,7
4 pessoas	11	40,7
5 pessoas	2	7,5

Etilismo		
Sim	20	64,5
Não	11	35,5
Tabagismo		
Sim	6	19,4
Não	25	80,6
Atividade física		
Sim	26	83,9
Não	5	16,1
Frequência da atividade física		
(N=26)		
2 a 3 vezes/semana	9	34,6
4 a 5 vezes/semana	10	38,5
Acima de 5 vezes/semana	7	26,9

Na tabela 2 encontram-se os dados antropométricos e a avaliação autopercepção da imagem corporal da população do estudo. Pode-se verificar que houve maior percentual de eutrofia para o IMC e CB, 74,3% e 73,3%, respectivamente. Ao contrário dos dados anteriores, analisando a composição corporal, o percentual de gordura se mostrou elevado, reunindo os números de moderadamente alto, alto e muito alto (66,7%). Destaca-se também que, 51,6% apresentaram insatisfação na autopercepção da imagem corporal, com o desejo de diminuir sua silhueta corporal.

Tabela 2 - Caracterização da amostra quanto ao perfil nutricional e da autopercepção da imagem corporal de estudantes universitários do curso de nutrição de uma Faculdade Privada do Recife, 2020-2021.

Variáveis (N=31)	N	%
Índice de Massa Corporal		
Magreza	1	3,2
Eutrofia	23	74,2
Sobrepeso	7	22,6
Circunferência do braço (N=30)		
Desnutrição	2	6,7

Eutrofia	22	73,3
Sobrepeso	5	16,7
Obesidade	1	3,3
Percentual de gordura corporal		
(N=30)		
Adequado	10	33,3
Moderadamente alto	8	26,7
Alto	6	20,0
Muito alto	6	20,0
Autopercepção da imagem corporal		
Satisfeito	12	38,7
Insatisfeito (deseja aumentar a silhueta)	3	9,7
Insatisfeito (deseja diminuir a silhueta)	16	51,6

A tabela 3 apresenta a frequência de consumo de alimentos dos participantes, destacando-se o consumo diário de frutas (80,7%), legumes (74,2%), verduras (80,0%), cereais integrais (70,0%) e carne branca (45,2%). Semanalmente, foi evidenciado maior consumo de doces (61,3%), massas refinadas (54,8%), oleaginosas e carne vermelha com percentuais similares (45,1%). Quanto ao consumo mensal, os alimentos com maior percentual foram: fast foods (53,3%) e frituras (45,1%). Em contrapartida, alguns alimentos como: zero glúten, adoçantes, zero açúcar, diet/light e salgadinhos tiveram menor frequência de consumo nos hábitos alimentares da população estudada.

Tabela 3 – Frequência do consumo alimentar de estudantes universitários do curso de nutrição de uma Faculdade Privada do Recife, 2020-2021.

Alimentos	Diário (%)	Semanal (%)	Mensal (%)	Nunca (%)
Frutas	80,7	19,3	0,0	0,0
Verduras	80,0	10,0	3,3	6,7
Legumes	74,2	16,1	3,2	6,5
Cereais integrais	70,0	23,4	3,3	3,3
Sementes	45,2	25,8	12,9	16,1
Oleaginosas	38,8	45,1	6,5	9,6
Massas refinadas	38,7	54,8	6,5	0,0
Carne branca	45,2	41,9	0,0	12,9
Carne vermelha	25,8	45,1	9,7	19,4
Bebidas açucaradas	22,6	25,8	19,4	32,2
Doces	22,6	61,3	16,1	0,0
Alimentos diet/light	13,0	16,1	12,9	58,0
Adoçantes	12,9	6,5	6,5	74,1
Alimentos zero açúcar	12,9	12,9	9,7	64,5
Alimentos zero glúten	3,3	3,3	6,7	86,7
Salgadinhos	6,6	13,3	23,4	56,7
Frituras	6,5	29,0	45,1	19,4
Fast foods*	0,0	23,4	53,3	23,3

*Hambúrguer, batata frita, pizzas, donuts e etc.

De acordo com os dados analisados 70,0% consideram que alimentação balanceada é definido como um prato que se sente 100% confortável em comê-lo (dado não apresentado nas tabelas). A tabela 4 caracteriza o comportamento alimentar de estudantes universitários, destaca-se que a maioria considerou sua alimentação balanceada muitas vezes e sempre, 35,5% e 32,3%, respectivamente. Os dados demonstram que 43,3% dos estudantes nunca fizeram algum tipo de dieta, porém apresentaram mudanças nos hábitos alimentares após iniciarem o curso de nutrição (58,1%) e passaram a verificar as informações nutricionais dos alimentos (41,9%).

Tabela 4 – Caracterização do comportamento alimentar de estudantes universitários do curso de nutrição de uma Faculdade Privada do Recife, 2020-2021.

Variáveis (N=31)	Nunca	Raramente	As vezes	Muitas vezes	Sempre
	(% /N)	(% /N)	(% /N)	(% /N)	(% /N)
Considera a alimentação balanceada	0,0 (0)	3,2 (1)	29,0 (9)	35,5 (11)	32,3% (10)
Segue algum planejamento alimentar (N=30)	33,3 (10)	26,7 (8)	16,7 (8)	13,3 (4)	10,0 (3)
Fez algum tipo de dieta (N=30)	43,3 (13)	13,3 (4)	16,7 (5)	16,7 (5)	10,0 (3)
A alimentação mudou depois que entrou no curso	3,2 (1)	6,5 (2)	9,7 (3)	22,6 (7)	58,1 (18)
Verifica as informações nutricionais dos alimentos*	0,0 (0)	6,5 (2)	9,7 (3)	41,9 (13)	41,9 (13)
Deixou de comer algum tipo de alimento*	19,4 (6)	16,1 (5)	25,8 (8)	25,8 (8)	12,9 (4)
Costuma pesar os alimentos (N=30)	60,0 (18)	6,7 (2)	30,0 (9)	6,7 (2)	3,3 (1)
Recusa comida ou bebidas devido à preocupação com o peso corporal	35,5 (11)	25,8 (8)	29,0 (9)	6,5 (2)	3,2 (1)
Come alimentos saudáveis pensando no emagrecimento	45,2 (14)	29,0 (9)	12,9 (4)	9,7 (3)	3,2 (1)
Durante as refeições tenta comer menos do que gostaria de comer	29,0 (9)	32,3 (10)	35,5 (11)	3,2 (1)	0,0 (0)
Come menos propositalmente para não aumentar o seu peso	32,3 (10)	38,7 (12)	25,8 (8)	3,2 (1)	0,0 (0)
Percebendo alguma mudança de peso, come menos que o habitual	25,8 (8)	22,6 (7)	29,0 (9)	19,4 (6)	3,2 (1)
Leva em consideração o peso corporal quando escolhe o que vai comer	32,2 (10)	12,9 (4)	32,3 (10)	22,6 (7)	0,0 (0)
Quando come de forma exagerada tenta compensar no dia seguinte comendo menos (N=30)	26,7 (8)	20,0 (6)	30,0 (9)	16,7 (5)	6,6 (2)
Se preocupa e controla ao máximo o que come	22,6 (7)	38,7 (12)	25,8 (8)	6,5 (2)	6,5 (2)
Sentimento de culpa ao perceber aumento do peso corporal	29,0 (9)	32,3 (10)	16,1 (5)	16,1 (5)	6,5 (2)

*Depois de ter começado o Curso de Nutrição

DISCUSSÃO

No presente estudo a maior parte dos indivíduos eram do sexo feminino, de raça branca e com renda superior a quatro salários-mínimos. Analisando o estilo de vida, em pluralidade os entrevistados consumiam algum tipo de bebida alcoólica e praticavam atividade física de quatro a cinco vezes por semana. Em relação ao estado nutricional, a maioria eram eutróficos pelo IMC e CB, enquanto houve expressivo percentual de estudantes com gordura corporal elevada. Além disso, destaca-se maior predominância de indivíduos com desejo de diminuir sua silhueta corporal e da alteração no comportamento alimentar após iniciarem o curso de nutrição.

Quanto a maioridade do sexo feminino exibido no estudo é justificável ao analisar a visão de Souza et al (2016) sobre a perspectiva histórica acerca da relação profissão-gênero onde é possível naturalizar profissões que são desempenhadas comumente por homens e mulheres, sendo aquelas desempenhadas por mulheres voltadas para o cuidado da vida, saúde e bem-estar da população. Além disso, o curso de nutrição é majoritariamente ocupado por indivíduos do sexo feminino, de acordo com o Conselho Federal de Nutricionistas (2019), que registrou que a profissão era 94,1% ocupada por mulheres. Esse registro fortalece o resultado desse estudo onde a maior prevalência de insatisfação corporal é em mulheres, fato que pode ser comprovado não só pela influência da mídia, mas também em consequência ao modo de como as pessoas tratam seus corpos por influências oriundas da sociedade (BARROS, 2019).

Analisando os resultados demográficos e socioeconômicos, verificou-se uma significativa quantidade de indivíduos brancos com renda familiar elevada. Segundo Marques (2018), apesar do sistema de cotas raciais mudar o cenário educacional da população negra no Brasil, apenas cerca de 26,2% desse grupo conseguem ingressar no ensino superior. Levando em consideração que esse dado está relacionado com ensino superior em instituição pública, é justificável a renda familiar elevada do presente estudo, uma vez que foi realizado em uma faculdade de cunho privado.

Com relação ao estilo de vida, 64,5% dos estudantes ingeriam bebida alcoólica. Esse achado pode ser esmiuçado por algumas explicações, inclusive em relação ao período de isolamento social. Com as medidas sanitárias da pandemia, aumentou-se consideravelmente o consumo de bebida alcoólica visando o alívio de estresse, já que não se tinha a liberdade de utilizar ambientes comumente utilizados anteriormente (QUEIROGA et al, 2021). Além disso, Pedrosa et al (2011) ao analisar o consumo de álcool e fatores associados de 608 estudantes universitários da área de saúde de duas universidades públicas de Maceió, esclarece que é

importante levar em consideração que o consumo de bebidas etílicas proporciona experiência única universitária e grande parte dos estudantes da pesquisa (90,4%) consumiam algum tipo de bebida alcoólica, assemelhando-se ao presente estudo.

Levando em consideração que a atividade física é um fator importante que deve ser também avaliado no estilo de vida, nessa pesquisa, cerca de 83,9% (N=26) dos estudantes praticavam atividade física. O resultado positivo contradiz com estudos que avaliam o nível de atividade física de estudantes da área de saúde de Marcondelli et al (2018), que encontrou resultados menores, apenas 18,5% dos alunos do curso de nutrição foram considerados ativos. No presente estudo, pode-se citar como possíveis explicações para esse achado, a preocupação do estudante de nutrição com a sua saúde, hábitos de vida e imagem corporal.

Em relação a autopercepção da imagem corporal, o elevado percentual de insatisfação, seja para aumentar ou diminuir a silhueta (61,3%) aproxima-se de outros estudos realizados em território brasileiro com acadêmicos de nutrição, como um estudo na Universidade de Caxias do Sul, onde o achado foi de 59,2% que desejavam um corpo diferente do atual, seja para diminuir ou aumentar a silhueta (Lizot e Nicoletto, 2019). No mesmo estudo Lizot e Nicoletto (2019) afirmam que apesar de um indivíduo encontrar-se em peso corporal normal, a insatisfação corporal irá existir pela crença de “estar obeso”, o que também justifica que mesmo com a insatisfação corporal, houve maior frequência de estudantes com a classificação do estado nutricional de eutrofia, de acordo com os dados de IMC e CB.

Segundo Mialich (2009), é importante levar em consideração que o IMC não distingue tecido adiposo de massa magra, assim como também massa óssea, por isso faz-se necessário associar diferentes métodos de avaliação antropométrica para uma avaliação nutricional assertiva. Pensando nisso, ao comparar os resultados de IMC e CB, os estudantes foram classificados como eutróficos e apesar disso obtiveram um alto percentual de gordura (66,7%) quando somadas as classificações indicando um percentual alto de gordura (alto, moderadamente alto e muito alto).

Na avaliação de frequência alimentar, foi identificado que a maioria dos estudantes apresentavam hábitos alimentares em sua maioria positivos, como ingestão de frutas, verduras, cereais integrais, entre outros e menor ingestão dos ultras processados como fast foods. Uma possível justificativa para esse achado é que durante a graduação, o estudante de nutrição adquire conhecimentos e habilidades técnicas relativas à alimentação contribuindo para o

processo de mudança de comportamento alimentar tanto do paciente quanto o dele próprio (MAGALHÃES; MOTTA, 2012).

No que diz respeito ao comportamento alimentar, quando questionados sobre mudanças do comportamento alimentar desde início do curso, 58,1% admitiram que perceberam essas mudanças. Um estudo com estudantes de nutrição de uma instituição privada do município de Guarulhos, com objetivo de analisar as mudanças do comportamento alimentar, quando questionados se observaram mudanças em seus hábitos alimentares desde primeiro ano do curso, 91,43% (n=32) afirmaram que sim (MATIAS; FIORE, 2010).

Com relação à prática de dietas, no presente estudo quase metade dos estudantes responderam que nunca haviam feito nenhum tipo de dieta (43,3%). Esse achado assemelha-se ao de Rodrigues e Bueno (2018), realizado com universitárias do curso de nutrição de uma faculdade particular de Jundiaí, com o objetivo de avaliar a prática de dietas para perda de peso, verificou que 64,4% (n=56) não realizaram. O significado de dieta é caracterizado por uma modificação do estilo de vida ou conjunto de ações que dadas repetições consolidem um novo modo de vida, porém com o passar do tempo o sentido dessa palavra foi erroneamente ressignificado como sinônimo de restrição alimentar visando perda de peso (RODRIGUES; BUENO, 2018). Pensando nisso, possivelmente, os estudantes que relataram não realizar dietas, tiveram mudanças nos hábitos alimentares, porém não consideram isso como praticar uma dieta.

Apesar do estudo possibilitar a coleta de informações relevantes a respeito da saúde dos estudantes de Nutrição, vale salientar que o presente trabalho apresentou certas limitações. Por ser um estudo transversal, não foi possível estabelecer uma compreensão da relação causa e efeito por não comprovarem a existência de uma sequência temporal entre eles. Além disso, não foi possível a intervenção do pesquisador para com o público, além de implicar diretamente na amostra do estudo, uma vez que apresenta dificuldade para investigar situações de baixa prevalência. Em relação a avaliação antropométrica, não foi realizado a medição da CC. Além do mais, devido à pandemia, a quantidade de estudantes que puderam estar presentes no momento da pesquisa foi abaixo do esperado.

CONCLUSÃO

A partir desse estudo pôde-se concluir que a maioria dos participantes possuíam práticas alimentares saudáveis e realizavam atividade física. Além disso, constatou-se uma importante mudança do comportamento alimentar nos participantes, após iniciarem o curso de nutrição.

Conclui-se que, a população em estudo teve maior prevalência de estado nutricional de eutrofia, porém a insatisfação da autoimagem corporal foi expressiva. Por isso, destaca-se que,

a pressão exercida pela sociedade no estudante de nutrição ou nutricionista para possuir um padrão de corpo ideal, pode acarretar distúrbios na autopercepção da imagem corporal.

É importante salientar que práticas alimentares inadequadas e insatisfação com a autoimagem corporal podem levar ao desenvolvimento de transtornos alimentares, sendo de extrema importância que os cursos de nutrição aumentem seu repertório acadêmico para esta temática, podendo assim, evitar problemas tanto para o profissional quanto para o paciente.

REFERÊNCIAS

1. BOSI, Maria Lúcia Magalhães. Comportamento Alimentar e Imagem Corporal entre Estudantes de Medicina. **Comportamento Alimentar e Imagem Corporal entre Estudantes de Medicina**, Universidade Federal do Ceará, Ceará, CE, Brasil, 2014. DOI <https://doi.org/10.1590/S0100-55022014000200011>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbem/a/DbQvQWp3ND6bCfxmBmhYqGg/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 13 nov. 2021.
2. GARCIA, Cynthia Analía; CASTRO, Teresa Gontijo; SOARES, Rafael Marques. Comportamento Alimentar e Imagem Corporal Entre Estudantes de Nutrição de uma Universidade Pública de Porto Alegre - RS. **Clinical & Biomedical Research**, [S.l.], v. 30, n. 3, sep. 2010. ISSN 2357-9730. Available at: <https://seer.ufrgs.br/hcpa/article/view/15660>. Date accessed: 13 nov. 2021.
3. CARVALHO, Maria José Laurentina. **PERCEPÇÃO DO PESO CORPORAL, PERFIL ANTROPOMÉTRICO E ESTILO DE VIDA: UM ESTUDO EM ADOLESCENTES DE RECIFE/PE**. 2019. Dissertação (Mestrado em Saúde da Criança e do Adolescente.) - Universidade Federal de Pernambuco, [S. l.], 2019. DOI <https://repositorio.ufpe.br/handle/123456789/33780>. Disponível em: <https://repositorio.ufpe.br/bitstream/123456789/33780/1/DISSERTA%c3%87%c3%83O%20Maria%20Jos%c3%a9%20Laurentina%20do%20Nascimento%20Carvalho.pdf>. Acesso em: 13 nov. 2021.
4. LIZOT, L. A. B.; NICOLETTO, B. B. Comportamento alimentar e imagem corporal em acadêmicos de Nutrição de uma Universidade privada da Serra Gaúcha. **RBONE - Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, v. 12, n. 76, p. 1141-1149, 27 jan. 2019.
5. SANTOS, Eduila Maria C. *et al.* Satisfação com o peso corporal e fatores associados em estudantes do ensino médio. **Revista Paulista de Pediatria**, 2011, v.29, n.2. DOI <https://doi.org/10.1590/S0103-05822011000200013>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rpp/a/36gR5LvzYtCTQsWZCMsmsJG/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 13 nov. 2021.
6. NERI, Marcelo. A nova classe média: O lado brilhante dos pobres. *In: QUAL A FAIXA DE RENDA FAMILIAR DAS CLASSES?*. [S. l.], 2010. Disponível em: https://www.cps.fgv.br/ibrecps/ncm2010/NCM_Pesquisa_FORMATADA.pdf. Acesso em: 13 nov. 2021.
7. BRASIL. Medida Provisória nº 1.021, de 30 de dezembro de 2020. **Diário Oficial da República Federativa do Brasil, Atos do Poder Executivo**, Brasília, DF, 31 dez. 2020. Seção 1, p. 1. Disponível em: [https://www.in.gov.br/en/web/dou/-/medida-provisoria-n-1.021-de-30-de-dezembro-de-2020-297208167#:~:text=O%20PRESIDENTE%20DA%20REP%C3%9ABLICA%2C%20no,\(mil%20e%20cem%20reais\)](https://www.in.gov.br/en/web/dou/-/medida-provisoria-n-1.021-de-30-de-dezembro-de-2020-297208167#:~:text=O%20PRESIDENTE%20DA%20REP%C3%9ABLICA%2C%20no,(mil%20e%20cem%20reais).). Acesso em: 14 dez. 2021.
8. COLUCCI, Ana Carolina *et al.* Desenvolvimento de um questionário de frequência alimentar para avaliação do consumo alimentar de crianças de 2 a 5 anos de idade. **Revista Brasileira de Epidemiologia, São Paulo, Brasil**, p. 393-401, 2004. DOI <https://doi.org/10.1590/S1415-790X2004000400003>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbepid/a/Jxz3dYwyHMMwCNnTjFgDgwD/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 13 nov. 2021.
9. FREITAS, Renata Germano *et al.* A relação entre o estado nutricional e comportamento alimentar em adolescentes de uma escola pública de Volta Redonda. **Cadernos UniFOA**, Rio

- de Janeiro [s. l.], 2011. DOI <https://doi.org/10.47385/cadunifoa.v6.n1.esp.1223>. Disponível em: <https://revistas.unifoa.edu.br/cadernos/article/view/1223/1113>. Acesso em: 13 nov. 2021
10. ANTHROPOMETRIC Standards for the Assessment of Growth and Nutritional Status. 1st Edition. [S. l.], 1990. Disponível em: <https://www.press.umich.edu/12198>. Acesso em: 13 nov. 2021.
 11. GAMA, Ialana. **Instrumentos para avaliação de comportamento alimentar no Brasil: uma revisão sistemática**. 2017. Trabalho de conclusão de curso (Bacharel em Nutrição) - Faculdade de Ciências da Saúde do Trairi da Universidade Federal do Rio Grande do Norte, Santa Cruz, RN, 2017. DOI <https://repositorio.ufrn.br/handle/123456789/34674>. Disponível em: https://repositorio.ufrn.br/bitstream/123456789/34674/3/Questionariosparaavaliacao_Gama_2017.pdf. Acesso em: 13 nov. 2021.
 12. KAKESHITA, I.S. **Adaptação e validação de escalas de silhuetas para crianças e adultos brasileiros**. Ribeirão Preto, 2008. 120.p. Tese (Doutorado) - Faculdade de Filosofia, Ciência e Letras de Ribeirão Preto da Universidade de São Paulo.
 13. MIALICH, Mírela. **Proposta de novo Índice de Massa Corporal (IMC) corrigido por massa gorda através do uso da bioimpedância**. 2009. Dissertação (Mestrado em Clínica Médica) - Faculdade de Medicina de Ribeirão Preto, Universidade de São Paulo, [S. l.], 2009.
 14. LAUS, Maria *et al.* Estudo de Validação e Fidedignidade de Escalas de Silhuetas Brasileiras em Adolescentes. **Psicologia: Teoria e Pesquisa [online]**. 2013, v. 29, n. 4, Ribeirão Preto, São Paulo, p. 403-409, 2013. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ptp/a/PBKZ665TMFQ8xZqwGvWFjBk/?lang=pt&format=pdf>. Acesso em: 13 nov. 2021.
 15. LEITÃO, Mafalda. QUANDO O DESEJO SE SUBMETE À NECESSIDADE DE COMER...: CARACTERÍSTICAS DO COMPORTAMENTO ALIMENTAR NUMA AMOSTRA DE MULHERES COM OBESIDADE. 2011. Dissertação (Mestre psicologia da saúde) - ISPA – Instituto Universitário, [S. l.], 2011. Disponível em: <https://repositorio.ispa.pt/bitstream/10400.12/4018/1/15125.pdf>. Acesso em: 13 nov. 2021.
 16. MAGALHÃES, Paula *et al.* Uma abordagem psicossocial do estado nutricional e do comportamento alimentar de estudantes de nutrição. **Revista Nutrire: Sociedade Brasileira de Alimentação e Nutrição**, São Paulo, SP, v. 37, n. 2, p. 118-132, ago. 2012. DOI <http://dx.doi.org/10.4322/nutrire.2012.010>. Disponível em: http://sban.cloudpaine.com.br/files/revistas_publicacoes/359.pdf. Acesso em: 13 nov. 2021.
 17. VIANA, Victor; SINDE, Susana. ESTILO ALIMENTAR: Adaptação e validação do Questionário Holandês do Comportamento Alimentar. **Psicologia: Teoria, Investigação e Prática**, Portugal, 2003. Disponível em: <https://docplayer.com.br/58649704-Estilo-alimentar-adaptacao-e-validacao-do-questionario-holandes-do-comportamento-alimentar.html>. Acesso em: 12 nov. 2021.
 18. SAIKALI, Carolina *et al.* Imagem corporal nos transtornos alimentares. **Archives of Clinical Psychiatry**, São Paulo, SP, Brasil, 2004. DOI <https://doi.org/10.1590/S0101-60832004000400006>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rpc/a/jG3GVZ8MkYrcmjxQfmr9Rgf/?lang=pt>. Acesso em: 12 nov. 2021.
 19. BARROS, Yuri. **IMAGEM CORPORAL E A INFLUÊNCIA DA MÍDIA NA CONSTRUÇÃO DO CORPO FEMININO**. 2019. Tese (Bacharel em enfermagem) - Universidade Católica de Salvador, [S. l.], 2019.
 20. SOUZA, Quetsia; RODRIGUES, Alexandra. Comportamento de risco para ortorexia nervosa em estudantes de nutrição. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, Taubaté, SP, Brasil, p. 200-4, 13 jun. 2014. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/jbpsiq/a/gmvPgFNmwpMW8D8rbb5KLMP/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 12 nov. 2021.

21. WHO Expert Committee on Physical Status: the Use and Interpretation of Anthropometry (1993: Geneva, Switzerland) & World Health Organization. (1995). **World Health Organization**. Disponível em <https://apps.who.int/iris/handle/10665/37003> . Acesso em 13 nov. 2021
22. LOHMAN, T. G.; ROCHE, A. F.; MARTORELL, R. Anthropometric standardization reference manual. Human Kinetics: Champaign, 1988.
23. FRISANCHO, AR. New norms of upper limb fat and muscle areas for assessment of nutritional status. *Am J Clin Nutr.* 1981;34(11): 2540-2545.
24. BLACKBURN, G.L.; THORNTON, P.A. Nutritional assessment of the hospitalized patient. *Med Clin North Am.* 1979;63(5):11103-11115
25. Manual de Avaliação Nutricional. Coordenadora: Ramyne de Castro da Paz. Editor: Jonas Rodrigo Gonçalves. Diagramação e Projeto Gráfico: Danilo da Costa. 1ª edição. Brasília: Editora JRG, 2020.
26. Avaliação nutricional na prática clínica: da gestação ao envelhecimento / Thiago Durand Mussoi. - 1. ed. - Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2014.
27. ALBUQUERQUE, Liliane *et al.* Fatores associados à insatisfação com a Imagem Corporal em adultos: análise seccional do ELSA-Brasil. **Ciência & Saúde Coletiva**, 2021. DOI 10.1590/1413-81232021265.07152019. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/tZJKPZxvzWPMsWSDBTJqJ3h/?lang=pt&format=pdf>. Acesso em: 13 nov. 2021.
28. SOUZA, Liv Katyuska de Carvalho Sampaio de *et al.* GÊNERO E FORMAÇÃO PROFISSIONAL: CONSIDERAÇÕES ACERCA DO PAPEL FEMININO NA CONSTRUÇÃO DA CARREIRA DE NUTRICIONISTA. **DEMETRA: Alimentação, Nutrição & Saúde**, [S.l.], v. 11, n. 3, p. 773-788, ago. 2016. ISSN 2238-913X. Disponível em: <<https://www.e-publicacoes.uerj.br/index.php/demetra/article/view/23426>>. Acesso em: 12 nov. 2021. doi:<https://doi.org/10.12957/demetra.2016.23426>.
29. BRASIL. Conselho Federal Nutricionistas. Inserção profissional dos nutricionistas no Brasil. Brasília, 2019.
30. MARQUES, Eugenia. O acesso à educação superior e o fortalecimento da identidade negra. **Revista Brasileira de Educação**, Universidade Federal da Grande Dourados, 2018. DOI <https://doi.org/10.1590/S1413-24782018230098>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbedu/a/VW9YBNPcKcfrnqtyMCMcVxm/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 13 nov. 2021.
31. MARCONDELLI, Priscila *et al.* **Nível de atividade física e hábitos alimentares de universitários do 3º aos 5º semestres da área da saúde**. Brasília, DF: Revista de Nutrição, 2008. DOI <https://doi.org/10.1590/S1415-52732008000100005>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rn/a/NMzzBt9DRVLN9y8dqFYzxy/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 13 nov. 2021.
32. PEDROSA, Adriano; CAMACHO, Luiz; PASSOS, Sônia; OLIVEIRA, Raquel. Consumo de álcool entre estudantes universitários. **Cadernos de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, p. 1611-1621, 4 nov. 2011. Disponível em: <https://www.arca.fiocruz.br/bitstream/icict/29774/2/Consumo%20de%20C3%A1lcool%20entre%20estudantes%20universit%C3%A1rios.pdf>. Acesso em: 12 nov. 2021.
33. BOSI, Maria Lúcia *et al.* Comportamento alimentar e imagem corporal entre estudantes de educação física. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, 2008. DOI <https://doi.org/10.1590/S0047-20852008000100006>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ibpsiq/a/tPDrdMKC65KTgkMpLn5z6QG/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 13 nov. 2021.
34. FISBERG, Regina *et al.* Avaliação do consumo alimentar e da ingestão de nutrientes na prática clínica. **Arquivos Brasileiros de Endocrinologia & Metabologia**, São Paulo, Brasil, 2009.

DOI <https://doi.org/10.1590/S0004-27302009000500014>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/abem/a/y96PnbFww5kJDSfdYfpDsqj/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 13 nov. 2021.

35. MATIAS, C. T.; FIORE, E. G. Mudanças no comportamento alimentar de estudantes do curso de nutrição em uma instituição particular de ensino superior. **Nutrire: rev. Soc. Bras. Alim. Nutr.= J. Brazilian Soc. Food Nutr.**, São Paulo, SP, v. 35, n. 2, p. 53-66, ago. 2010.
36. RODRIGUES, Solange; BUENO, Milena. Prática de dietas para perda de peso por estudantes de nutrição de uma instituição de ensino particular de Jundiaí. **Journal of the Health Sciencer Institute - Revista do Instituto de Ciências da Saúde**, Jundiaí-SP. Brasil, p:49-52, 16 nov. 2021. Disponível em: [BaselCS \(unip.br\)](https://www.baselcs.unip.br). Acesso em: 16 nov. 2021.
37. QUEIROGA, V. V. .; FILGUEIRA , E. G. K. .; VASCONCELOS, A. M. de A. .; PROCÓPIO, J. V. V. .; GOMES, F. W. C. .; GOMES, C. H. F. de M.; GOMES FILHO, C. A. M. .; JACÓ, A. P. .; ARAUJO, J. M. B. G. de .; NÓBREGA, J. C. da S.; NÓBREGA FILHO, M. M. de S. A pandemia da Covid-19 e o aumento do consumo de álcool no Brasil . **Research, Society and Development**, [S. l.], v. 10, n. 11, p. e568101118580, 2021. DOI: 10.33448/rsd-v10i11.18580. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/18580>. Acesso em: 9 dez. 2021.