

A INFLUÊNCIA DO COMPORTAMENTO ALIMENTAR NO ESTADO NUTRICIONAL DE ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS: UMA REVISÃO DE LITERATURA

YASMIN DE SOUSA GREGORIO ¹; MAYRA LEITE FERREIRA DO NASCIMENTO ²;
KAREN RODRIGUES ROSSAS MOREIRA³; LUIS FELIPE MENDES DA SILVA⁴;
CAMILA MOTA ALBINO ⁵; CAMILA PINHEIRO PEREIRA⁶

¹Centro Universitário Fametro – Unifametro; yasmin.gregorio01@aluno.unifametro.edu.br

²Centro Universitário Fametro – Unifametro; mayra.nascimento@aluno.unifametro.edu.br

³Centro Universitário Fametro – Unifametro; karen.moreira01@aluno.unifametro.edu.br

⁴Centro Universitário Fametro – Unifametro; luiz.silva01@aluno.unifametro.edu.br

⁵Centro Universitário Fametro – Unifametro; camila.albino@aluno.unifametro.edu.br

⁶Centro Universitário Fametro - Unifametro; camila.pereira@professor.unifametro.edu.br

Área Temática: NUTRIÇÃO EM SAÚDE COLETIVA

RESUMO

Introdução: O comportamento alimentar, influenciado por diversos fatores, molda escolhas que podem ser saudáveis ou prejudiciais. Estudantes universitários enfrentam desafios de conciliar estudos e trabalho, tendendo a optar por alimentos rápidos e pobres em nutrientes, impactando na insatisfação corporal e aumentando o risco de transtornos alimentares. **Objetivo:** Revisar na literatura sobre a relação do comportamento alimentar com o estado nutricional de estudantes universitários. **Metodologia:** Trata-se de uma revisão de literatura, em que o levantamento científico foi realizado a partir dos Descritores em Ciências da Saúde (DECS): Comportamento alimentar (*Feeding Behavior*), Estado nutricional (*Nutritional Status*) e Estudantes (*Students*), que foram combinados com o operador booleano AND nas bases de dados Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), *Scientific Electronic Library Online* (SciELO) e Google Acadêmico. Após a análise dos estudos, foram selecionados sete estudos. **Resultados:** Observou-se em estudos com universitários no Brasil uma insatisfação corporal predominante, especialmente entre mulheres com compulsão e restrição alimentar, ligada a menores IMC em comparação com homens. Houve correlação entre estado nutricional e satisfação corporal, destacando insatisfação entre indivíduos com sobrepeso ou obesidade, além do relato de satisfação com sua imagem corporal, evidenciando a relação entre estado nutricional e insatisfação. **Conclusão:** A presente revisão evidenciou uma relação entre o comportamento alimentar e o estado nutricional de universitários, indicando uma mudança em direção a alimentos ultraprocessados. Apesar de apresentarem um IMC dentro da normalidade, há uma preocupante prevalência de sobrepeso e obesidade, especialmente entre estudantes da área da saúde. Ressalta-se a importância de intervenções educacionais para promover hábitos alimentares saudáveis.

Palavras-chave: Comportamento Alimentar; Estado Nutricional; Estudantes; Imagem Corporal; Transtorno Alimentar.

INTRODUÇÃO

No período vigente, o Brasil tem passado por algumas mudanças estruturais nos padrões comportamentais alimentares, no qual abrangem dietas e estilos de vida com fatores relacionados às modificações socioeconômicas, demográficas, ambientais e culturais. Todas essas alterações são marcadas pela crescente procura por alimentos mais práticos e de rápido preparo, e consequentemente, entra nessa lista os ultraprocessados, levando a diminuição da procura por alimentos *in natura*. Este acréscimo exagerado do consumo de alimentos ultraprocessados é notoriamente identificado nos universitários, que passam por grandes alterações ao adentrar no mundo acadêmico; a mudança de rotina pode ser uma justificativa para o surgimento de um comportamento alimentar conturbado, no qual há um costume de pular refeições, se alimentar em cantinas, *trailers* e *fast foods*, que costumam ofertar alimentos com alta densidade calórica e baixo valor nutricional (Silva; De Oliveira Montazolli; Taki, 2023).

O comportamento alimentar é definido como um conjunto de ações relacionadas à alimentação, incluindo onde, quando, como e com quem se come. Essas ações são influenciadas por fatores nutricionais, demográficos, econômicos, culturais, psicológicos, ambientais e sociais, afetando diretamente os hábitos alimentares. Sugerem-se três vertentes associadas ao estilo de vida relacionado ao comportamento alimentar: emocional, restritiva e externa. Distúrbios corporais, como distorção e insatisfação, estão ligados à baixa autoestima, estresse, isolamento social e depressão, comuns em estudantes universitários e em pessoas de diferentes idades e sexos. Isso pode levar a comportamentos arriscados, como uso de laxantes, diuréticos e cirurgias, resultando em transtornos alimentares, influenciados por fatores externos como família, amigos, padrões culturais e mídia (Santos *et al.*, 2020).

No período de estudos, especialmente na graduação, no âmbito acadêmico da universidade, os estudantes muitas vezes precisam conciliar sua vida acadêmica com o trabalho. Além disso, adquire mais maturidade, novos relacionamentos, aumento da carga de responsabilidades e preocupações, e, por isso, essas mudanças devem ser consideradas ao analisar a linear do indivíduo para com o consumo alimentar e os hábitos envolvidos, devido ao menor tempo para se alimentar. Também é possível se observar um comer transtornado, quando não existe um ambiente certo para fazer uma refeição digna, em que os estudantes acabam ficando vulneráveis e suscetíveis a comer em qualquer lugar e, em sua maioria, optam por alimentos de fácil acesso. Tais alimentos geralmente estão relacionados a alimentos ricos em gorduras e

açúcares, e uma diminuição considerável na ingestão de frutas, vegetais, legumes, e alimentos saudáveis em sua totalidade (Da Silva Pinto; Mariano; Sampaio, 2019).

A percepção do estudante sobre o seu corpo e silhueta despertam mecanismos nos quais implicam em efeitos na autoestima e bem-estar do indivíduo. A proporção que os acadêmicos de alguma graduação dedicam muito tempo de suas vidas às atividades curriculares e extracurriculares, é prudente que as instituições de ensino seja configurada como um espaço ideal para debates e discussões em prol da qualidade de vida, bem como o combate a obesidade e maus hábitos alimentares. A ampliação do cuidado sobre a epidemia referente à obesidade faz-se necessária. Em estudos realizados com universitários do Nordeste do Ceará, foi observada uma prevalência de algum tipo de insatisfação com a imagem corporal, e a maioria dos estudantes tem uma visão negativa sobre o seu estado de saúde (Ponte *et al.*, 2019).

Neste contexto, os estudantes da área da saúde geralmente possuem uma carga horária maior, pois se trata, em sua grande maioria, de cursos de período integral, e esse fato pode facilitar e acentuar casos de ansiedade, cansaço, esgotamento mental e físico ao ponto do indivíduo não conseguir tirar um tempo para planejar as suas refeições de modo a tentar fugir dos maus hábitos alimentares. Por conseguinte, quando se trata de indivíduos classificados com sobrepeso ou obesidade, há uma associação direta pela insatisfação do excesso de peso e um maior risco de desenvolvimento de transtornos alimentares; já quando se trata de insatisfação pela magreza, o público masculino se destaca nesse quesito. Tal desenvolvimento do transtorno alimentar se deve-se a falta de equilíbrio entre a imagem e o peso corporal, promovendo uma imagem distorcida do conceito de saúde (Andrade *et al.*, 2022).

No entanto, a insatisfação corporal não deve ser utilizada como parâmetro para a adoção de comportamentos alimentares na busca pelo controle de peso, nem tampouco adotar um estilo de dietas restritivas sem nenhum acompanhamento nutricional (Do Prado; Adami; Bruch-Bertani, 2022).

No tocante ao estado nutricional, um estudo mostrou que os universitários apresentaram uma prevalência de obesidade abdominal, indicando um risco para doenças cardiovasculares devido ao alto percentual de gordura corporal. Embora muitos consumam alimentos como feijão, leite, carne vermelha e frango, a ingestão proteica foi baixa quando proveniente de outras fontes, como ovos e peixe. Além disso, há uma notável falta de frutas, legumes e verduras na dieta, com sucos e refrigerantes ocupando seu lugar. A substituição

frequente de grandes refeições por *fast foods* ao longo da semana também foi observada. Ademais, quando a relação entre gasto energético e ingestão calórica está em desequilíbrio, o indivíduo pode ter uma desnutrição ou excesso de peso, e a depender do perfil alimentar como alta ingestão de ultraprocessados, alimentos ricos em açúcares, gordura saturada e sódio, assim como o seu estilo de vida sedentário, pode-se originar o desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis como a diabetes mellitus, hipertensão arterial sistêmica e obesidade (Pressete; De Carvalho Vidigal; Lima, 2021).

Diante do exposto, o objetivo do presente estudo foi revisar na literatura a relação do comportamento alimentar com o estado nutricional de estudantes universitários.

METODOLOGIA

Trata-se de uma revisão de literatura, que foi desenvolvida a partir da seguinte pergunta norteadora: Qual a relação do comportamento alimentar com o estado nutricional de estudantes universitários?

Definido o questionamento, no mês de março de 2024, foram realizadas buscas nas bases de dados: Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), *Scientific Electronic Library Online* (SciELO) e Google Acadêmico. Foram utilizados os seguintes descritores em Ciências da Saúde (DeCS): “Estudantes”, “Estado Nutricional”, “Comportamento Alimentar”, “*Students*”, “*Nutritional Status*”, “*Feeding Behavior*”, combinados com o operador booleano “AND”.

Os critérios de inclusão estabelecidos foram: artigos publicados nos últimos 5 anos (2019- 2023), escritos em português e inglês, com a população de estudo voltada para universitários e compatíveis com o objetivo do resumo. Para os critérios de exclusão foram determinados: revisões de literatura, trabalhos que utilizaram como públicos-alvo docentes, idosos, gestantes, lactentes e estudantes do ensino médio e fundamental.

A partir da busca de dados encontrou-se 23 estudos, dos quais foram excluídos 15 a partir da leitura dos títulos e 5 após a análise dos resumos, o que resultou na seleção de 3 estudos para a presente revisão, sendo estes em sua maioria estudos de corte transversal com caráter quantitativo.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Dos artigos selecionados, todos os estudos foram coletados nas diversas regiões Nordeste, Sudeste, Norte e Sul do Brasil. Os estudos são classificados como transversal quantitativo, onde todos analisaram ambos os sexos. Na grande maioria, as amostras eram construídas por universitários, com idade variando entre 18 e 29 anos. Para a identificação do comportamento alimentar foi utilizado questionários de forma online e presencial, como o Questionário Holandês de Comportamento Alimentar e a Escala de Silhuetas Brasileiras. Ademais, a investigação sobre o estado nutricional se deu por meios de questionários de dados pessoais (sexo, idade, renda familiar e dados antropométricos), estilo de vida (prática de atividade física e consumo alimentar).

Foi possível verificar em um estudo, através da Escala de Silhuetas, que a maioria dos participantes dos questionários possuía insatisfação corporal, mostrando prevalência no público feminino, levando em consideração as construções de estereótipos sociais feminino e o desejo de aprovação social dessas estudantes. Observou-se também que houve uma relação significativa entre o estado nutricional de estudantes eutróficos associados às categorias “satisfeitas” e “insatisfeitas” por magreza, e no presente estudo, ao se avaliar pelo questionário da Escala de Silhuetas, 30,5% dos universitários apresentaram estar satisfeitos com sua imagem corporal. (Do Prado; Adami; Bruch-Bertani, 2022).

Em outro estudo, verificou-se que indivíduos classificados com magreza foram associados à satisfação corporal. Já os indivíduos classificados com sobrepeso/obesidade relataram insatisfação pelo excesso de peso. Esses dados podem ser explicados com a imposição da sociedade acerca desses estudantes, tendo em vista que é gerada uma expectativa de possuírem conhecimentos que deveriam “evitar” tal condição de obesidade/sobrepeso. Em relação ao estado nutricional, a maioria dos estudantes apresentou Índice de Massa Corporal (IMC) dentro da faixa eutrófica. Entretanto, é importante destacar que 29,45% dos indivíduos apresentaram excesso de peso. Com relação aos hábitos alimentares foi possível perceber uma inadequação no consumo de vegetais, legumes e frutas que foi correlacionada com a rotina universitária e a falta de tempo para preparar refeições mais equilibradas e saudáveis. Foi possível notar um grande consumo de alimentos ricos em gordura e açúcar, pela sua praticidade no dia a dia desses estudantes e o baixo custo levando em consideração que a renda da maioria deles é subsidiária dos pais, ou própria de

até 1 a 2 salários mínimos. Com isso, é verificado um desequilíbrio na dieta dos universitários sendo influenciada pelas situações de estresse físico e mental, principalmente relacionados a fatores externos (Pressete; De Carvalho Vidigal; Lima, 2021).

No que se refere à idade e sexo, constatou-se que estudantes do sexo feminino possuem 1,7 vezes mais chances de terem sobrepeso ou obesidade. Além disso, notou-se que indivíduos que têm 20 anos ou menos possuem 77% menos chances de sobrepeso, enquanto os indivíduos com idades entre 20 e 29 anos possuem 65% menos chances de sobrepeso. A porcentagem de sobrepeso foi equivalente a 43,2% nos estudantes, sendo que os homens apresentam menos chances de passarem por sobrepeso e obesidade do que as mulheres. Dentro da porcentagem total do estudo, 50% dos estudantes estão insatisfeitos com a imagem corporal e desejam emagrecer, enquanto 26,5% dos participantes estão insatisfeitos com a imagem corporal e desejam aumentar seu peso, podendo assim, observar uma importante relação do estado nutricional, seja ele eutrófico, sobrepeso ou obesidade com a insatisfação corporal, seja pelo excesso de peso ou pela magreza (Ponte et al., 2019).

CONSIDERAÇÕES FINAIS/CONCLUSÃO

A presente revisão investigou a correlação entre o comportamento alimentar e o estado nutricional de universitários de ambos os sexos e diferentes faixas etárias. Ficou evidente que a transição nutricional marca mudanças nos hábitos alimentares, com aumento do consumo de alimentos ultraprocessados. A análise revelou que o comportamento alimentar do grupo estudado sofreu alterações, indicando a presença de transtornos alimentares (TA), mesmo com a maioria apresentando Índice de Massa Corporal (IMC) dentro da faixa eutrófica.

No entanto, um percentual preocupante apresentou sobrepeso e obesidade, tanto em cursos da área da saúde quanto de humanas, apresentando insatisfação com a imagem corporal. Os universitários da área da saúde foram mais afetados pelo padrão corporal imposto pela sociedade, especialmente as mulheres, levando a escolhas alimentares restritivas que afetam negativamente o estado nutricional, resultando em problemas de saúde física e mental.

Os estudos ressaltam a necessidade de maior envolvimento das instituições de ensino e saúde pública na educação sobre o tema, oferecendo suporte aos alunos para superar práticas alimentares prejudiciais e percepções negativas sobre si mesmas. Essa abordagem visa desenvolver um suporte mais eficaz para promover uma relação saudável com a alimentação e o corpo.

REFERÊNCIAS

ANDRADE, Carolina Leão Menezes et al. A influência da sobrecarga de estudos no comportamento alimentar dos acadêmicos de medicina The burden of study overload on food for medical students. **Brazilian Journal of Health Review**, v. 5, n. 1, p. 518-528, 2022.

DA SILVA PINTO, Jamylle Leal; MARIANO, Maria Regina; SAMPAIO, Rafaella Maria Monteiro. Comportamento alimentar e estado nutricional de estudantes de educação física. **RBNE-Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v. 13, n. 82, p. 923-929, 2019.

DO PRADO, Keterli Goes; ADAMI, Fernanda Scherer; BRUCH-BERTANI, Juliana Paula. Comportamento alimentar, estado nutricional e insatisfação corporal de universitários da área da saúde. **RBONE-Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, v. 16, n. 100, p. 127-136, 2022.

PRESSETE, Carolina Giroto; DE CARVALHO VIDIGAL, Fernanda; LIMA, Daniela Braga. Estado Nutricional de Universitários da Área de Saúde de uma Instituição Federal de Ensino Superior. **Revista Brasileira de Ciências da Saúde**, v. 25, n. 2, 2021.

PONTE, Michelle Alves Vasconcelos et al. Autoimagem corporal e prevalência de sobrepeso e obesidade em estudantes universitários. **Revista brasileira em promoção da saúde**, v. 32, 2019.

SANTOS, Mariana Martins dos et al. Comportamento alimentar e imagem corporal em universitários da área de saúde. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, v. 70, p. 126-133, 2021.

SILVA, Gabriela Araújo; DE OLIVEIRA MONTAZOLLI, Gabriela; TAKI, Marina Satie. ESTADO NUTRICIONAL E OS ASPECTOS DO COMPORTAMENTO ALIMENTAR DE UNIVERSITÁRIOS DA ÁREA DA SAÚDE DE UMA INSTITUIÇÃO PRIVADA DE VÁRZEA GRANDE-MT. **Mostra de Trabalhos do Curso de Nutrição do Univag**, v. 12, 2023.