

COMPORTAMENTO ALIMENTAR DE ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS: UMA REVISÃO INTEGRATIVA

**Ana Clara Dias Pinheiro¹, Gisele de Sousa Rodrigues², Lais Vasconcelos de Oliveira³,
Daniel Ribeiro de Matos Moreira⁴, Camila Pinheiro Pereira⁵**

¹Discente - Centro Universitário Fametro - Unifametro; ana.pinheiro02@aluno.unifametro.edu.br

²Discente - Centro Universitário Fametro - Unifametro; gisele.rodrigues01@aluno.unifametro.edu.br

³Discente - Centro Universitário Fametro - Unifametro; lais.oliveira02@aluno.unifametro.edu.br

⁴Discente - Centro Universitário Fametro - Unifametro; daniel.moreira02@aluno.unifametro.edu.br

⁵Docente - Centro Universitário Fametro - Unifametro; camila.pereira@professor.unifametro.edu.br

Área Temática: Alimentos, nutrição e saúde

Área de Conhecimento: Ciências da saúde

Encontro Científico: XI Encontro de Iniciação à Pesquisa

RESUMO

Introdução: O Comportamento alimentar está relacionado com tudo que acontece antes de comer, sendo uma relação com a comida e que está associada com sentimentos e emoções. Esse cenário vem se tornando cada vez mais preocupante à medida que estudantes universitários demonstram uma crescente inadequação alimentar, por meio de hábitos inadequados, que podem influenciar a ocorrência dos transtornos alimentares. **Objetivo:** revisar na literatura sobre o comportamento alimentar dos estudantes universitários. **Métodos:** Trata-se de uma revisão integrativa, onde seguiu-se a busca com artigos relacionados ao comportamento alimentar de estudantes universitários, através de buscas eletrônicas nas bases de dados: PubMed, LILACS e Scielo. Foram adotados critérios de inclusão artigos científicos publicados nos últimos 5 anos, de acesso público e que abordassem o objetivo da presente revisão na língua inglesa e portuguesa. Foram excluídos estudos com animais, revisões de literatura, monografias e artigos repetidos nas bases de dados. No fim da análise foram selecionados 6 artigos. **Resultados:** A ansiedade e a insatisfação corporal são fatores de risco dos transtornos de comportamento alimentar e da ingestão de alimentos. Diante disso, evidências apontam que os universitários são um dos grupos mais vulneráveis para desenvolver esses tipos de doenças devido à exposição a falsas informações provindas da mídia social, influências culturais e sociais e padrões de comportamento repetitivo, sendo mais prevalente no sexo feminino. **Considerações finais:** O comportamento alimentar dos estudantes universitários é modificado a partir do ingresso na universidade com mudanças em suas rotinas, estando relacionados os fatores emocionais e sociais.

Palavras-chave: Comportamento alimentar; Estudantes universitários, Transtorno Alimentar; Insatisfação corporal; Ansiedade.

INTRODUÇÃO

O Comportamento alimentar está relacionado com tudo que acontece antes de comer, é uma relação com a comida que está associada com sentimentos e emoções. Muitos são os fatores que constroem e que alteram o comportamento alimentar, sendo eles, as influências externas (cultura e hábitos) e internas (sentimento e emoções) (KORPALSKI *et al.*, 2020).

Muitas dessas influências podem conduzir a um comportamento alimentar inadequado e conseqüentemente ao excesso de peso, fator capaz de desencadear o desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis. Esse cenário vem se tornando cada vez mais preocupante à medida que estudantes universitários demonstram uma crescente inadequação alimentar, por meio de hábitos inadequados que podem influenciar a ocorrência dos transtornos alimentares (MORILLO *et al.*, 2019).

Diante da rotina de estudos e trabalho, a alimentação corre risco de se tornar monótona e repetitiva, concentrando somente carboidratos e industrializados de fácil acesso. Segundo o guia alimentar, as escolhas alimentares devem ser baseadas em alimentos *in natura* ou minimamente processados; ter preferência por frutas e vegetais e comer com regularidade e atenção também são pontos cruciais que evitam o desenvolvimento de doenças crônicas e obesidade (MORILLO *et al.*, 2019).

Além do guia alimentar, a dieta mediterrânea atua também na redução da mortalidade e é exemplificada pela ingestão regular de azeite, frutas e vegetais, cereais integrais, leguminosas, peixe e nozes, juntamente com o consumo infrequente de açúcares adicionados, carne vermelha e gordura saturada.

O comer correto está associado com a frequência dessas condutas que nutrem fisiologicamente o corpo, porém o comportamento alimentar oscila de acordo com o emocional e associa-se com a fome específica (fome por determinado alimento, seja ele doce ou salgado), sendo normalmente os mais calóricos, que conferem alguma sensação de prazer e plenitude ou que compense de alguma forma um sentimento sendo ele bom ou ruim.

Dessa forma, o comportamento alimentar inadequado se torna muito prevalente nesses estudantes, pois além de depender de aspectos fisiológicos, afetivos e emocionais também dependem de fatores psicossociais, tendo assim a sua imagem corporal comprometida,

podendo dessa forma desencadear transtornos de ansiedade, depressão e em alguns casos desenvolver a compulsão alimentar.

Diante do exposto, o presente trabalho tem como objetivo avaliar o comportamento alimentar dos estudantes universitários por meio de uma revisão integrativa.

METODOLOGIA

O presente estudo trata-se de uma revisão integrativa, onde seguiu-se a busca com artigos relacionados ao comportamento alimentar de estudantes universitários, através de buscas eletrônicas nas bases de dados: *National Library of Medicine* (PubMed), *Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde* (LILACS) e *Scientific Electronic Library* (Scielo).

Foram adotados critérios de inclusão artigos científicos publicados nos últimos 5 anos, de acesso público e artigos que abordassem o objetivo da presente revisão na língua inglesa e portuguesa e como critérios de exclusão foram excluídos estudos com animais, revisões de literatura, monografias e artigos repetidos nas bases de dados.

Utilizando-se os descritores em saúde (DECS) “comportamento alimentar” (*Feeding behavior*) e as palavras-chave “estudantes” (Students) e “universitários” (University) juntamente com os operadores booleanos AND e OR. Ao final da análise foram selecionados 6 artigos seguindo os critérios de inclusão e exclusão para a revisão.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A ansiedade e a insatisfação corporal são fatores de risco dos transtornos de comportamento alimentar e da ingestão de alimentos (BEGOÑA *et al.*, 2019). Diante disso, evidências apontam que os universitários são um dos grupos mais vulneráveis para desenvolver esses tipos de doenças devido à exposição a falsas informações da mídia social, influências culturais, sociais e padrões de comportamento repetitivo.

Os estudos mostram os problemas de maus hábitos alimentares em estudantes universitários, sendo o sexo feminino o público mais atingido. Com isso, Hahn *et al.* (2021) analisaram a ocorrência de riscos de transtornos alimentares em mulheres universitárias por meio do aplicativo *MyFitnessPal*, que identificaram aspectos da saúde mental que alteraram comportamentos saudáveis.

Logo, Martins *et al.* (2021) identificaram insatisfação corporal em ambos os sexos por meio de uma pesquisa realizada para avaliar estado nutricional e dimensões da imagem corporal. Já Fitzsimmons-craft *et al.* (2020) visam identificar fenômenos patológicos, distúrbios mentais e transtornos alimentares em 690 estudantes universitários e solucioná-los por meio da técnica de TCC (Terapia cognitivo comportamental).

Jong *et al.* (2020) constataram o tratamento por meio das técnicas de TCC e TAU, que encontraram taxas de recuperação por 20 a 80 semanas nos 111 participantes e concluíram que a técnica TCC parece ser um tratamento menos intensivo que a TAU, porém se mostra mais eficaz na melhoria da autoestima do que a TAU.

Por fim, Korpalski *et al.* (2020), por meio de uma pesquisa com 357 universitários, sendo a maioria do sexo feminino apresentam distúrbios alimentares ou imagem corporal distorcida, e que o conteúdo mais consumido perante esse público se relaciona com a mídia, TV e internet, influenciando deste modo os conhecimentos relacionados à alimentação e às escolhas alimentares.

Com isso, é perceptível a importância do apoio das instituições de ensino superior, para instruir e expandir temas relacionados à insatisfação corporal no cuidado de estudantes universitários, por meio de trabalho em equipe multidisciplinar, com o objetivo de desmistificar padrões estereotipados (ALVES *et al.*, 2020).

Quadro 1 – Estudos utilizados na revisão integrativa.

Autor Ano Local	Métodos Amostra	Resultados
Korpalski <i>et al.</i> , 2020 Brasil	357 universitários; Entre 18 a 67 anos; Período: agosto a setembro de 2017.	A maioria do sexo feminino apresenta distúrbios alimentares ou imagem corporal distorcida, fontes de conhecimentos relacionados a alimentação: destacam-se mídia, TV e internet.

<p>Jong <i>et al.</i>, 2020</p> <p>Holanda</p>	<p>143 Pacientes;</p> <p>Com taxas de recuperação por 20 a 80 semanas nos 111 participantes que fizeram.</p>	<p>No grupo TCC-E 24% dos participantes não concluíram o tratamento e no grupo TAU 21% não concluiu.</p> <p>TCC parece ser um tratamento menos intensivo que a TAU, porém se mostrou mais eficaz na melhoria da autoestima que a TAU.</p>
<p>Martins <i>et al.</i>, 2021</p> <p>Brasil</p>	<p>1570 universitários da área da saúde de ambos os sexos;</p> <p>Escala de Silhuetas para avaliar as dimensões da imagem corporal e DEBQ para avaliar estado nutricional.</p>	<p>Maioria em 72,9% do sexo feminino.</p> <p>Foi encontrado associação entre percepção e insatisfação corporal em ambos os sexos.</p>
<p>Fitzsimmons-craft <i>et al.</i>, 2020</p> <p>EUA</p>	<p>2014 a 2018;</p> <p>Em universitários; 690 participantes.</p>	<p>Mudança da psicopatologia geral da DE por meio da técnica do TCC. Abstinência de compulsão alimentar e comportamentos compensatórios, bem como na frequência de comportamentos de TA .</p>
<p>Hahn <i>et al.</i>, 2021</p> <p>EUA</p>	<p>Maior a outubro de 2019;</p> <p>200 mulheres universitárias.</p>	<p>O uso do App <i>MyFitnessPal</i> feito para monitorar a ocorrência de riscos de transtornos alimentares não identificou prejuízos, mas impactou em outros aspectos da saúde mental e alterou comportamentos de saúde.</p>

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Com base nos estudos desta revisão, é possível concluir que o comportamento alimentar dos estudantes universitários é modificado a partir do ingresso na universidade com mudanças em suas rotinas, que muitas vezes por serem corridas, os mesmos não possuem tempo ou preferem o consumo de alimentos que sejam mais rápidos e fáceis de preparar. Com isso, o acabam sendo alimentos processados e ultraprocessados e, a longo prazo, além de ocasionar um estilo de vida não saudável, também pode ser desenvolvido certos transtornos de imagem e alimentares.

Mesmo diante das evidências, faz-se necessários mais estudos acerca do tema com maior tempo de análise, com uma amostra maior para que os resultados sejam mais nítidos, partindo do pressuposto que o comportamento alimentar é modificado por diversos fatores da vida universitária.

REFERÊNCIAS

ALVES, M. N. et al. Associação entre satisfação corporal e aspectos sociodemográfico, comportamental e de saúde de universitários. **Demetra** (Rio J.), [S.l.], p. e47361–e47361, 2020.

FITZSIMMONS-CRAFT, E. E. et al. Effectiveness of a Digital Cognitive Behavior Therapy–Guided Self-Help Intervention for Eating Disorders in College Women. **JAMA Network Open**, v. 3, n. 8, p. e2015633, 31 ago. 2020.

HAHN, S. L. et al. Introducing Dietary Self-Monitoring to Undergraduate Women via a Calorie Counting App Has No Effect on Mental Health or Health Behaviors: Results From a Randomized Controlled Trial. **Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics**, v. 121, n. 12, p. 2377–2388, dez. 2021.

MEDINA-GÓMEZ, M. B. et al. Ansiedad e insatisfacción corporal en universitarios. **Acta Colombiana de Psicología**, v. 22, n. 1, p. 13–22, 2019.

SANTOS, M. M. DOS et al. Comportamento alimentar e imagem corporal em universitários da área de saúde. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, v. 70, n. 2, p. 126–133, abr. 2021.

SOUZA, R. K. DE; BACKES, V. Autopercepção do consumo alimentar e adesão aos Dez Passos para Alimentação Saudável entre universitários de Porto Alegre, Brasil. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 25, n. 11, p. 4463–4472, nov. 2020.