

## RELAÇÃO ENTRE DISTÚRBO DE IMAGEM E CONSUMO DE FIBRAS E GORDURAS EM ESTUDANTES DE UMA UNIVERSIDADE DE VÁRZEA GRANDE-MT

Bárbara Gomes Mamede de ARRUDA<sup>1</sup>  
Daiane Araújo da SILVA<sup>1</sup>  
Eliane Garcez REVOREDO<sup>1</sup>  
Letícia Portela Bruno da SILVA<sup>1</sup>  
Bárbara Grassi PRADO<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Graduandas em Nutrição, Docente do Centro Universitário de Várzea Grande - UNIVAG

<sup>2</sup>Nutricionista, Docente do Centro Universitário de Várzea Grande - UNIVAG

**Palavras-chave:** Imagem corporal, Consumo de alimentos, Estudantes.

### INTRODUÇÃO

O termo “imagem corporal” aborda uma ilustração de tamanho, imagem e forma de nossa composição física, manifestando também sentimentos ligados a essas características, bem como as partes que a integram (BOSI et al, 2008). Conforme SMOLAK e LEVINE (2001) a imagem corporal é constituída pela “estima corporal” e a “insatisfação com o corpo”. A estima corporal se atribui a intensidade que o sujeito gosta do seu corpo em um todo englobando peso e estrutura física. Já a insatisfação corporal apresenta tormenta com o peso, gordura e características do corpo. Conforme o estágio de insatisfação pode haver influência no hábito alimentar, autoestima e comportamento psicossocial.

A insatisfação com a imagem corporal, entendida como um sentimento negativo que o indivíduo tem em relação ao seu peso e à sua forma corporal, é um tópico importante para o diagnóstico de alguns transtornos alimentares, como a anorexia e a bulimia nervosa (SILVA et al., 2011).

A investigação do consumo alimentar da população, a partir de inquéritos dietéticos, nos permite conhecer o padrão dietético da população atual e sua evolução ao longo dos anos. A alimentação da população sofreu diversas transformações, tanto nos tipos quanto nas quantidades dos alimentos consumidos. A população que consumia maior quantidade de alimentos frescos, frutas e hortaliças, atualmente apresenta consumo excessivo de alimentos ultraprocessados, ricos em açúcares, sódio e gorduras (MONDINI e GIMENO, 2011; NICKLAS et al., 2011).

O consumo de alimentos ricos em fibras pode proteger contra obesidade, doenças cardiovasculares, diabetes e diversos tipos de câncer, bem como o consumo de gorduras consideradas boas (insaturadas) e baixo consumo de gorduras consideradas ruins (saturadas e trans). A valorização e incentivo ao consumo destes nutrientes, pode ocasionar menor prevalência de doenças e, portanto, menores gastos com saúde pública (KEY et al., 2003; OH et al., 2005; MONDINI e GIMENO, 2011).

### OBJETIVOS

Avaliar a relação entre distúrbio de imagem e estado consumo de fibras e gorduras em estudantes de uma universidade privada de Várzea Grande, MT.

### METODOLOGIA

Trata-se de um estudo transversal realizado com estudantes universitários de uma universidade privada de Várzea Grande, MT. Para a coleta de dados, aplicou-se um questionário com informações socioeconômicas e demográficas e a escala de silhueta de STUNKARD et al. (1983), para análise do corpo atual e almejado. Para análise do consumo alimentar foi aplicado um questionário sobre o consumo de fibras e gorduras. As variáveis foram descritas por meio de medidas de frequências absoluta e relativa.

### RESULTADOS

Foram estudados 285 universitários, sendo que 77,2% (n=220) eram do sexo feminino, com idade média de 24 anos. A maioria era solteiro (79,3%; n=226), não tinha filhos (81,4%; n=232) e só estudava (56,5%; n=161).

Quanto ao estado nutricional, 6,7% (n=19) estavam com baixo peso, 53,7% (n=153) estavam eutróficos, 28,8% (n=82) estavam com sobrepeso e 10,9% (n=31) estavam obesos. A análise da circunferência da cintura apontou para 24,2% (n=69) pessoas com risco aumentado para doenças cardiovasculares.

A análise do distúrbio de imagem apontou para 21,4% (n=61) dos universitários satisfeitos com sua imagem corporal e dentre os insatisfeitos, 56,8% (n=162) gostariam de perder peso e 21,8% (n=62) gostariam de ganhar peso.

Dentro 61 os universitários satisfeitos com a imagem corporal, 44,3% (n=27) consumiam baixa quantidade de fibras e 41,0% (n=25) consumiam alta quantidade de gorduras.

Dentre 162 os universitários que gostariam de perder peso, 50,6% (n=82) consumiam baixa quantidade de fibras e 37,0% (n=60) consumiam alta quantidade de gorduras.

Dentre 62 os universitários que gostariam de ganhar peso, 44,3% (n=27) consumiam baixa quantidade de fibras e 59,0% (n=36) consumiam alta quantidade de gorduras.

### **CONCLUSÃO**

A prevalência de distúrbio de imagem é elevada, principalmente em relação à perda de peso. Nota-se que os percentuais de universitários que consumiam baixa quantidade de fibras eram semelhantes entre os satisfeitos e insatisfeitos com a imagem corporal. Entretanto, quanto ao alto consumo de gorduras, o percentual maior foi observado entre os universitários que desejavam ganhar peso.

Portanto, não importando a classificação da imagem corporal, os estudantes consomem baixa quantidade de fibras e elevada quantidade de gordura, o que é preocupante, uma vez que a fibra pode auxiliar no processo de perda e manutenção do peso corporal e da saúde e o baixo consumo de gorduras está associado à prevenção de diversas doenças como as doenças cardiovasculares, além de favorecer o ganho de peso de forma não saudável.

### **REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

- BOSI M.L.M.; RONIR R.L.; UCHIMURA K.Y.; OLIVEIRA F.P. Comportamento alimentar e imagem corporal entre estudantes de educação física. *J Bras Psiquiatr.* v.57, n.1, p.28-33, 2008.
- KEY T.J.; ALLEN N.E.; SPENCER E.A.; TRAVIS R.C. The effect of diet on risk of cancer. *Lancet.* v.360, n.9336, p.861-8, 2003
- MONDINI L.; GIMENO S.G.A. Transição nutricional: Significado, Determinantes e Prognóstico. In: TADDEI J.A.A.C. et al. *Nutrição em Saúde Pública.* cap.35, p.561-576, 2013.
- NICKLAS T.A.; BARANOWSKY T.; CULLEN K.W.; BERENSON G. Eating patterns, dietary quality and obesity. *J Am Coll Nutr.* v.20, p.599-608, 2001.
- SILVA D.A.S.; NAHAS M.V.; SOUSA T.F.; DEL-DUCA G.F.; PERES K.G. Prevalence and associated factors with body image dissatisfaction among adults in southern Brazil: a population-based study. *Body Image.* v.8, n.4, p.427-31, 2011.
- SMOLAK L.; LEVINE M.P. Body image in children. In: THOMPSON J.K.; SMOLAK, L. (Eds.). *Body image, eating disorders and obesity in youth: assessment, prevention and treatment.* Washington: American Psychological Association, 2001. p.41-66.
- STUNKARD A.J.; SORENSEN T.; SCHULSINGER F. Use of the Danish Adoption Register for the study of obesity and thinness. In: KETY S.S.; ROWLAND L.P.; SIDMAN R.L.; MATTHYSSE S.W. *The genetics of neurological and psychiatric disorders.* New York: Raven Press; 1983. p. 115-20.