

COMPORTAMENTO ALIMENTAR DE ESTUDANTES DO CURSO DE NUTRIÇÃO DE UM CENTRO UNIVERSITÁRIO DO MUNICÍPIO VÁRZEA GRANDE – MT

Donizete Ricardo da Silva Louzada¹

Lysandra Isabelle de Moraes e Silva²

Mayara Salzedas Cordovez³

Marina Satie Taki⁴

¹ Discente do Curso de Nutrição do Centro Universitário de Várzea Grande (UNIVAG). ORCID ID: 0009-0008-9332-0391.

² Discente do Curso de Nutrição do Centro Universitário de Várzea Grande (UNIVAG). ORCID ID: 0009-0006-2663-517X.

³ Discente do Curso de Nutrição do Centro Universitário de Várzea Grande (UNIVAG). ORCID ID: 0009-0008-5181-9450.

⁴ Mestre em Biociências. Docente do Curso de Nutrição do Centro Universitário de Várzea Grande (UNIVAG). ORCID: 0009-0007-0427-4729. E-mail: marina.taki@univag.edu.br

RESUMO

Introdução: O comportamento alimentar sofre a influência de diversos fatores, dentre os quais podem ser destacados o local, horário, disponibilidade, número de acompanhantes durante a refeição e esse comportamento pode se alterar com o passar do tempo, de forma benéfica ou não à saúde. Como o comportamento vai além do indivíduo, devem ser levadas em consideração também as características da comunidade onde está inserido. Dentro da comunidade universitária, destacam-se os estudantes de nutrição, que passam por uma pressão social para manter a aparência e boa forma, além de que há o estigma de que, por conta dos conhecimentos adquiridos durante a formação, os mesmos teriam um comportamento alimentar que resultaria em uma alimentação saudável e nutricionalmente adequada. Portanto, discutir sobre o comportamento alimentar dos estudantes de nutrição é importante para verificar quanto a formação profissional interfere no ato de comer. **Objetivo:** Avaliar o comportamento alimentar dos estudantes do curso de Nutrição do Centro Universitário do Município de Várzea Grande, dos primeiros (1º ao 4º semestre) aos últimos semestres (5º ao 8º semestre). **Materiais e métodos:** Aplicou-se um questionário online para a coleta de dados relacionados ao comportamento alimentar dos alunos, de ambos os sexos, amostra por conveniência, durante o ano de 2023, pelos alunos do curso de nutrição. Foi utilizado um inquérito contendo: sexo, idade, estado civil, renda, curso e semestre e foi aplicado o Questionário Holandês do Comportamento Alimentar (QHCA). Para a tabulação dos dados utilizou-se o programa *Microsoft Office Excel*, no qual foi aplicada a análise estatística de frequência absoluta, através dos dados tabulados no Formulário do Google. **Resultados:** Foi obtida uma amostra de 60 estudantes do curso de nutrição, sendo a maioria deles do sexo feminino (88,3%), solteiros (71,7%), matriculados no turno matutino (88,3%), que somente estudam (66,7%), na faixa etária de 18 a 25 anos (63,3%) e cursando os últimos semestres (63,3%). Em relação ao comportamento alimentar, comparando-se os primeiros e últimos semestres, os alunos dos semestres finais apresentaram majoritariamente comportamento bom, enquanto os dos semestres iniciais tiveram a prevalência do comportamento ruim. Entretanto, analisando-se o comportamento ruim, verificou-se que nos primeiros semestres a influência maior é pela questão de ingestão externa, enquanto nos semestres finais a influência se dá pela ingestão emocional. **Conclusão:** Em que pese a maioria dos alunos, com a aquisição de conhecimentos durante os anos do curso, melhorarem seu comportamento frente ao ato de comer, ainda é necessário dar atenção ao comportamento ruim, principalmente referente a ingestão emocional, buscando-se maneiras de auxiliar na diminuição do estresse e da carga emocional que atinge os estudantes nos semestres finais do curso.

Palavras-chave: Comportamento alimentar. Acadêmicos. Nutrição.

INTRODUÇÃO

O comportamento alimentar é conceituado como as atitudes relacionadas com as práticas alimentares, sendo influenciado por inúmeros fatores, dentre os quais podemos apontar: local, horário, disponibilidade, forma de preparo, número de acompanhantes durante a refeição e condições socioeconômicas (Leal, 2023).

Não obstante, ele se altera com o decorrer do tempo, podendo sofrer influências que podem ou não serem adequadas à saúde do indivíduo (LEAL, 2023) e dependem do momento que de vida que a pessoa está passando. Um período de destaque é o durante a permanência dos indivíduos na universidade. O ambiente acadêmico traz diversas mudanças, de cunho econômico, social, individuais e psicológicos, que podem dificultar que o estudante tenha uma alimentação saudável (Câmara & Resende, 2021).

Dentro dessa população universitária, destaca-se os futuros profissionais nutricionistas, que durante todo o processo de formação adquirem conhecimentos sobre o tema e supõe-se que os mesmos incorporem estes no seu comportamento alimentar, o que, em tese, resultaria em uma alimentação saudável e nutricionalmente adequada (Magalhães & Motta, 2012).

Outro ponto a se levar em consideração é a pressão social exercida sobre estudantes de nutrição quanto à aparência e boa forma, que leva a uma maior preocupação com a alimentação, interferindo no comportamento alimentar. (Oliveira *et. al.*, 2019)

Há uma visão rasa de que o nutricionista é o profissional responsável pelo manejo do peso e intervenção dietoterápica. Por esse olhar reducionista, leva-se em consideração que o mesmo possui uma alimentação saudável e adequada, de modo que seu comportamento alimentar alteraria apenas para melhores hábitos com o passar do tempo e evolução acadêmica. (Silva, 2022)

Diante do fato de que o comportamento alimentar ultrapassa o indivíduo, pois leva em consideração características da comunidade em que a pessoa está inserida, estudá-lo é de suma importância, em virtude de que o mesmo deve ser observado para a prevenção de doenças (Klotz-Silva, *et. al.*, 2016).

Sendo assim, discutir acerca do comportamento alimentar de uma população de estudantes de nutrição é importante para verificar o quanto a formação profissional pode afetar o ato de comer (Silva, 2022).

Nesse sentido, o objetivo do presente trabalho foi avaliar o comportamento alimentar dos estudantes do curso de Nutrição do Centro Universitário do Município de Várzea Grande, dos primeiros (1º ao 4º semestre) aos últimos semestres (5º ao 8º semestre).

MATERIAIS E MÉTODOS

Trata-se de um estudo de corte transversal, realizado com os estudantes do 1º ao 8º semestre do curso de Nutrição do Centro Universitário de Várzea Grande-MT no ano de 2023.

Aplicou-se um questionário online, adaptado por Viana & Sinde (2003), relacionado ao comportamento alimentar alunos do curso de nutrição de uma instituição de ensino privada de Várzea Grande-MT, do 1º ao 8º semestre, dos turnos matutino e noturno de ambos os sexos, com idade de 18 anos ou superior, amostra por conveniência, durante o ano de 2023, sob supervisão da professora orientadora. A coleta de dados foi realizada por meio de um questionário online - formulário *Google Forms*, o qual foi encaminhado para os alunos pelo aplicativo *Whatsapp*.

Destaca-se que não foram avaliados indivíduos menores de idade, gestantes, portadores de necessidades especiais e aqueles que não estão matriculados no curso de nutrição.

A participação voluntária foi consentida por meio de assinatura do termo de consentimento livre e esclarecido (TCLE). O estudo já foi devidamente enviado para o Comitê de Ética e aprovado, conforme o Parecer Consubstanciado do CEP nº 5.874.778/2023, seguiu a recomendação da Comissão Nacional de Ética em Pesquisa (CONEP), expresso na Resolução nº 466/2012, do Conselho Nacional de Saúde (CNS).

Primeiramente, para obter os dados socioeconômicos e demográficos os alunos responderam a um inquérito contendo: sexo, idade, estado civil, ocupação, turno do curso e semestre.

Na sequência, para obtenção do estado nutricional foi realizada a avaliação a partir do peso e estatura autorreferidos, pelo cálculo de Índice de Massa Corporal (IMC), calculado pelo peso dividido pela altura ao quadrado, de acordo com a escala proposta pela Organização Mundial da Saúde (WHO, 2000), utilizando-se os seguintes parâmetros para classificação do resultado, conforme demonstrado na Tabela 1:

Tabela 1. Classificação segundo IMC

IMC (kg/m ²)	CLASSIFICAÇÕES
< 18,5	Abaixo do peso normal
18,5 - 24,9	Peso normal/eutrofia
25,0 - 29,9	Excesso de peso/sobrepeso
30,0 - 34,9	Obesidade I
35,0 - 39,9	Obesidade II
≥ 40,0	Obesidade III

Fonte: OMS, 2000.

A fim de classificar o comportamento alimentar em ruim ou bom foi realizado o teste de Shapiro-Wilk, pelo SPSS versão 24.0, pelo qual os dados apresentam simetria ($p=0,0099$), portanto, utilizou-se a média para determinar o ponto de corte, sendo esta 85,33.

Com o ponto de corte estabelecido, dividiu-se os alunos do curso de nutrição em 2 grupos: primeiros semestres (1º ao 4º semestre) e últimos semestres (5º ao 8º semestre) e, assim, foi analisado o comportamento alimentar, classificado em bom quando abaixo da média ($<85,33$) e ruim quando igual ou acima da média ($\geq 85,33$).

Já para analisar o comportamento alimentar, aplicou-se o Questionário Holandês do Comportamento Alimentar (QHCA), que é composto por 33 itens, avaliados em uma escala do tipo *Linkert* de 5 pontos (nunca, raramente, às vezes, frequentemente e muito frequentemente), distribuídos por três subescalas: restrição alimentar, ingestão externa, ingestão emocional (Viana & Sinde, 2003).

Outra classificação realizada foi de acordo com as três subescalas do QHCA, pelas quais também foi realizado o cálculo da média de cada uma, sendo a da restrição alimentar 25,3 pontos, da ingestão externa 28,8 e da ingestão emocional 31,2. Quanto a tal classificação, quanto maior a pontuação em relação à média, pior é o comportamento alimentar em relação à categoria.

Para a tabulação dos dados obtidos por meio do Formulário Google, *Google Forms*, foi utilizado o programa *Microsoft Office Excel*, onde aplicou-se a análise estatística de frequência relativa.

RESULTADOS

Finalizada a coleta de dados, foi obtida uma amostra com 60 participantes, sendo a maioria deles do sexo feminino (88,3%, n= 46), solteiros (71,7%, n= 43), matriculados no turno matutino (88,3%, n= 53), que somente estudam (66,7%, n=40), na faixa etária de 18 a 25 anos (63,3%, n= 38) e cursando os últimos semestres (63,3%, n= 38), de acordo com os dados apresentados na Tabela 2.

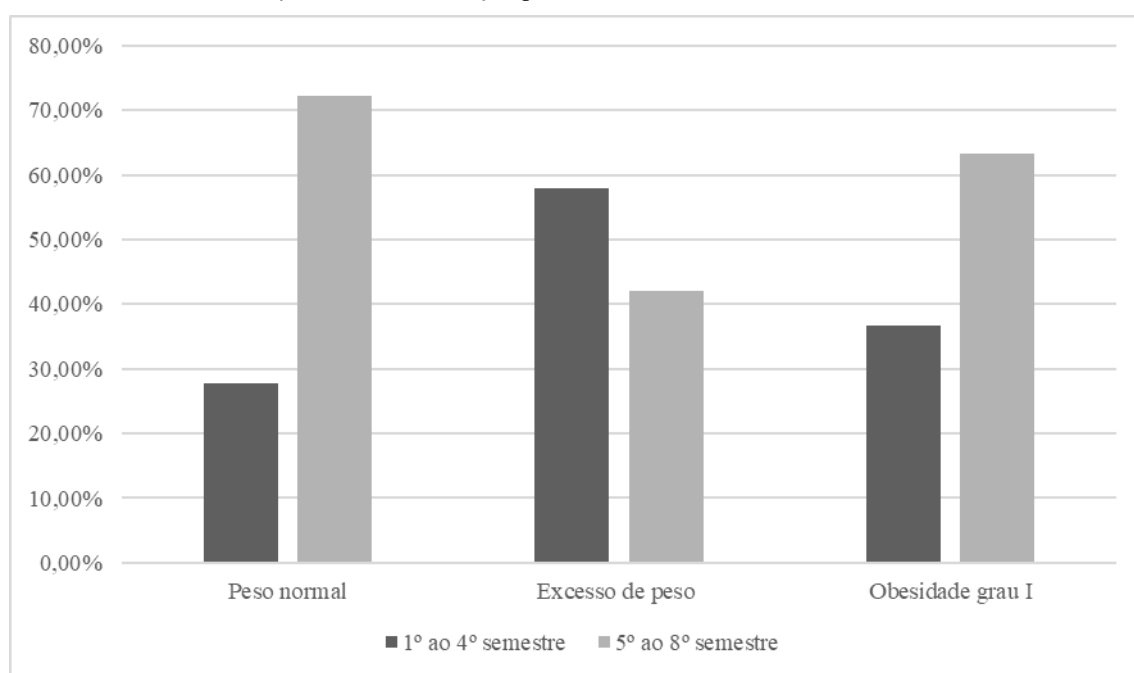
Tabela 2. Variáveis demográficas de estudantes do curso de nutrição de uma instituição privada de Várzea Grande-MT

Variável	N	%
Sexo		
Feminino	46	76,7
Masculino	14	23,3
Estado civil		
Casado	17	28,3
Solteiro	43	71,7
Turno do curso		
Matutino	53	88,3
Noturno	7	11,7
Ocupação atual		
Estuda e trabalha	20	33,3
Estuda exclusivamente	40	66,7
Faixa etária		
18 a 25 anos	38	63,3
26 a 35 anos	11	18,3
36 a 45 anos	9	15,0
46 a 60 anos	2	3,3
Semestre		
1º ao 4º semestre	22	36,7
5º ao 8º semestre	38	63,3

Fonte: Louzada, Silva & Cordovez, 2023

No que tange ao estado nutricional, fazendo uma comparação entre os alunos dos primeiros e dos últimos semestres, ao chegar mais perto do final do curso é maior o percentual de alunos eutróficos (72,2%, n=26) do que nos semestres iniciais (27,8% n=10). De acordo com a pesquisa, quanto à prevalência de excesso de peso, esse é mais significativo nos alunos dos primeiros semestres (57,9%, n=11) em relação aos últimos semestres (42,1%, n=8). Dados demonstrados na figura 1.

Figura 1. Classificação do IMC entre alunos dos primeiros (1º ao 4º) e dos últimos semestres (5º ao 8º) de estudantes do curso de Nutrição de uma instituição privada de Várzea Grande-MT.



Fonte: Louzada, Silva & Cordovez, 2023

Quanto ao comportamento alimentar dos estudantes, realizada a comparação entre os primeiros e os últimos semestres, verificou-se que o comportamento ruim é prevalente nos primeiros semestres (54,5%, n=12), enquanto nos últimos semestres prevalece o comportamento bom (57,9%, n=22), conforme Tabela 3.

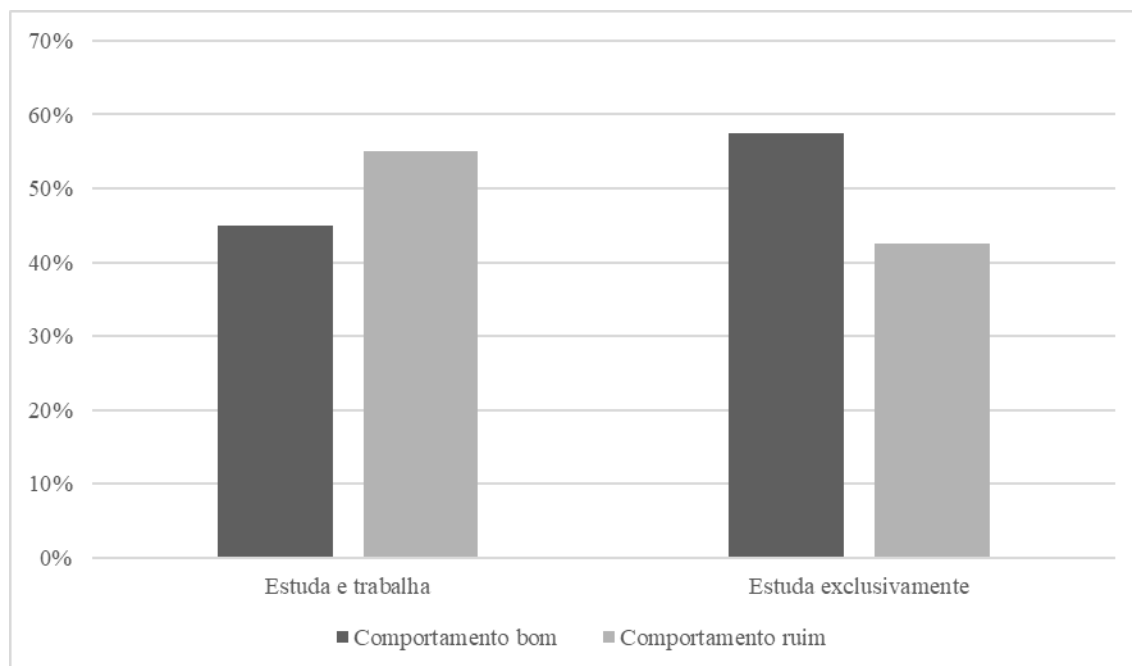
Tabela 3. Classificação do comportamento alimentar (bom x ruim) entre alunos dos primeiros (1º ao 4º) e dos últimos semestres (5º ao 8º) de estudantes do curso de Nutrição de uma instituição privada de Várzea Grande-MT.

			Comportamento alimentar		
			Bom	Ruim	TOTAL
			N	N	
Semestres	1º ao 4º semestre	N	10	12	22
		%	45,5%	54,5%	100%
	5º ao 8º semestre	N	22	16	38
		%	57,9%	42,1%	100%
	Total	N	32	28	60
		%	53,3%	46,7%	100%

Fonte: Louzada, Silva & Cordovez, 2023

Outro ponto que merece atenção é a determinação do comportamento alimentar comparando-se os alunos que estudam exclusivamente e os que estudam e trabalham. Diante disso, segundo os dados colhidos, o comportamento alimentar que se destaca é o bom quanto aos que estudam exclusivamente (57,5%, n=23), enquanto para os que estudam e trabalham o percentual de comportamento ruim é maior (55%, n=11). De acordo com os dados apresentados na Figura 2.

Figura 2. Relação entre a ocupação e o comportamento alimentar de estudantes do curso de Nutrição de uma instituição privada de Várzea Grande-MT.

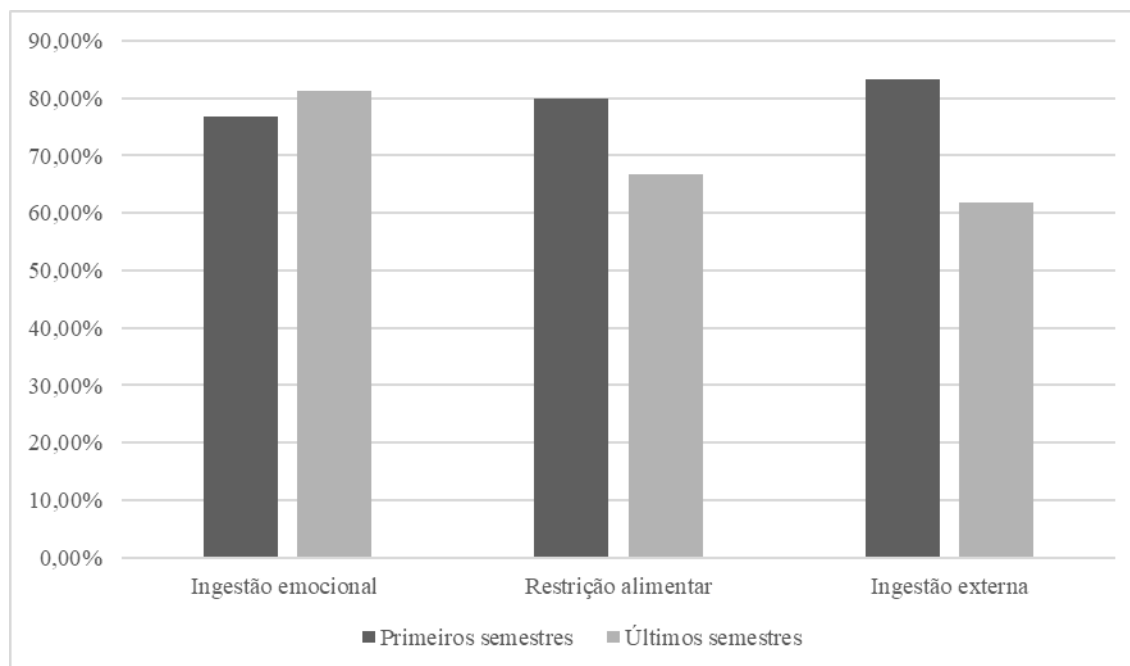


Fonte: Louzada, Silva & Cordovez, 2023

Dentro da questão do comportamento alimentar bom e ruim, foi verificado qual das subcategorias constantes do QHCA (ingestão emocional, restrição alimentar e ingestão externa) tinha maior interferência no comportamento ruim dos alunos dos primeiros e dos últimos semestres.

Em relação a separação pelos semestres, verifica-se que o comportamento ruim dos estudantes dos primeiros semestres sofre maior interferência de questões relativas à ingestão externa (83,3%), enquanto nos últimos semestres o que mais interfere são as questões referentes à ingestão emocional (81,3%) conforme se vê na Figura 5.

Figura 3. Percentual de comportamento alimentar ruim segundo QHCA de estudantes do curso de Nutrição de uma instituição privada de Várzea Grande-MT.



Fonte: Louzada, Silva & Cordovez, 2023

DISCUSSÃO

Segundo se extrai do estudo realizado por Domingues *et. al.* (2019), nos cursos da área da saúde, no qual está inserido o curso de nutrição, prevalecem estudantes do sexo feminino, o que restou comprovado na presente pesquisa, tendo em vista que 76,7% dos participantes se autodeclararam do sexo feminino. Isso pode ter justificativa no fato de que a mulher é mais preocupada quanto a assuntos relativos à saúde e tem maior interesse em questões ligadas à alimentação, desde a culinária quanto à dieta (Souza & Backes, 2020).

Tais preocupações e interesses impactam de forma direta no aspecto nutricional do indivíduo, o que justifica a maior prevalência de alunos eutróficos nos semestres finais do curso, enquanto prevalece alunos com sobrepeso nos semestres iniciais, visto que, com o passar do tempo e a aquisição de conhecimento, os alunos passam a ter maior controle sobre o estado nutricional, mantendo-se em eutrofia, conclusão essa que vai de encontro aos achados da pesquisa realizada por Bergonzi & Massarollo (2022), segundo a qual há a maior prevalência de indivíduos eutróficos nos primeiros semestres.

Tomar conhecimento sobre a alimentação influencia diretamente no comportamento alimentar bom ou ruim e, de acordo com os dados colhidos, o comportamento bom é mais

significativo quanto aos alunos dos últimos semestres, ou seja, com o decorrer do curso os estudantes vão melhorando sua relação com o ato de comer, consolidando novos hábitos alimentares que visam a melhora da qualidade de vida e também auxiliam na futura atuação como profissional nutricionista (Silva, 2022).

Adquirindo-se maiores conhecimentos técnicos, com fundamentos teóricos e não baseados somente em mídias sociais e dietas da moda há uma alteração dos hábitos alimentares, adequando-se a ingestão alimentar às necessidades nutricionais e levando em consideração os recursos alimentares locais e o padrão cultural, o que torna mais fácil ter uma alimentação saudável e manter o estado nutricional adequado (Assis *et al*, 2020).

Entretanto, como se sabe, há uma pressão social exercida sobre os estudantes de nutrição para que mantenham um comportamento alimentar adequado, tornando-se, assim, um exemplo de imagem para o público que pretendem atingir (Bergonzi & Massarollo, 2022).

Nesse cenário apresentado, mesmo com a prevalência do comportamento bom no decorrer do curso, ainda é necessário verificar os motivos que levam alguns estudantes a ter e manter um comportamento alimentar ruim. No que tange aos alunos dos primeiros semestres, maior expressividade de ingestão externa se dá pela alimentação associada a questões sociais e também por conta do aroma e sabor do alimento (Sampaio *et. al*, 2022).

Uma justificativa para tanto seria que os alunos ingressam no curso com pensamentos e conhecimentos adquiridos por meio das mídias sociais, crenças familiares e experiências pessoais com dietas, além de que, é o momento da vida em que surgem novas responsabilidades em relação ao desempenho acadêmico, cumprimento de prazos e horários, organização do lar e a necessidade de estudar e trabalhar (Câmara & Resende, 2021).

Nesse sentido, ao analisar a ocupação dos alunos do curso de nutrição que participaram do estudo, verifica-se que a maioria deles estuda exclusivamente e para aqueles que estudam e trabalham, há a prevalência do comportamento ruim. Conforme explicado por Garbaccio & Oliveira (2019), isso é motivado pelo menor tempo para preparo e consumo dos alimentos, o que faz com que sejam preferidas refeições mais rápidas as quais, muitas vezes tem um valor nutricional mais baixo, por exemplo, *fast food*.

Já quando se fala em prevalência de ingestão emocional para os alunos dos últimos semestres, é plausível que isso ocorra por conta sobrecarga de atividades acadêmicas e atividades externas à faculdade, momentos de ansiedade, excesso de estresse e pressão pela proximidade da formatura e ingresso no mercado de trabalho. (Espíndola *et. al*, 2021; Oliveira & Gadelha, 2020).

Em que pese os dados obtidos na presente pesquisa podem se comportar de maneira diferente em amostras mais representativas da população geral, assim como no estudo de Garbaccio & Oliveira (2019), traz-se um importante questionamento acerca dos hábitos alimentares dos universitários do curso de nutrição, uma vez que o conhecimento adquirido durante os anos que o indivíduo estava inserido no ambiente universitário vai impactar sua vida dali para frente.

CONCLUSÃO

Avaliando-se o comportamento alimentar dos estudantes do curso de nutrição e comparando os primeiros semestres aos últimos semestres, verifica-se que há uma melhora do comportamento alimentar de maneira geral, o que impacta também no estado nutricional, visto que ao final do curso são encontrados mais alunos que se enquadram no peso normal/eutrofia.

Entretanto, deve-se levar em consideração que enquanto no início do curso os alunos se influenciam mais por questões externas no que tange ao comportamento alimentar ruim, ao final do curso são as questões emocionais que levam a comportamentos e hábitos alimentares piores.

Portanto, em que pese a maioria dos alunos, com a aquisição de conhecimentos durante os anos do curso, melhorarem seu comportamento frente ao ato de comer, ainda é necessário dar atenção ao comportamento ruim, principalmente referente a ingestão emocional, buscando-se maneiras de auxiliar na diminuição do estresse e da carga emocional que atinge os estudantes nos semestres finais do curso.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ASSIS, L.C; GUEDINE, C.R.C; CARVALHO, P.H.B. Uso da mídia social e sua associação com comportamentos alimentares disfuncionais em estudantes de nutrição. **J Bras Psiquiatr.** 2020; v. 69, n. 4, p:220-227.

BERGONZI, N; MASSAROLLO, M.D. Prevalência de comportamento de risco para ortorexia nervosa em acadêmicos de nutrição. **Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento.** São Paulo, v. 16. n. 100. p 10 - 17. Jan./Fev, 2022.

CÂMARA, T.A.; RESENDE, G.C. Indicadores de comportamento alimentar e qualidade de vida entre estudantes universitários. **Revista Amazônica**, Amazonas, Vol XIII, n 1, jan-jun, 2021, pág. 555-584. Disponível em: <<https://periodicos.ufam.edu.br/index.php/amazonica/article/view/8339>>. Acesso em: 08 abr. 2023.

DOMINGUES, G.S; CONTER, L.F; ANDERSSON G.B; PRETTO, A.D.B. Perfil e práticas alimentares de acadêmicos do curso de nutrição. **Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, São Paulo. v. 13. n. 17. p - 46-53. Jan./Fev. 2019.

ESPÍNDOLA, B.H.S.R; BITTENCOURT, L.C.; LINDOLFO, M.L.; COELHO, M.D.G; FERREIRA, G. Atitudes alimentares e insatisfação corporal em estudantes de nutrição de uma instituição particular de ensino superior, matriculados em diferentes períodos do curso. **Research, Society and Development**, v. 10, n. 14, 2021. Disponível em: <<https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/download/21686/19560/264429>>. Acesso em: 07 nov. 2023.

GARBACCIO, J. L.; PRADO RANGEL DE OLIVEIRA, T. R. Hábitos alimentares de estudantes de diferentes áreas no ensino superior. **Revista Brasileira de Ciências da Saúde**, [S. l.], v. 23, n. 2, 2019. DOI: 10.22478/ufpb.2317-6032.2019v23n1.33868. Disponível em: <https://periodicos.ufpb.br/ojs2/index.php/rbcs/article/view/33868-p15>. Acesso em: 8 nov. 2023.

KLOTZ-SILVA, J.; PRADO, S.D.; SEIXAS, C.D. Comportamento alimentar no campo da alimentação e nutrição: do que estamos falando?. **Revista de Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 26, n.4, p. 1103-1123, 2016. Disponível em: <<http://dx.doi.org/10.1590/S0103-73312016000400003>>. Acesso em: 08 abr. 2023.

LEAL, E.S.B. **Comportamento alimentar de universitários: uma revisão narrativa.** 2023. Trabalho de Conclusão de Curso (Nutrição) - Universidade Federal de Pernambuco, Recife, 2022. Disponível em: <<https://repositorio.ufpe.br/handle/123456789/49333>>. Acesso em: 8 abr. 2023.

MAGALHÃES, P; MOTTA, D.G. Uma abordagem psicossocial do estado nutricional e do comportamento alimentar de estudantes de nutrição. **Nutrire: Rev. Soc. Bras. Alim...**, São Paulo, SP, v. 37, n. 2, p. 118-132, ago. 2012. Disponível em: <<http://dx.doi.org/10.4322/nutrire.2012.010>>. Acesso em: 08 abr. 2023.

OLIVEIRA, T.C; BERING, T; OLIVEIRA, J.R.T; SEGRI, N.J. Comportamento alimentar e imagem corporal em universitárias do curso de nutrição. **Sigmae**, Alfenas, v.8, n.2, p. 771-778, 2019. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/jbpsiq/a/YrHxTkrV7kqkFXySDQNzt7J/>>. Acesso em: 08 abr. 2023.

OLIVEIRA, A.R; GADELHA, B.M.G. **Avaliação do comportamento alimentar, qualidade do sono e sintomas da ansiedade em universitários do curso de nutrição**. 2020. 46f. Artigo (Graduação em Nutrição) - Centro Universitário Fametro, Fortaleza, 2020. Disponível em: <<http://repositorio.fametro.com.br/jspui/handle/123456789/354>>. Acesso em 07 nov. 2023.

SAMPAIO, R.M.M; NERIS, L.C; NORONHA, A.P.G; SANTOS, F.E; FLOR, Y.S; CAVALCANTE, T.R; SILVA, I.B. Comportamento e consumo alimentar de estudantes ingressantes no curso de nutrição. **Research, Society and Development**, v. 11, n. 15. 2022. Disponível em: <<https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/download/36651/30758/406165>>. Acesso em: 07 nov. 2023.

SILVA, J.G. **Avaliação de comportamentos alimentares disfuncionais em estudantes do curso de nutrição** - estudo piloto. 2022. Projeto de Pesquisa (Nutrição) - Universidade Federal de Campina Grande, Cuité, 2022. Disponível em: <<http://dspace.sti.ufcg.edu.br:8080/xmlui/handle/riufcg/27228>>. Acesso em: 08 abr. 2023.

SOUZA, R.K; BACKES, V. Autopercepção do consumo alimentar e adesão aos dez passos para alimentação saudável entre universitários de Porto Alegre, Brasil. **Ciências e Saúde Coletiva**, v. 25, n. 11, p. 4463-4472, 2020.

VIANA, V.; SINDE, S. Estilo alimentar: adaptação e validação do questionário holandês do comportamento alimentar. **Psicologia: teoria, investigação e prática**, Porto, v. 8, n. 1-2, p. 59-71, 2003. Disponível em: <<https://hdl.handle.net/10216/95467>>. Acesso em: 08 abr. 2023.

WHO. **Obesity: preventing and managing the global epidemic**: report of a WHO consultation. World Healthy Organization. 2000. Disponível em: <<https://apps.who.int/iris/handle/10665/42330>>. Acesso em: 25 mar. 2023

ANEXOS**ANEXO A - Questionário Holandês de Comportamento Alimentar (QHCA)**

Responda as questões de acordo com a legenda abaixo:

1 = Nunca

2 = Raramente

3 = Às vezes

4 = Frequentemente

5 = Muito frequentemente

	1	2	3	4	5
ESCALA DE INGESTÃO EMOCIONAL					
1.Você tem desejo de comer quando se sente irritado (a)					
3.Sente desejo de comer quando não tem nada para fazer?					
5.Tem desejo de comer quando se sente deprimido (a) ou desanimado (a)?					
8.Tem desejo de comer quando se sente sozinho (a)?					
10.Sente desejo de comer quando alguém o (a) deixa “pra baixo”?					
13.Tem desejo de comer quando se sente zangado (a)?					
16.Sente desejo de comer quando alguma coisa desagradável parece estar prestes a acontecer?					
20.Tem desejo de comer quando se sente ansioso(a), preocupado(a) ou tenso(a)?					
23.Sente desejo de comer quando as coisas não estão indo bem?					
25.Tem desejo de comer quando se sente impaciente?					
28.Você tem desejo de comer quando se sente aborrecido (a)?					
30.Tem desejo de comer quando se sente amedrontado (a)?					

32.Tem desejo de comer quando se sente desapontado (a) ou desiludido (a)?					
ESCALA DE RESTRIÇÃO ALIMENTAR					
4.Se o seu peso aumenta, você come menos do que o habitual?					
7.Você recusa comida ou bebidas, por estar preocupado (a) com seu peso?					
11.Durante as refeições, você tenta comer menos do que gostaria de comer?					
14.Você controla rigorosamente o que come?					
17.Você come, propositadamente, alimentos pouco “engordativos”?					
19.Quando come demais em um dia, você procura comer menos no dia seguinte?					
22.Você come menos, propositadamente, para não aumentar o seu peso?					
26.Você evita comer entre as refeições porque está controlando o peso?					
29.Você tenta não comer, fora das refeições, porque está controlando o peso?					
31.Você leva em consideração o seu peso, quando escolhe o que vai comer?					
ESCALA DE INGESTÃO EXTERNA					
2.Se a comida lhe parece apetitosa, você come mais do que o habitual?					
6.Se a comida cheira bem ou tem bom aspecto, você come mais do que o habitual?					
9.Se você vê ou sente o aroma de algo muito gostoso, sente desejo de comer?					

12. Se você tem alguma coisa muito saborosa para comer, come-a de imediato?					
15. Quando passa por uma padaria, sente vontade de comprar algo gostoso?					
18. Se vê alguém comendo, sente também desejo de comer?					
21. Você consegue deixar de comer alimentos muito apetitosos?					
24. Quando você passa por uma confeitaria ou lanchonete, sente desejo de comer alguma coisa gostosa?					
27. Você come mais do que o habitual quando vê alguém comendo?					
33. Quando você prepara uma refeição, sente desejo de petiscar alguma coisa?					

Fonte: Viana e Sinde (2003).

ANEXO B - Questões específicas sobre dados socioeconômicos e demográficos

Qual a sua faixa etária? (18-60 anos)

- 18 a 25 anos
- 26 a 35 anos
- 36 a 45 anos
- 46 a 60 anos

Qual semestre você está cursando?

- Primeiro semestre
- Segundo semestre
- Terceiro semestre
- Quarto semestre
- Quinto semestre
- Sexto semestre
- Sétimo semestre
- Oitavo semestre

Turno do curso?

- Matutino
- Noturno

Ocupação atual?

- Estudante
- Estuda e trabalha

Assinale qual estado civil se encontra

- Solteiro (a)
- Casado (a)
- Viúvo (a)
- Divorciado (a)
- União estável

Sexo

- Feminino
- Masculino
- Prefiro não mencionar

Peso corporal (kg): _____

Estatura (metros): _____