

**ESTADO NUTRICIONAL E OS ASPECTOS DO COMPORTAMENTO
ALIMENTAR DE UNIVERSITÁRIOS DA ÁREA DA SAÚDE DE UMA
INSTITUIÇÃO PRIVADA DE VÁRZEA GRANDE-MT**

Gabriela Araújo SILVA¹

Gabriela de Oliveira MONTAZOLLI¹

Marina Satie TAKI²

¹Discente do Curso de Nutrição do Centro Universitário de Várzea Grande (UNIVAG). ² Mestre em Biociências Docente do Curso de Nutrição do Centro Universitário de Várzea Grande (UNIVAG). E-mail: marina.taki@univag.edu.br

RESUMO

Introdução: O comportamento alimentar são todas as ações que estão relacionadas ao ato de se alimentar no momento da pré-deglutição (como, onde, quando e com quem). Assim, no contexto do ambiente universitário, Os estudantes vivenciaram mudanças e novas responsabilidades que podem influenciar na alimentação e que irão depender de alguns fatores, como o estilo de vida e o emocional, que também pode afetar no seu estado nutricional. **Objetivo:** Avaliar a relação entre o estado nutricional e o comportamento alimentar dos universitários. **Metodologia:** trata de um estudo descritivo transversal com abordagem quantitativa. Foram avaliados o comportamento alimentar e o estado nutricional em universitários da área da saúde, em que a população estudada são estudantes de uma instituição privada do município de Várzea Grande (MT). O grupo é formado por 64 alunos, com idade superior ou igual a 18 anos, sendo alunos do 4º ao 8º semestre da faculdade de nutrição, de fisioterapia e psicologia. Foi aplicado um questionário em formato digital contendo as variáveis demográficas. Como também, foi aplicada uma ferramenta validada sobre o comportamento alimentar (Questionário Holandês de Comportamento – QHCA) e por métodos antropométricos de peso e estatura autorreferidos. A análise estatística de frequência absoluta foi realizada pelo programa Excel a partir dos dados previamente tabulados no google forms, além da realização do teste de Shapiro-Wilk para determinar se tratava-se de dados simétricos ou não, para definir o uso da média enquanto ponto de corte. **Resultados:** foi obtida uma amostra de 64 participantes, dos quais 15 são acadêmicos de fisioterapia, 34 de nutrição e 15 de psicologia, que estudam no período matutino (75%), com predominância do sexo feminino (81%), com idade de 18 a 25 anos (66%), solteiros (as) (76,6%), que somente estudam (60,9%) e eutróficos (63%). Em relação ao comportamento alimentar, a população geral apresentou uma maior capacidade de controle alimentar (52%), porém quando observa-se os indivíduos por estado nutricional aqueles com excesso de peso são os que possuem uma menor capacidade de controle alimentar. **Conclusão:** o estado nutricional de maior prevalência no estudo foi o de eutrofia, porém, os indivíduos com excesso de peso foram os que apresentaram maior descontrole alimentar e influência dos fatores externos e emocionais.

Palavras chaves: Comportamento alimentar; Estado nutricional; Universitários.

INTRODUÇÃO

Nas últimas décadas, o Brasil vem vivenciando mudanças na estrutura do padrão comportamental em relação à dieta e estilo de vida saudável, associados às mudanças econômicas, demográficas, ambientais e culturais, características do processo chamado transição nutricional. Este processo é caracterizado pelo aumento da procura por alimentos práticos e rápidos de preparar, ou seja, ultraprocessados, concomitante com a diminuição da procura por alimentos in natura e minimamente processados, direcionando o consumo para uma alimentação majoritariamente industrializada com elevada densidade calórica, contribuindo para o aumento da prevalência de excesso de peso (BARROS *et al.*, 2021; BARBOSA *et al.*, 2020)

Este acréscimo exacerbado do consumo de alimentos ultraprocessados é observado nos universitários, que são uma parcela significativa da população, além disso, com a entrada na universidade, os alunos passam por grandes alterações na rotina, transformações biológicas da vida adulta, independência e convivência com um grupo diferente do que estava habituado (SILVA *et al.*, 2019). Essas mudanças na rotina podem ocasionar alterações no comportamento alimentar, como pular refeições, se alimentar em cantinas, padarias ou fast foods, que costumam ofertar alimentos de baixa qualidade nutricional (LIRA *et al.*, 2020). Ademais, outras variáveis que o universitário é exposto, como fatores genéticos, emocionais e estilo de vida, podem também afetar o seu estado nutricional.

Dessa forma, quando a relação de necessidade ou gasto calórico e ingestão de nutrientes está em desequilíbrio, o indivíduo pode cursar com uma desnutrição ou excesso de peso/obesidade e dependendo do perfil alimentar (alto consumo de alimentos ultraprocessados, alimentos ricos em açúcares, gordura saturada e sódio) e estilo de vida desses indivíduos (sedentarismo), pode-se originar a ocorrência de Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT), como por exemplo, Diabetes Mellitus (DM), Hipertensão Arterial Sistêmica (HAS) e obesidade (LIRA *et al.*, 2020; BRITO *et al.*, 2022).

Ademais, há a presença de estímulos externos que associados aos fatores emocionais, como o desejo de aprovação social, a autocrítica e a crítica social, contribuem para o aumento da incidência dos transtornos alimentares em geral e a perda de controle alimentar (PINTO *et al.*, 2019).

Tais fatores são avaliados no comportamento humano, de modo geral, este é um campo estudado dentro da psicologia, em que sua definição é um tanto variada e que depende da compreensão e interpretação. Com isso, trazendo-a para dentro da nutrição, entende-se que o comportamento alimentar são todas as ações que estão relacionadas ao ato de se alimentar no momento da pré-deglutição (como, onde, quando e com quem se come) (ALVARENGA, 2019).

Com isso, em relação ao comportamento alimentar, podemos ter classificações de três estilos alimentares: ingestão restritiva (controle da fome que visa redução calórica e de peso corporal), ingestão emocional (as emoções influenciam escolhas e preferências alimentares e podem afetar o domínio cognitivo e controle alimentar) e ingestão externa (sabor, aroma e aparência são determinantes da escolha alimentar) (SAMPAIO *et al.*, 2022).

Além disso, estudantes da área da saúde, principalmente do curso de nutrição, sofrem com a pressão psicológica e necessidade de lidar com a cobrança de alimentação saudável e preocupação excessiva com o corpo, gerando conflitos entre a comida e comer bem, pois esse comportamento pode gerar restrições alimentares e comportamento alimentar disfuncional (MARTINS *et al.*, 2021)

Por esta razão, pesquisar sobre o comportamento alimentar auxilia a compreender a relação do indivíduo com o alimento, além disso é possível também associar a sua influência no estado nutricional (ALVARENGA, 2019).

Posto isto, o objetivo do presente estudo é avaliar a relação entre o estado nutricional e o comportamento alimentar dos universitários da área da saúde de uma instituição de ensino superior privada do município de Várzea Grande – MT.

MATERIAIS E MÉTODOS

A presente pesquisa trata de um estudo descritivo transversal com abordagem quantitativa. Foram avaliados o estado nutricional e o comportamento alimentar de 64 universitários da área da saúde de uma instituição de ensino superior privada do município de Várzea Grande/MT. Os acadêmicos estavam cursando do 4º ao 8º semestre da faculdade de fisioterapia, nutrição e psicologia, com idade entre 18 e 59 anos, estes foram escolhidos por conveniência. Não fizeram parte da pesquisa os universitários lactantes, gestantes e pessoas com deficiência (PCD).

A participação na pesquisa foi consentida por meio da assinatura do termo de consentimento livre e esclarecido (TCLE), sendo a mesma voluntária. O estudo seguiu a recomendação da Comissão Nacional de Ética em Pesquisa (CONEP), expresso na Resolução no 466, de 12 de dezembro de 2012, do Conselho Nacional de Saúde (CNS).

A coleta de dados foi realizada por meio do aplicativo de gerenciamento de pesquisa google forms e o link repassado pelo WhatsApp. O questionário foi aplicado em formato de link sendo dividido em duas etapas, a primeira contendo as variáveis de sexo, idade, estado civil, peso e altura autorreferida. Já a segunda etapa avaliava o comportamento alimentar através do Questionário Holandês de Comportamento Alimentar (QHCA).

Através dos dados antropométricos autorreferidos calculou-se o índice de massa corporal (IMC), sendo o peso corporal dividido pela altura ao quadrado, de tal forma obteve-se o estado nutricional dos universitários (OMS, 2000).

IMC (kg/m ²)	Classificação
< 18,50	Magreza
18,50 – 24,99	Eutrófico
25,00 – 29,99	Sobrepeso
30,00 – 34,99	Obesidade grau I
35,00 – 39,99	Obesidade grau II
≥ 40,00	Obesidade grau III

Fonte: Organização Mundial da Saúde (OMS), 2000

O QHCA é uma ferramenta que possui 33 perguntas, avaliados numa escala de likert (nunca = 1, raramente = 2, às vezes = 3, frequentemente = 4 e muito frequentemente = 5), e que são distribuídos em variáveis que analisam a restrição alimentar (10 itens), ingestão externa (10 itens) e ingestão emocional (13 itens), a fim de analisar como é o comportamento alimentar dos universitários. (VIANA e SINDE, 2003).

As categorias de menor e maior controle de comportamento alimentar do QHCA foram definidas após a realização do teste de Shapiro-Wilk, pelo SPSS versão 24.0, para determinar se se tratava de dados simétricos ou não, para definir o uso da média enquanto ponto de corte (ESPINOSA *et al.*, 2019), tanto em relação a classificação do comportamento alimentar, quanto das categorias (ingestão emocional, ingestão externa e restrição alimentar).

A partir disto utilizou-se o ponto de corte estabelecido pelos pesquisadores, tendo assim o valor da média para a classificação do comportamento alimentar dos cursos e por escala. Esse tipo de metodologia foi escolhida para uma melhor análise e tabulação dos dados, uma vez que a partir da média da pontuação dos acadêmicos foi possível o cálculo com as demais variáveis.

Em relação aos universitários cujo o escore de comportamento alimentar obtiveram resultados maiores que 86, eram classificados com menor capacidade de controle alimentar, diferente disso, os que continham pontuação menor ou igual a 86 eram classificados com maior capacidade de controle alimentar.

Já em relação às categorias, foi realizado o cálculo da média para cada uma, sendo da ingestão emocional de 32, da restrição alimentar de 25 e da ingestão externa de 29. No que tange a classificação por grupo, ele se assemelha a da geral, ou seja, quanto maior a pontuação menor é a sua capacidade de controle alimentar para aquele grupo, porém, se a somatória for menor

que a média o indivíduo tem uma maior capacidade de controle alimentar, sendo ela emocional, restrita ou externa.

Para análise estatística de frequência absoluta foi utilizado o programa Microsoft Excel a partir dos dados coletados do google forms.

RESULTADOS

Após o termino da coleta de dados, foi obtida uma amostra de 64 participantes conforme demonstrado na tabela1, dos quais 15 são acadêmicos de fisioterapia, 34 de nutrição e 15 de psicologia, sendo a maioria matriculada no período matutino (75%), que somente estudam (60,9%), com predominância do sexo feminino (81%), com idade de 18 a 25 anos (66%), solteiros (as) (76,6%).

Em relação ao estado nutricional por curso, as três graduações estudadas apresentaram uma maior porcentagem de indivíduos eutróficos, no qual a fisioterapia possui 73%, a nutrição 59% e a psicologia 60%. Em contra partida, o excesso de peso está presente em 36% dos participantes, tendo uma maior porcentagem de sobrepeso nos discentes de nutrição (26%) e

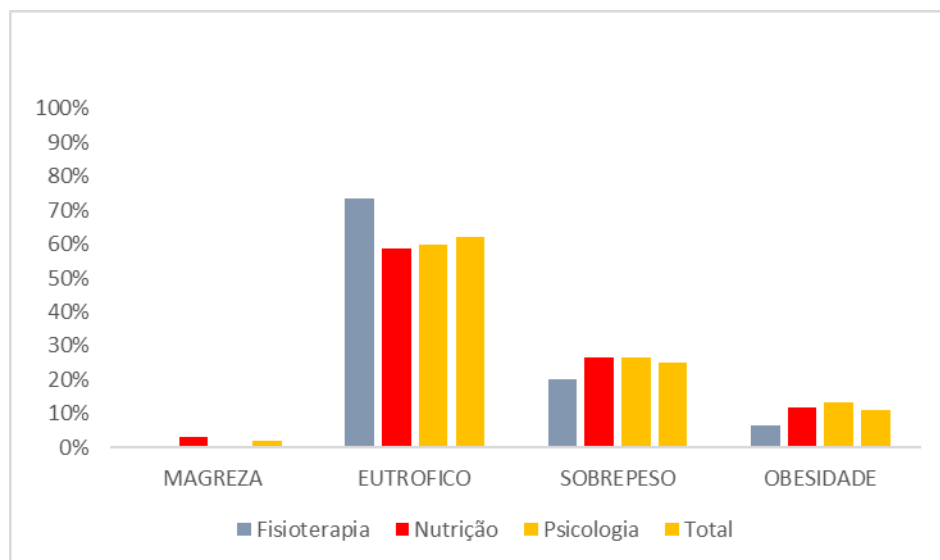
Tabela 1. Variáveis demográficas de universitários da área da saúde de uma instituição privada de Várzea Grande - MT.

Variável	N	%
Curso		
Fisioterapia	15	23,44
Nutrição	34	53,12
Psicologia	15	23,44
Turno		
Matutino	48	75,00
Noturno	16	25,00
Ocupação		
Somente estuda	39	60,94
Estuda e trabalha	25	39,06
Sexo		
Feminino	52	81,25
Masculino	12	18,75
Faixa etária		
18 a 25 anos	42	65,62
26 a 35 anos	17	26,56
36 a 45 anos	3	4,69
46 a 60 anos	2	3,13
Estado Civil		
Casado (a)	15	23,44
Solteiro (a)	49	76,56

Fonte: de autoria própria

obesidade nos de psicologia (20%). Já a magreza se encontra presente somente no curso de nutrição (3%) (figura 1).

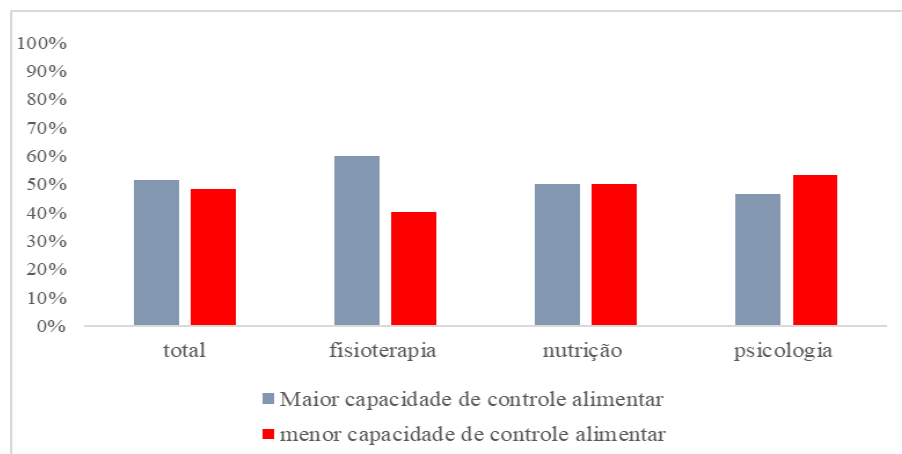
Figura 1. Estado nutricional dos universitários de uma instituição privada de Várzea Grande - MT, total e por curso.



Fonte: de autoria própria

Na figura 2 observa-se que a população geral apresentou uma maior capacidade de controle alimentar (52%). Contudo, quando os cursos são considerados individualmente, a psicologia apresenta 53% dos participantes com menor capacidade de controle alimentar, a fisioterapia ao contrário dos demais possui 60% dos indivíduos com uma maior capacidade de controle alimentar, já a nutrição é possível visualizar metade dos graduandos demonstram uma maior capacidade de controle alimentar.

Figura 2. Capacidade de controle alimentar geral dos universitários de uma instituição privada de Várzea Grande – MT, por curso segundo o QHCA.



Fonte: de autoria própria

A relação do estado nutricional e a capacidade de controle alimentar da amostra estudada é demonstrada na tabela 2, observa-se que na fisioterapia os acadêmicos apresentaram uma menor capacidade de controle alimentar em relação a ingestão externa (66,67%), sendo dessa porcentagem 40% eutróficos (n=6), ou seja, o aroma, sabor e a aparência do alimento influencia na sua escolha alimentar. Além disso, os indivíduos com sobrepeso apresentam menor capacidade de controle alimentar tanto na ingestão emocional (n=2), quanto na ingestão externa (n=3). Já na obesidade, possuem uma menor capacidade alimentar nas três escalas.

Com relação aos discentes de nutrição, os resultados encontrados mostraram que eles possuem uma menor capacidade de controle na categoria de restrição alimentar (55,88%) e uma porcentagem considerável na ingestão externa (50%), na qual os estados nutricionais de sobrepeso e eutrofia foram os que apresentaram uma influência maior da restrição alimentar (17,65% e 35,29% respectivamente). No que diz respeito à ingestão emocional e a externa, ao contrário da fisioterapia, os indivíduos com obesidade foram os que apresentaram uma menor capacidade de controle alimentar.

No curso de psicologia os discentes apresentam uma menor capacidade de controle alimentar nas três escalas, sendo a ingestão emocional 66,27%, a restrição alimentar 60% e a ingestão externa 73,33%. Os estados nutricionais de sobrepeso e obesidade tiveram metade dos indivíduos com maior quanto menor capacidade de controle alimentar.

Tabela 2 - Relação do estado nutricional e capacidade de controle alimentar dos universitários de uma

			Ingestão Emocional		Restrição alimentar		Ingestão Externa	
			Maior	Menor	Maior	Menor	Maior	Menor
FISIOTERAPIA	Magreza	N	0	0	0	0	0	0
		%	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Eutrófico	N	8	3	9	2	5	6
		%	53,33	20,00	60,00	13,33	33,33%	40,00
	Sobrepeso	N	1	2	2	1	0	3
		%	6,67	13,33	13,33	6,67	0,00	20,00
	Obesidade	N	0	1	0	1	0	1
		%	0,00	6,67	0,00	6,67	0,00	6,67
	Total	N	9	6	11	4	5	10
		%	60,00	40,00	73,33	26,67	33,33	66,67
NUTRIÇÃO	Magreza	N	1	0	1	0	1	0
		%	2,94	0,00	2,94	0,00	2,94	0,00
	Eutrófico	N	11	9	8	12	10	10
		%	32,35	26,47	23,53	35,29	29,41	29,41
	Sobrepeso	N	5	4	3	6	6	3
		%	14,71	11,76	8,82	17,65	17,65	8,82
	Obesidade	N	1	3	3	1	0	4
		%	2,94	8,82	8,82	2,94	0,00	11,76
	Total	N	18	16	15	19	17	17
		%	52,94	47,06	44,12	55,88	50,00	50,00
PSICOLOGIA	Magreza	N	0	0	0	0	0	0
		%	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Eutrófico	N	2	7	3	6	1	8
		%	13,33	46,67	20,00	40,00	6,67	53,33
	Sobrepeso	N	2	2	2	2	2	2
		%	13,33	13,33	13,33	13,33	13,33	13,33
	Obesidade	N	1	1	1	1	1	1
		%	6,67	6,67	6,67	6,67	6,67	6,67
	Total	N	5	10	6	9	4	11
		%	33,33	66,67	40,00	60,00	26,67	73,33

instituição privada de Várzea Grande – MT, por curso.

Fonte: de autoria própria

DISCUSSÃO

O presente estudo apresentou 62% de indivíduos eutróficos e 38% de alteração no estado nutricional, sendo 36% excesso de peso. O curso que apresentou maior adequação no estado nutricional foi a fisioterapia (73% de eutrofia), em contrapartida, o curso que apresentou maior percentual de alteração no estado nutricional foi a nutrição (41%). Os resultados encontrados foram semelhantes aos encontrados por Costa *et al* (2023) que em seu estudo com universitários de cursos da área da saúde no interior de Pernambuco encontrou predominância de eutrofia (70,4%). Os autores também enfatizaram que apesar do estado nutricional adequado, há uma dieta desequilibrada, resultado também encontrado no curso de nutrição (78%), que serão os principais agentes de disseminação de conhecimento sobre hábitos alimentares saudáveis, portanto, cursar uma graduação na área da saúde não é indicativo de ter uma alimentação e comportamento saudáveis, resultado que vai de encontro aos encontrados no presente estudo.

Em relação ao controle alimentar, o maior percentual de controle foi do curso de fisioterapia 60%, enquanto o menor foi da psicologia 47%. O curso de nutrição apresentou 50% de controle alimentar, tais descobertas corroboram com o estudo de Pressete *et al* (2021) que observou que estudantes da área da saúde apresentam maior conhecimento de alimentação e hábitos de vida saudáveis, porém, apesar do conhecimento, possuem hábitos alimentares inadequados que podem ser explicados devido à influência que o estresse do ambiente universitário têm sobre os estudantes, fazendo com que o comportamento alimentar desses indivíduos se alterem, utilizando o alimento como “válvula de escape” para as situações de estresse físico e mental diário a qual os estudantes estão submetidos. Outros estudos também sugerem que os elementos responsáveis por esses achados são o estresse ou outras situações emocionais que levam a escolhas alimentares serem realizadas como forma de consolo psicológico (LIRA, *et al.*, 2020; PINTO, *et al.*, 2019)

É importante enfatizar que a amostra analisada (64 participantes) é predominantemente do sexo feminino (81%), de jovens de 18-25 anos (66%), solteiros (as) (76%) e que somente estudam (50,9%) e que estudam no período matutino 75%. Paim *et al* (2022) sugere em seu estudo sobre comportamentos de risco para transtornos alimentares em universitários da área da saúde do sul do Brasil que quanto menor a idade, maior os comportamentos de risco para transtornos alimentares.

Em estudo de Garbaccio *et al* (2019), que analisaram os hábitos alimentares de 500 universitários, onde 69,8% dos entrevistados estudava no período noturno e que exerciam atividade remunerada, apresentaram ter maus hábitos alimentares devido ao tempo de preparo e consumo dos alimentos, uma vez alguns realizavam sua última refeição por volta das 23 horas, além de 42% deles pontuarem utilizar a alimentação como “refúgio”. O mesmo foi encontrado no presente estudo, apesar de um n amostral reduzido, os acadêmicos que estudam e trabalham demonstraram um comportamento alimentar ruim, comparados com os que

somente estudam. Dessa forma, supõem-se que os estudantes que só estudam possuem um melhor comportamento alimentar quando comparados com esse grupo, uma vez que possuem mais tempo para o preparo de suas refeições e são expostos a menos situações de estresse físico e mental.

Ao aplicar o QHCA em estudantes de educação física, Pinto *et al* (2019) observou que há diferenças entre homens e mulheres quanto aos aspectos cognitivos e emocionais que motivam o comportamento alimentar, com as mulheres mostrando maior sensibilidade relacionada às questões emocionais, além disso, os autores sugeriram que as mulheres estão mais suscetíveis à pressão externa pelo “corpo perfeito”, por isso possuem maior tendência à restrição alimentar e comportamentos disfuncionais. Além disso, há a questão hormonal diante do ciclo menstrual feminino onde os níveis de progesterona e estrogênio estão em alta (LIRA *et al*, 2020). Os resultados encontrados vão de encontro ao do presente estudo, que avaliou estudantes de cursos predominantemente femininos e encontrou grande influência emocional no comportamento alimentar, principalmente em indivíduos com sobrepeso e obesidade.

Foi demonstrado neste trabalho que os indivíduos eutróficos possuem menor controle relacionado aos fatores externos, já os com sobrepeso apresentam menor capacidade de controle na ingestão alimentar relacionada ao emocional e também relacionada à ingestão relacionada a fatores externos, enquanto os indivíduos com obesidade possuem menor capacidade de controle nas 3 categorias. Tais achados sugerem que atitudes como a restrição da ingesta alimentar, fator encontrado entre os indivíduos com excesso de peso e até mesmo em eutróficos, tem em sua maioria o objetivo de controlar o peso, ato que pode influenciar em quesitos emocionais, metabólicos e cognitivos, relação encontrada por CLEMENTINO (2019) *et al* em seu estudo que investiga a associação entre comportamento alimentar com indicadores antropométricos e transtorno mental comum em universitários de cursos da área da saúde da Universidade Estadual do Ceará.

A restrição alimentar entre os universitários da área da saúde, principalmente entre os estudantes do curso de nutrição, é um comportamento em que há uma redução da ingestão calórica tendo como objetivo a manutenção ou perda de peso. Esse resultado vai de encontro ao encontrado por Guimarães (2018) que estudou estado nutricional, avaliação de transtornos alimentares e autoimagem corporal em estudantes de Nutrição e Pedagogia no Rio de Janeiro e observou que 73,7% das estudantes de Nutrição desejava um corpo mais magro e 63,1% das estudantes de Pedagogia desejavam o mesmo, a autora também pontuou a prevalência de comportamento alimentar inadequado.

Em seu estudo sobre comportamento alimentar em estudantes da saúde na cidade de Quixadá, Lira *et al* (2020) observou que a alimentação emocional é a maior influência no descontrole alimentar, pois os aspectos emocionais levam o indivíduo fazer escolhas mais seletivas para alimentos energéticos, o que pode levar ao estado de obesidade. Os autores salientam que o comportamento alimentar disfuncional em estudantes da área da saúde é preocupante, pois são indivíduos que irão trabalhar para a coletividade em geral, podendo gerar uma influência

negativa em vez da promoção de saúde e qualidade de vida.

Para Carvalho *et al* (2022) o ambiente alimentar moderno contribui para o comportamento alimentar disfuncional devido ao estímulo de alimentos hiperpalatáveis, que atingem áreas de recompensa dos neurotransmissores ligados ao prazer e felicidade, resultando no desejo de consumir o alimento de forma incontrolável. Além disso, os autores também abordam o fato de que, se tratando do curso de nutrição, os fatores externos como palatabilidade do alimento, condições socioculturais e emocionais dificultam a adesão à alimentação saudável, resultado também encontrado no presente estudo, onde fatores externos e emocionais demonstraram grande influência no comportamento alimentar.

CONCLUSÃO

Os achados do presente estudo demonstram que, tais cursos estudados da área da saúde ainda possui predominantemente indivíduos eutróficos e que apesar da sua grande porcentagem apresentar uma maior capacidade de controle alimentar, quando o comportamento é analisado por variáveis é possível observar um comportamento disfuncional em indivíduos com sobrepeso e obesidade, principalmente relacionados a fatores emocionais e externos. Além disso, os sujeitos eutróficos também se mostraram suscetíveis ao descontrole alimentar perante aos fatores externos.

Ademais, também foi observado que o conhecimento adquirido nos cursos de graduação por si só não foi o suficiente para impedir que o comportamento alimentar sofra influência de fatores externos (estilo de vida) e emocionais (pressões psicológicas, ansiedade).

Por fim, conclui-se que devido essas mudanças no comportamento alimentar, afetados por inúmeros fatores abordados, consequentemente influenciam no estado nutricional do indivíduo.

REFERÊNCIAS

ALVARENGA, M.; FIGUEIREDO, M.; TIMERMAN, F; ANTONACCIO, C. **Nutrição Comportamental**. 2. ed. Barueri: Manole, 2019.

BARBOSA, B.C.R, et al. Práticas alimentares de estudantes universitários da área da saúde, de acordo com as recomendações do Guia Alimentar para a População Brasileira. **Demetra: Alimentação, Nutrição & Saúde**. Ouro Preto, v.15. Disponível em: <https://www.e-publicacoes.uerj.br/index.php/demetra/article/view/45855>. Acesso em: 27 jun 2023

BARROS, D.M, et al. A influência da transição alimentar e nutricional sobre o aumento da prevalência de doenças crônicas não transmissíveis. **Brazilian Journal of Development**, Curitiba, v.7, n.7, p. 74647-74664 jul. 2021.

BEAUDRY, K.M, et al. First-year university is associated with greater body weight, body

composition and adverse dietary changes in males than females. **Plos One**, v.14, n. 7, 2019. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6608928/>. Acesso em: 11 set 2022.

BRITO, L.A, et al. Estado nutricional de estudantes universitários: fatores associados. **Revista Saúde e Desenvolvimento Humano**, Canoas, v. 10, n. 2, 2022. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.18316/sdh.v10i2.8164>. Acesso em: 12 set 2022

CARVALHO, M et al. Comportamento alimentar, autopercepção corporal e estado nutricional de graduandas em nutrição. **Research Society and development**, [s.l.], v.11, n. 14, p. 92, 2022. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/35720>. Acesso em: 08 jun. 2023

COSTA, M. C. R et al. Qualidade dietética, estado nutricional e desempenho acadêmicos em estudantes universitários do interior de Pernambuco. **Revista da Associação Brasileira de Nutrição**, v. 14, n.1, 2023. Disponível em: <https://www.rasbran.com.br/rasbran/issue/view/32>. Acesso em: 10 jun. 2023

CLARK, M.; OGDEN, J. The impact of pregnancy on eating behaviour and aspects of weight concern. **Int J Obes Relat Metab Disord**, v. 23, n. 1, p. 18-24, 1999

CLEMENTINO, M.H.F. **Comportamento alimentar associado a indicadores antropométricos e transtorno mental comum em universitários**. 2020. 93 f. Dissertação (Mestrado Acadêmico ou Profissional em 2020) - Universidade Estadual do Ceará, 2020. Disponível em: <<http://siduece.uece.br/siduece/trabalhoAcademicoPublico.jsf?id=95398>> Acesso em: 26 set. 2022

GUIMARÃES, I.C.T. Estado nutricional, avaliação de transtornos alimentares e autoimagem corporal em universitárias do Rio de Janeiro. **Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**. São Paulo, v. 12. n. 70, p. 196-204, 2018

GARBACCIO, J.L; OLIVEIRA, T.R.P.R. Hábitos alimentares de estudantes de diferentes áreas no ensino superior. **Rev. bras. ciênc. Saúde**, [s.l.], v.23, n.2, p.179,2019. Disponível em: <https://doi.org/10.22478/ufpb.2317-6032.2019v23n1.32068>. Acesso em: 06 jun. 2023.

LIMA, K.A, et al. Escolhas alimentares de universitários de uma universidade do paraná. **Visão Acadêmica**, [S.l.], v. 20, n. 1, maio 2019. ISSN 1518-8361. Disponível em: <<https://revistas.ufpr.br/academica/article/view/64682>>. Acesso em: 26 set. 2022.

LIRA, S. M et al Comportamento alimentar em estudantes da saúde na cidade de Quixadá, CE/ Food Behavior in health students in the city of Quixadá, CE. **Brazilian Journal of Health Review**, [S. l.], v. 3, n. 3, p. 4864–4875, 2020. Disponível em: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BJHR/article/view/10407>. Acesso em: 08.jun.2023

LIRA, C.R.N, et al. Estilo de vida, consumo alimentar e composição corporal de universitários. **O Mundo da Saúde**, v. 44, n. s/n, p. 239-249, 1 abr. 2020. Disponível em: <https://revistamundodasaude.emnuvens.com.br/mundodasaude/article/view/957>. Acesso em: 11 set 2022.

MARTINS, C. S et al. Fatores de risco para o desenvolvimento da ortorexia nervosa. *In*:

Evento de iniciação científica, 16., 2021, Curitiba. **Anais do EVINCI**. Curitiba: UniBrasil, 2021. v.7, p.433-43. Disponível em:

<https://portaldeperiodicos.unibrasil.com.br/index.php/anaisevinci/issue/view/130>. Acesso em: 11 jun. 2023

MARQUES, C et al. Efeito da dieta rica em proteínas na composição corporal de pacientes obesos no Centro Especializado do Distrito Federal. **Health Residencies Journal** [s.l.], v.4, N.19, 2023. Disponível em: <https://escsresidencias.emnuvens.com.br/hrj/article/view/678>. Acesso em: 8 jun. 2023.

OLIBONI, C. M. **Duas grandes transformações ao mesmo tempo: atitude em relação à alimentação e ao corpo em gestantes adolescentes**. 2014. Dissertação (Mestrado em Nutrição em Saúde Pública) -Faculdade de Saúde Pública, Universidade de São Paulo, São Paulo, 2014.

PAIM, L.D, et al. Comportamentos de risco para transtornos alimentares em universitários da área da saúde do sul do Brasil. **Conexão Ciência**, Minas Gerais, v.17, n.2, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.24862/ccco.v17i2.1618>. Acesso em: 10 jun. 2023.

PINTO, J, et al. Comportamento alimentar e estado nutricional de estudantes de educação física. **Revista Brasileira de Nutrição esportiva**, São Paulo, v.13, n. 82, p. 923-929, Nov./Dez, 2019

PRESSETE, C, et al. Estado Nutricional de Universitários da Área da Saúde de uma Instituição Federal de Ensino Superior. **Revista Brasileira de Ciências da Saúde**, Alfenas, v. 25, n. 2, p.235-244, 2021.

SAMPAIO, R, et al. Padrões alimentares associados ao comportamento alimentar de universitários em uma instituição de ensino superior. **Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, São Paulo, v.16, n. 100, p. 112-126, Jan./Fev, 2022.

SILVA, L.P.R, et al. Insatisfação da imagem corporal e fatores associados: um estudo em jovens estudantes universitários. **Einstein**, São Paulo, v.17, n.4, ago., 2019. Disponível em: https://doi.org/10.31744/einstein_journal/2019AO4642. Acesso em: 31 out 2022.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. Obesity: preventing and managing the global epidemic. Report of a World Health Organization Consultation. **Geneva: World Health**

Organization, 2000. 253 p. (WHO Obesity Technical Report Series, n. 894). Disponível em: <https://apps.who.int/iris/handle/10665/42330>. Acesso em: 30 set 2022.

VIANA, V.; SINDE, S. Estilo alimentar: Adaptação e validação do questionário holandês do comportamento alimentar. **Psicologia: Teoria, Investigação e Prática**, v. 8, n. 1-2, p. 59-71, 2003.

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?					

XII Mostra de Trabalhos do Curso de Nutrição do Univag (ISSN 2594-6757)

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).