

HÁBITOS ALIMENTARES E PERCEPÇÃO DA IMAGEM CORPORAL EM ESTUDANTES DE NUTRIÇÃO

Claudia Letícia de Farias MOURA*
Maria Helena da SILVA*
Luciana Leite da Conceição MACIEL*
Célia SATO*
Paula Peixe Alves MACHADO**

*Mestre em Ciência da Saúde. Orientadora, Docente do curso de Nutrição do Centro Universitário de Várzea Grande (UNIVAG).

**Discente do curso de Nutrição do Centro Universitário de Várzea Grande (UNIVAG).

RESUMO

Introdução: Este artigo considera que os hábitos alimentares são um dos principais pilares para obtenção de uma boa saúde. Esses hábitos são adquiridos desde a introdução alimentar nos primeiros anos de vida, sofrendo assim forte influência da família. **Objetivo:** Analisar a percepção da imagem corporal de estudantes do curso de nutrição de uma universidade particular de Várzea Grande-MT e seus hábitos alimentares. **Métodos:** Trata-se de um estudo transversal realizado com estudantes do sexo feminino do curso de nutrição de um centro universitário de Várzea Grande, estado de Mato Grosso. Foram aplicados dois questionários: o Questionário de Frequência Alimentar (QFA) e o *Body Shape Questionnaire* (BSQ), sendo o último utilizado para coleta de dados sobre a imagem corporal. Os dados antropométricos foram coletados utilizando as técnicas e equipamentos preconizados pela Organização Mundial da Saúde (OMS). A amostra da pesquisa foi com alunas com idade entre 20 e 36 anos, em que a maioria encontra-se eutrófica. **Resultados:** Os resultados encontrados neste estudo demonstraram que a maioria das alunas não apresentaram distorção da imagem corporal, totalizando 79,63% da população estudada; 11,12% apresentaram leve distorção, 3,70% distorção moderada e 5,55% com grave distorção de imagem corporal. Pode-se observar que as alunas que apresentaram distorção de imagem entre os graus leves a grave são aquelas que foram classificadas com excesso de peso somando um total de 10 alunas, representando 18% da população estudada. O resultado obtido com o QFA demonstrou que 53,70% das alunas estudadas consumiam feijão entre 6 a 7 dias semanais. Quanto ao consumo de leite somente 24,07% disseram consumir entre 6 e 7 dias da semana. **Conclusão:** Pode-se verificar que os alimentos não saudáveis tiveram baixa expressividade e em contrapartida a frequência de consumo de alimentos saudáveis deve ser aumentada, pois 35,18% das alunas que disseram consumir frutas,

legumes e saladas diariamente. A maioria não apresentou distorção de imagem corporal e nem excesso de peso concluindo-se que os hábitos alimentares não influenciaram na percepção da imagem corporal.

Palavras-chave: Hábitos alimentares; Imagem corporal; Estudantes de nutrição.

ABSTRACT

Introduction: This article considers that eating habits are one of the main pillars for obtaining good health. These habits are acquired since the introduction of food in the first years of life, thus suffering strong influence of the family. **Objective:** To analyze the perception of the body image of students of the nutrition course of a private university of Várzea Grande-MT and its relationship with eating habits. **Methods:** This is a cross-sectional study carried out with female students of the nutrition course of a university center in Várzea Grande, state of Mato Grosso. Two questionnaires were applied: the Food Frequency Questionnaire (QFA) and the Body Shape Questionnaire (BSQ), the latter being used to collect data on body image. Anthropometric data were collected using the techniques and equipment recommended by the World Health Organization (WHO). The sample of the research was with students aged between 20 and 36 years, in which the majority is eutrophic. **Results:** The results found in this study showed that most of the students did not present distortion of body image, totaling 79.63% of the study population; 11.12% presented slight distortion, 3.70% moderate distortion and 5.55% with severe distortion of body image. It can be observed that the students who presented image distortion between the grade and the degree of severe are those that were classified as overweight, with a total of 10 students representing 18% of the study population. The results obtained with the QFA showed that 53.70% of the students studied consumed beans between 6 and 7 days a week. Regarding milk consumption, only 24.07% said they consume between 6 and 7 days of the week. **Conclusion:** It can be verified that the unhealthy foods had low expressiveness and in contrast the frequency of consumption of healthy foods should be increased, since 35.18% of the students who said they consume fruits, vegetables and salads daily. The majority did not show body image distortion or excess weight, concluding that eating habits did not influence the perception of body image.

Keywords: Eating habits; Body image; Students on Nutrition.

INTRODUÇÃO

Os hábitos alimentares são um dos principais pilares para obtenção de uma boa saúde e são adquiridos desde a introdução alimentar nos primeiros anos de vida. A família exerce uma forte influência na formação desses hábitos e de acordo com a cultura e condições socioeconômicas esses hábitos vão sendo moldados (MOREIRA et al., 2013).

Durante o desenvolvimento da criança esses hábitos alimentares passam por mudanças, principalmente na adolescência, pois vão sendo modificados pelo convívio

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

com amigos, pelos colegas na escola e principalmente por sugestões da mídia (MARTIN et al., 2008).

Na juventude, ao ingressar na faculdade, esses hábitos podem sofrer ainda mais alterações, principalmente devido às dificuldades de cuidar da própria refeição, mediante à nova rotina estressante de estudos. Além disso, existe a facilidade e praticidade de se consumir *fast-food*, somadas a outros fatores relevantes trazidos pelas novas relações sociais e pelos modismos dietéticos (MOREIRA et al., 2013).

A imagem Corporal é a percepção, pensamentos e sentimentos, que o indivíduo tem do seu próprio corpo. Tanto para Alves et al. (2013), quanto para Scatolin (2012), entende-se por imagem corporal a figuração de nosso corpo formada em nossa mente, ou seja, o modo que nosso corpo se apresenta para nós.

Os profissionais de nutrição exercem um papel importante na orientação e conscientização sobre a alimentação saudável. Principalmente ao observar que a crescente busca pelo corpo ideal tem contribuído para o aumento de pessoas com distúrbios de imagem e transtornos alimentares. (ALVES et al., 2013).

A mídia dita um padrão de beleza, segundo o qual a magreza é considerada como parâmetro do corpo ideal. Isso tem provocado a busca pelo alcance desse padrão corporal entre os jovens, inclusive entre os universitários, principalmente os da área da saúde, sendo os acadêmicos do curso de nutrição um dos mais propensos (BANDEIRA et al., 2016; BATISTA et al., 2015).

Desse modo, a distorção da imagem disseminada pela mídia, pela publicidade e pelos veículos de comunicações exercem um papel determinante na construção da imagem corporal, resultando em grande parte nas insatisfações do indivíduo com o próprio corpo, e que conseqüentemente causa alteração nos hábitos alimentares (DAMASCENO et al., 2006; WITT e SCHNEIDER, 2009).

O profissional de nutrição deve ficar atento quanto ao que se transmite no mercado midiático, pois o mesmo deve orientar os clientes fazendo a conscientização de bons hábitos alimentares. É importante que profissional esteja ciente sobre a importância de estimular as pessoas a fazerem a auto percepção corporal e a refletirem sobre essa relação entre saúde qualidade de vida e os padrões corporais (WITT e SCHNEIDER, 2009).

Diante do exposto, esse trabalho teve como objetivo principal investigar os hábitos alimentares, sua influência no estado nutricional e conseqüentemente, na

percepção da imagem corporal em estudantes do curso de nutrição de uma faculdade particular de Várzea Grande-MT.

MÉTODO

Trata-se de um estudo transversal realizado em um centro universitário de Várzea Grande, estado de Mato Grosso, instituição de ensino particular com cursos em diversas áreas sendo vários na área da saúde e entre eles o curso de nutrição que teve início no ano 2013. A coleta de dados foi de natureza quantitativa, tendo sido feita no mês de agosto de 2017. A população estudada foi de acadêmicos do curso de nutrição do sexo feminino, com idade entre 20 a 36 anos, que concordaram em participar e assinar o termo de consentimento livre e esclarecido. O objetivo da pesquisa foi transmitido aos participantes, sendo esclarecidas todas as informações e medidas antropométricas a serem obtidas. As acadêmicas estavam cursando entre o sexto ao oitavo semestre do curso de Nutrição, do período noturno. Por representarem a minoria do curso, foram excluídos da pesquisa os acadêmicos do sexo masculino.

Foi utilizado o Questionário de Frequência Alimentar (QFA), do Sistema de Vigilância Alimentar Nutricional (SISVAN), o qual é composto por 10 marcadores de consumo alimentar, em que cada item corresponde a um tipo de alimento. O primeiro marcador refere-se a salada crua, o segundo a legumes/verduras, o terceiro a frutas frescas, o quarto a feijão, o quinto a leite/iogurte, sendo estes os marcadores de alimentação saudável. O sexto marcador refere-se a batata frita/batata de pacote e salgados fritos, o sétimo a hambúrguer/embutidos, o oitavo a bolacha/biscoitos salgados, o nono a bolacha/biscoito doce ou recheados/ doces e chocolates e o décimo a refrigerantes, sendo estes os marcadores de alimentação não saudáveis. Para avaliação foram divididas as frequências alimentares em 0 a 2 dias; de 3 a 5 dias; e 6 a 7 dias.

Para coleta de dados sobre a imagem corporal foi utilizado questionário autoaplicável *Body Shape Questionnaire* (BSQ), em sua versão em português, por Cordás e Neves, ano, 1999. Para avaliar o grau de insatisfação com a imagem corporal. O mesmo contém 34 questões com 6 opções de respostas: 1 nunca, 2 raramente, 3 às vezes, 4 frequentemente, 5 muito frequentemente, 6 sempre. Ao responder o questionário faz-se a somatória dos pontos obtidos e a classificação de acordo com as respostas. Pontuações: menor ou igual a 110, sem distorção de imagem; entre 110-138,

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

leve distorção; entre 138-167 para moderada distorção; maior que 167, para grave distorção.

Após a aplicação dos questionários, foram coletados os dados antropométricos (peso, altura e circunferência da cintura) utilizando as técnicas e equipamentos preconizados pela Organização Mundial da Saúde (OMS). A estatura foi aferida com auxílio do estadiômetro, com o indivíduo em pé, descalço e sem adereços na cabeça, pernas e pés paralelos, braços relaxados e a cabeça posicionada no plano de Frankfurt (olhando para um ponto fixo na altura dos olhos).

O peso foi mensurado em quilogramas. A acadêmica foi posicionada no centro da balança, ereta com os pés juntos e com a cabeça livre de adereços, com os pés descalços, usando as roupas que vestia no momento. A circunferência da cintura foi medida na parte mais estreita do tronco, na altura da cintura entre as costelas e a crista ilíaca, utilizando-se uma fita métrica inelástica.

A partir da obtenção dos dados antropométricos foi calculado o Índice de Massa Corporal (IMC). O estado nutricional foi classificado segundo os critérios da Organização Mundial da Saúde. As medidas da circunferência da cintura seguiram a classificação OMS, 1998.

Após os questionários e coleta de dados antropométricos obtidos, as informações foram digitadas em uma planilha do Excel. Os dados foram analisados por meio de medidas de frequência relativa e absoluta, utilizando-se gráficos e tabelas.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A amostra foi composta por 54 universitários, do sexo feminino do 6º, 7º e 8º semestre do curso de nutrição, tendo sido coletados os seguintes dados: peso, altura, circunferência da cintura e calculado o Índice de Massa Corporal (IMC). Também foi feito e analisado o Questionário sobre a Imagem Corporal – *Body Shape Questionnaire* (BSQ) e o Questionário de Frequência Alimentar (QFA), cujos resultados estão demonstrados na Figura abaixo.

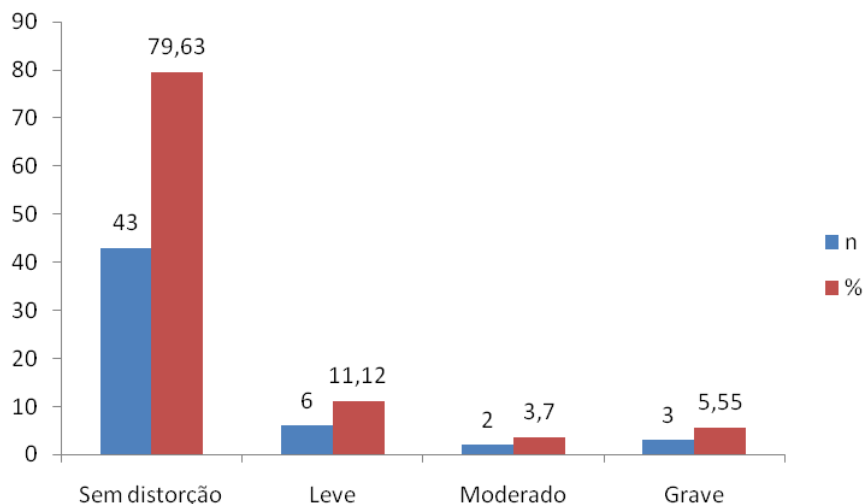


Figura 1. Distribuição em percentual da classificação do questionário BSQ

Como pode se observar na Figura 1, a maioria das alunas não apresentou distorção da imagem corporal, totalizando 79,63% da população estudada; 11,12% apresentaram leve distorção, 3,70% de distorção moderada e 5,55% com grave distorção de imagem corporal.

Um estudo realizado por Gusmão et al (2017), intitulado a Percepção da Autoimagem Corporal entre Universitários, publicado na revista de ciências naturais online, demonstrou ausência de insatisfação corporal em 80% dos universitários, e somente 20% apresentaram distorção leve ou moderada, assemelhando-se ao resultado encontrado neste estudo. Já em outro estudo feito por Bosi et al. (2006) os resultados obtidos foram equilibrados, pois 59,6% das 220 alunas não apresentaram distorção de imagem corporal e 40,4% demonstram resultados de BSQ leve ou grave entre as estudantes.

O resultado do IMC demonstra que a maioria encontra-se eutrófica. Em um total de 54 alunas, 33 apresentaram eutrofia, representando 61,11% da população estudada, 17 apresentaram excesso de peso 31,48%, e 4 desnutridas, 7,41%. A média verificada de IMC foi de 23,65 kg/m², com o mínimo em 15,79 kg/m² e o máximo 34,41 kg /m².

Em relação ao IMC foi observado no estudo realizado por Laus et al (2009) com universitárias das áreas da saúde e humanas que o estado nutricional independe da área acadêmica escolhida, pois não foram encontradas mulheres com obesidade em nenhum dos cursos, inclusive no curso de nutrição, o que não foi constatado nesta pesquisa, ao qual 31,48% das 54 acadêmicas estão acima peso.

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

Na tabela 1 relacionando o IMC com o grau de insatisfação corporal. Observa-se que dentre as 43 alunas que não apresentaram distorção de imagem corporal 4 estão baixo peso; 32 estão eutróficas e 7 estão com excesso de peso. Entre as 6 que apresentaram distorção leve 1 está eutrofica e 5 com excesso peso. Em grau moderado encontra-se 2 alunas e ambas com excesso peso. O mesmo acontece com as 3 alunas com distorção grave, todas encontram-se com excesso peso. Pode-se observar que as alunas que apresentaram distorção de imagem entre os graus leve a grave são aquelas que apresentaram excesso de peso somando um total de 10 alunas representando 18% da população estudada.

Tabela 1 – Relação da classificação de IMC e o questionário BSQ em estudantes de nutrição em Várzea Grande-MT.

Classificação	BSQ	%	Baixo peso	%	Eutrófico	%	Excesso de peso	%
Sem distorção	43	79,63	4	9,3	32	74,42	7	16,28
Leve	6	11,12	-	-	1	16,67	5	83,30
Moderado	2	3,70	-	100	-	-	2	100
Grave	3	5,55	-	100	-	-	3	100

Em relação à circunferência da cintura, considerando os valores de referências sugeridos pela OMS, os resultados mostram que 74,07% das alunas apresentaram a medida da circunferência da cintura < 80 cm conforme demonstrado na Tabela2.

Tabela 2 – Circunferência da cintura de estudante do curso de nutrição de um centro universitário do município de Várzea Grande.

Risco de DCV	mulheres	n	%
Sem risco	<80 cm	40	74,07
Risco	80 a 88 cm	9	16,67
Risco muito alto	>88 com	5	9,26
Total		54	100

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

O resultado obtido com o QFA mostra que o alimento mais consumido pelos participantes da pesquisa foi o feijão, com 53,70% que consumiram o produto de 6 a 7 dias da semana.

Em relação ao consumo de feijão, resultados semelhantes foram achados no estudo de Feitosa et al (2010), ao qual analisou os hábitos alimentares de uma universidade pública do Nordeste, encontrou que 76% dos estudantes consumiam feijão mais de 4 vezes na semana.

A salada crua (alface, tomate, cenoura, pepino, repolho, entre outros.) obteve uma frequência de consumo regular com 44,45% dos participantes disseram consumir o alimento de 6 a 7 dias e o restante 55,55% distribuídos entre 0 a 5 dias, o que aponta que 30 alunas não consomem diariamente salada.

Legumes e verduras cozidas e frutas frescas e as saladas de frutas obtiveram o mesmo resultado com apenas 31,48% disseram consumir de 6 a 7 dias e 68,52% de 0 a 5 dias, diferente de dados apresentados por Basaglia e Freitas (2015) em adultos funcionários de um serviço público, observou um consumo muito maior de frutas, em que encontraram 91% de hábito de ingerir uma ou duas porções diárias de frutas.

Entre os alimentos saudáveis o leite e o iogurte foram os alimentos menos consumidos pelos entrevistados apenas 24,07% declararam consumi-los de 6 a 7 dias, contrariamente aos dados apresentados por Ferreira e Morsoletto (2014) que encontraram uma frequência maior de consumo em estudantes universitários, totalizando 48,3% da população estudada que afirmaram ingerir leite e derivados diariamente.

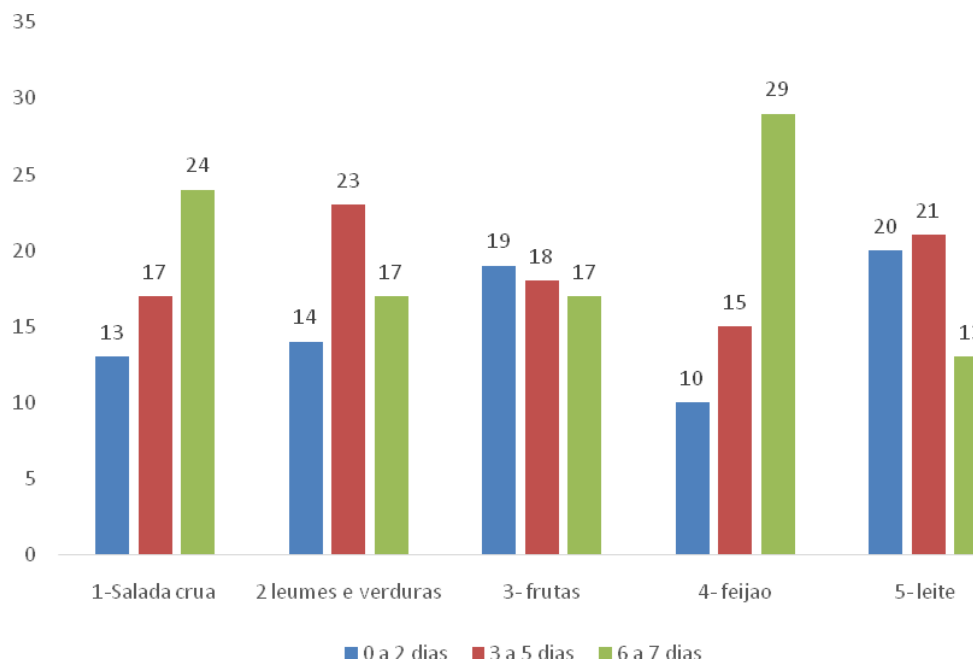


Figura 3 – Alimentos saudáveis e números de dias consumidos pelas universitárias. Várzea Grande (MT), 2017.

Na Figura 4 estão demonstrados os alimentos não saudáveis e o seu consumo pelas universitárias. Verificou-se que a batata frita (incluindo batata de pacote e salgadinhos fritos, tais como coxinhas) obteve o menor consumo entre os entrevistados, apenas 1,85% disse comer o alimento de 6 a 7 dias, e 87,04% consumiram de 0 a 2 dias.

Somente 1,85% respondeu ter consumido bolachas/biscoitos doces ou recheados, doces balas e chocolates em barra ou bombom de 6 a 7 dias e 72,22% de 0 a 2 dias.

As bolachas/biscoitos salgados ou salgadinhos de pacote atingiu 3,70% consumiram entre 6 a 7 dias.

O consumo de hambúrguer e embutidos (salsicha, mortadela, salame, presunto, linguiça, etc.) tiveram 7,41% que disseram ter consumido de 6 a 7 dias e 83,33% consumiram de 0 a 2 dias. Esses dados encontrados em nosso estudo não se relacionam com a pesquisa realizada em estudantes universitários mineiros 61,7% da amostra afirmaram consumir *Fast food* uma ou duas vezes semanais, tendo em vista que os componentes dos alimentos vendidos em redes de *Fast food* são, em sua grande maioria, hambúrgueres e embutidos, pode-se relacionar a ingestão elevada desses alimentos pela amostra estudada. (Ferreira e Morsolotto).

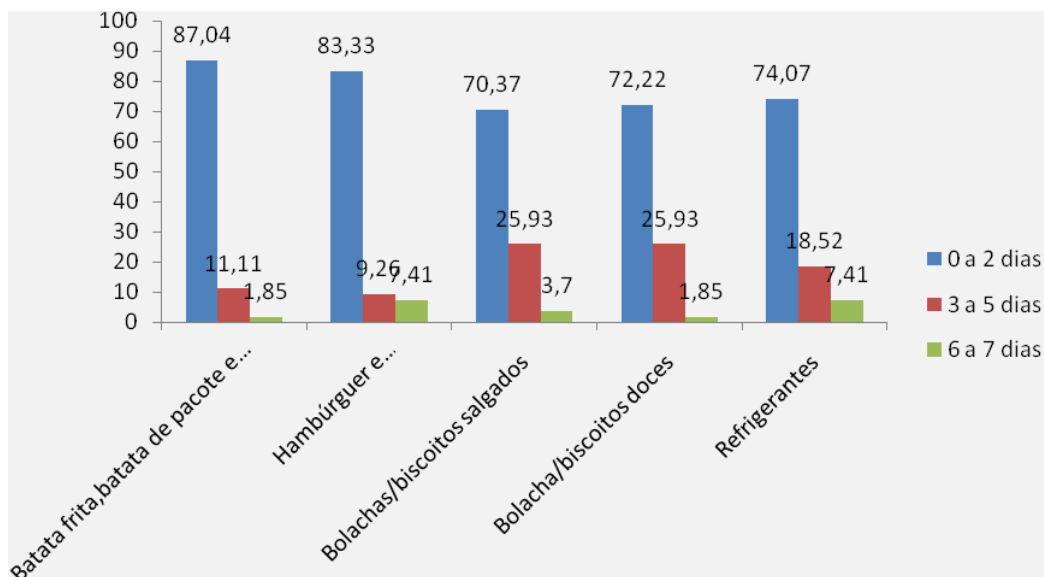


Figura 4 – Alimentos não saudáveis consumidos pelas universitárias. Várzea Grande, (MT), 2017.

Refrigerantes (não considerando as versões *diet* e *light*) foram menos consumidos pelos participantes. Apenas 7,41% dos pesquisados disseram ter consumido de 6 a 7 dias e (74,07%) consumiram de 0 a 2 dias, o que não foi encontrado em outro estudo realizado por Monteiro et al. (2009) intitulado Hábito e consumo alimentar de estudantes do sexo feminino dos cursos de Nutrição e de Enfermagem de uma universidade pública brasileira, ao qual foi encontrado que 57,8% das universitárias consumiam refrigerantes a partir de uma vez por semana.

CONCLUSÃO

Observou-se que o consumo de alimentos não saudáveis obteve baixa frequência, entretanto quando se refere a alimentos saudáveis, o mesmo não está adequado, devido à baixa frequência de legumes e frutas durante a semana. Todavia esses dados não interferem na percepção de imagem corporal, pois a maioria não apresentou distorção de imagem corporal e nem excesso de peso.

Portanto, os hábitos alimentares das futuras nutricionistas necessitam ser melhorados, devido ao impacto que esses profissionais podem ter na alimentação da população. Para isso sugere-se intervenções na alimentação dos estudantes durante a

graduação, bem como oferta de alimentos saudáveis nas cantinas e restaurantes dos centros universitários.

REFERÊNCIAS

ALVES, G. F. P. C. et al. Auto percepção da imagem corporal entre estudantes do curso de nutrição da Universidade Católica de Brasília. **Comunicação em Ciências da Saúde**, v. 24, p. 103-114, 2013.

BANDEIRA, Y. E. R. et al. Avaliação da imagem corporal de estudantes do curso de Nutrição de um centro universitário particular de Fortaleza. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, Ceará, mar. 2015.

BASAGLIA, P.; FREITAS, E. A. Utilização do questionário de frequência alimentar (QFA) para averiguação dos hábitos e preferencias alimentares de funcionários públicos da rede estadual de ensino dos municípios de Tuiuti. *Revista Saúde em Foco, SP*, n.7, p.145, 2015

BATISTA, A. et al. Dimensão atitudinal da imagem corporal e comportamento alimentar em graduandos de educação física, nutrição e estética da cidade de juiz de fora – MG. **Revista da Educação Física UEM**, v. 26, n. 1, p. 69-77, fev. 2015.

BOSI, M. L. M. et al. Autopercepção da imagem corporal entre estudantes de nutrição: um estudo no município do Rio de Janeiro. **Jornal brasileiro de psiquiatria**, Rio de Janeiro, p.110, 2006.

BRASIL. Ministério da saúde “MS”. Secretaria de atenção à saúde. Departamento de atenção básica. **Protocolos do sistema de vigilância alimentar e nutricional- SISVAN na assistência à saúde**. Brasília: MS; 2008.

CORDÁS, T.A. NEVES, J.E.P. Escalas de avaliação em transtornos alimentares. **Revista Psiquiatria Clinica.SP**, v.26,n.1,p.41-7,Fevereiro 1999.

DAMASCENO, V. O. et al. Imagem corporal e corpo ideal. **Revista brasileira Ciência e Movimento**, Juiz de Fora, v. 14, n. 1, p. 87-96, jan./dez 2006.

FEITOSA, E P S. et al. Hábitos alimentares de estudantes de uma universidade pública no nordeste, brasil. **Revista alimentos e nutrição**, Araraquara, v. 21, n. 2, p. 225-230, abr./jun. 2010.

FERREIRA, R. M. L. M; MORSOLETO, R. H. C. Hábitos alimentares de universitários de diferentes áreas de atuação do centro universitário do triângulo – UNITRI, **Revista brasileira Nutr Clin**, Minas Gerais, p. 102, 2014.

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

GUSMÃO, A. et al. **A percepção da autoimagem corporal entre universitários.** Revista Ciências Nutricionais Online, São Paulo, v. 1, n. 1, p. 131-135, mar. 2017.

LAUS, M. F. et al. Diferenças na percepção da imagem corporal, no comportamento alimentar e no estado nutricional de universitárias das áreas de saúde e humanas. **Revista de psiquiatria do rio grande do sul**, Rio grande do sul, v. 31, n. 3, p. 192-196, fev./jul. 2009.

MARTINS, D. D. F. et al. Satisfação com a imagem corporal e autoconceito em adolescentes. **Revista psicologia: Teoria e Prática, São Paulo**, p. 94-105, mar./nov. 2008.

MONTEIRO, M. R. P. et al. Hábito e consumo alimentar de estudantes do sexo feminino dos cursos de Nutrição e de Enfermagem de uma universidade pública brasileira. **Revista Atenção Primária a Saúde APS**, Minas Gerais, p. 274, jul./set. 2009.

MOREIRA, N. W. R. et al. Consumo alimentar, estado nutricional e risco de doença cardiovascular em universitários iniciantes e formandos de um curso de nutrição, viçosa-MG. **Revista de atenção primaria a saúde APS**, Minas Gerais, p. 242-249, jul./set. 2013.

SCATOLIN, H. G. A imagem do corpo: as energias construtivas da psique. **Revista São Paulo, São Paulo**, v. 21, n. 1, p. 115-120, jan./dez. 2012.

WITT, J. S. G. Z; SCHNEIDER, A. P. Nutrição Estética: valorização do corpo e da beleza através do cuidado nutricional. **Revista ciência saúde coletiva**, Porto Alegre, v. 16, n. 9, jan./mai. 2009.

World Health Organization. Obesity: preventing and managing the global epidemic. Geneva: World Health Organization; 1998.