

CARACTERIZAÇÃO DE TRANSTORNOS ALIMENTARES EM UNIVERSITÁRIOS DE UMA FACULDADE DO ES

Dener Matheus Mantovaneli¹, Matheus Pimenta de Alvarenga Prates¹, Milena Silva Mota¹, Mayara Medeiros de Freitas Carvalho²

1 - Acadêmico do curso de Nutrição

2 - Doutora em Ciências Biológicas - Docente Multivix - Nova Venécia

RESUMO

Os transtornos alimentares são caracterizados por alimentação e hábitos inadequados. A percepção incorreta da autoimagem e distúrbio do comportamento alimentar são sintomas observados. É importante realizar um levantamento de possíveis transtornos alimentares em um público universitário para analisar gatilhos e hábitos em comum distribuídos entre eles. A presente pesquisa tem como objetivo analisar a prevalência de transtornos alimentares em universitários de uma faculdade do ES. O estudo foi realizado com 158 universitários do sexo masculino e feminino. Os dados coletados foram obtidos através de um questionário elaborado no Google Forms com perguntas objetivas, escolhidas levando em consideração o perfil, saúde, âmbito psicossocial e avaliação de autoimagem (Stunkard et al., 1983). Com os resultados obtidos foi possível identificar qual foi a faixa etária mais participativa, o conhecimento dos universitários sobre as calorias consumidas e leitura dos rótulos de alimentos, assim como identificação da lista de ingredientes, reconhecimento da autoimagem, ansiedade, perfil alimentar, imagem corporal, perfil de saúde e psicológico. Foi identificado que os universitários estão bem distribuídos em relação à idade, ao curso matriculado e em relação à autoimagem. Observou-se insegurança e sintomas de ansiedade ligados à alimentação ou ao próprio corpo. A maior parte do público informou deixar de comer por medo de engordar, mas o número de pessoas que procurou atendimento profissional é baixo. Conclui-se que há relação entre a ansiedade, o ambiente acadêmico e os hábitos alimentares.

Palavras chaves: Transtornos alimentares; autoimagem; comportamento alimentar; universitários;

1. INTRODUÇÃO

As dietas restritivas têm efeito maléfico e enfatizam problemas psicológicos, metabólicos e conseqüentemente geram transtornos alimentares. Esses hábitos se tornaram rotineiros para aqueles que desejam emagrecer, mas não conseguem. As dietas restritivas sem acompanhamento geram danos psicológicos muitas vezes irreversíveis (SOIHET; SILVA, 2019).

A bulimia nervosa e a anorexia são transtornos alimentares (TAs) de causa complexa e multifatorial. A população mais acometida por estes transtornos são os adolescentes, apresentando alta morbidade e casos graves. A imagem corporal magra e longilínea vem sendo preconizada com ajuda da globalização e mudança no padrão estético vigente (COPETTI; QUIROGA, 2018).

Alguns estudos demonstram que, os indivíduos que se lembram dos seus pais utilizando o alimento como punição ou obrigação para controlar o comportamento, possuem mais chances de desenvolver compulsão alimentar, bulimia e anorexia. A compulsão alimentar prevê um distúrbio na frequência da ingestão alimentar e a tendência comportamental irregular é fundamental para seu desenvolvimento (ALVARENGA; DAHÁS; MORAES, 2021).

Existe uma insatisfação com a própria imagem corporal que podem acarretar o desenvolvimento de transtornos alimentares. Estes transtornos são mais frequentes na infância e adolescência, mas podem prorrogar-se para toda vida (SOUSA et al. 2020).

Identificar a relação de hábitos alimentares com o desenvolvimento de transtornos alimentares é de suma importância para o âmbito nutricional. Dessa forma, o objetivo principal da presente pesquisa visou caracterizar a prevalência de transtornos alimentares nos alunos de uma faculdade do interior do estado do Espírito Santo, identificando o comportamento alimentar, analisando o perfil de saúde e nível de percepção de sua autoimagem e comparando os resultados obtidos.

2. REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 PRINCIPAIS TRANSTORNOS ALIMENTARES QUE ACOMETEM ADULTOS E ADOLESCENTES

Na adolescência, as transformações psicológicas, físicas e sociais tornam os indivíduos vulneráveis em todos os aspectos, principalmente nutricionais, já que eles começam a tomar as próprias decisões em relação aos alimentos. Mas, a imaturidade é um fator que impede a compreensão de que essas decisões não são de sua exclusiva e única vontade, pois as mesmas são limitadas, visto o poder de manipulação exercido pela mídia (BITTAR; SOARES, 2020).

O número de alunos que praticam comportamento de risco para bulimia é alto, assim como o número de indivíduos que desconhecem a situação. As situações de risco para bulimia aparecem como um problema de saúde coletiva e alunos de escolas particulares são mais propensos a relatarem transtornos alimentares. Transtornos alimentares como anorexia nervosa (AN) e bulimia nervosa (BN) tem os adolescentes como principal público acometido e prejudicam diversas atividades realizadas por eles, como o cuidado pessoal, relações sociais, alimentação, autoagressão, atividades físicas, estudar e até dormir (BRANDT et al., 2019; SILVA; GONTIJO, 2021).

A AN é um dos transtornos que mais afetam os indivíduos, suas causas mais comuns são: perda de peso intenso, distorção da imagem corporal, alterações no ciclo menstrual e medo de ganhar massa corporal. Existem dois tipos de restrição: a isolada, que acontece quando ocorre a perda de massa por meio de dieta, jejum e exercício excessivo e a purgação, quando o indivíduo tem episódios de compulsão alimentar purgativa, ou seja, vômitos induzidos por conta própria ou uso de laxantes e diuréticos (APPOLINARIO; NUNES; CORDÁS, 2022).

A bulimia atinge mais o final da adolescência e início da vida adulta e os indivíduos acometidos tanto pela bulimia nervosa quanto anorexia, sofrem com conflitos emocionais e psicológicos, onde acontece a vulnerabilidade. As duas patologias compõem os principais transtornos alimentares e nascem constantemente na infância e adolescência e o percurso de recuperação pode ser longo (PEREIRA; COSTA; AOYAMA, 2020).

Os fatores sociais e culturais proporcionam um aumento no índice de desenvolvimento de transtornos alimentares como anorexia e bulimia. Isso se deve ao fato de que, atualmente, a ditadura do corpo perfeito e da magreza exagerada são associados ao sucesso do indivíduo, influenciando principalmente jovens com a ideia de perfeição, aumentando a vulnerabilidade dos indivíduos ao desenvolvimento desses transtornos (FERREIRA, 2018).

A mudança nos hábitos alimentares permite um aumento de casos de sobrepeso e obesidade. A maior parte dos indivíduos sofre com pressão psicológica e social devido à ideia de um corpo cada vez mais magro para se enquadrar no padrão considerado perfeito. A compulsão alimentar periódica (CAP) é um dos transtornos alimentares mais comuns da atualidade e a maioria dos casos acontece com indivíduos obesos (BERNAL; TEIXEIRA, 2019).

Assim, é possível identificar que a anorexia nervosa, a bulimia e a compulsão alimentar são uns dos principais transtornos alimentares que atingem a sociedade e os sintomas mais comuns, na maioria dos casos, começam já na infância ou adolescência do indivíduo.

2.2 RELAÇÃO DO SER HUMANO COM A SUA AUTOIMAGEM

O Brasil passou por diversas modificações econômicas, políticas e culturais, transformando o modo de vida da sociedade. A ampliação de projetos sociais na área da saúde, trabalho, educação e assistência social contribuíram para a redução de desigualdades sociais e possibilitou o país a crescer de forma inclusiva. Mas, assim como em diversos outros países, o aumento do sobrepeso e obesidade deixa o país em estado de alerta. Assim, é importante buscar dados epidemiológicos para auxiliar na compreensão de fenômenos que possam subsidiar ações que melhorem o cenário da relação do ser humano com a própria imagem (PONTE et al., 2019).

Na maioria dos casos, a pressão para alcançar um corpo definido como padrão, leva a uma dificuldade de aceitação da autoimagem corporal, compulsão alimentar e as tentativas falhas de controle de peso. Os transtornos alimentares configuram um problema de saúde crescente, onde os índices de insatisfação com a imagem corporal são preocupantes (GUIMARÃES, 2018).

Durante a adolescência, período em que ocorrem extensas mudanças corporais e o crescimento acelera, podem existir contestações que tornam o indivíduo vulnerável a preocupações ligadas à própria imagem. Adolescentes do sexo masculino e feminino apresentam distorção de autoimagem, obsessão com corpo perfeito. Logo, observou-se uma alta incidência de distorção da imagem corporal (NOGUEIRA-DE-ALMEIDA, 2018).

Observa-se que cada vez mais, a influência da família, da mídia ou da moda é capaz de modificar os hábitos e comportamentos alimentares de jovens. A preocupação exacerbada com a forma física e o peso têm acarretado no desenvolvimento de transtornos alimentares. Existe uma associação da insatisfação corporal com transtornos alimentares, principalmente em mulheres e o público jovem (VOLPATTO; BENETTI, 2021).

O conceito de autoimagem corporal é constituído na representação mental sobre o próprio corpo que, quando é diferente da estética idealizada, gera insatisfação. Levando em consideração os padrões estéticos estabelecidos pela mídia, indivíduos acabam sofrendo com a própria imagem e, conseqüentemente, levando aos transtornos alimentares (GOMES et al., 2021).

Muitas vezes, os transtornos alimentares impactam diretamente na vida dos adolescentes, afetando-os psicossocialmente e se tornando ciclos viciosos, o que ocasiona em isolamento do convívio em sociedade e aumentando a preocupação com alimentação e imagem corporal. Essa é uma problemática cada vez mais atual na sociedade moderna (DA SILVA et al., 2021).

2.3 PAPEL DA NUTRIÇÃO NO TRATAMENTO DOS TRANSTORNOS ALIMENTARES

Na atualidade, é comum tentar se enquadrar em padrões físicos impostos pela sociedade. Recentemente, houve aumento de casos de transtornos psicológicos relacionados à alimentação. Nesse ponto de vista, a nutrição comportamental atua no tratamento em aspectos nutricionais, psicológicos, comportamentais e físicos do indivíduo (CATÃO; TAVARES, 2020).

A alimentação saudável é uma grande aliada para a saúde do ser humano. O hábito de se alimentar bem se aplica da infância para o resto da vida. A importância de conscientizar as pessoas sobre os benefícios que nutrição proporciona é

fundamental, pois na infância ela é responsável pelo bom desenvolvimento dos aspectos cognitivo, afetivo e motor, por isso é uma fase que requer muito cuidado e atenção (ALVES; CUNHA, 2020).

O tratamento dos transtornos alimentares exige um grupo de profissionais, que contenha no mínimo um médico psiquiatra, psicólogo e nutricionista, além disso, pode haver a necessidade de um terapeuta ocupacional, um educador físico, enfermeiro e assistente social. Todos os profissionais devem ter experiência na área de transtornos alimentares, além da boa comunicação e trabalho interdisciplinar (ALVARENGA; DUNKER; PHILLIPPI, 2020).

Para tratar pacientes com compulsão alimentar, é necessário juntamente com o nutricionista o trabalho do psicólogo, para desmistificar a ideia da imagem corporal. É importante realizar o aconselhamento dietético, estabelecendo metas e proporcionando mudanças, assim como, o monitoramento e a manutenção do peso (GOERSCH, 2022).

Diversas ferramentas estão disponíveis ao profissional nutricionista, para o tratamento de transtornos alimentares. Os mais indicados são a Educação Alimentar e Nutricional, a Técnica do Comportamento-cognitivo e Mindful eating. Essas são alternativas que buscam a reparação do estado nutricional do indivíduo, a redução de comportamentos inadequados para saúde e também o bem estar biopsicossocial do paciente. Porém, a Educação Alimentar e Nutricional não é eficaz quando utilizada de forma isolada, sendo necessário o acompanhamento de uma equipe multidisciplinar. A estratégia do mindful eating pode ser utilizada para tratar alguns transtornos alimentares, trazendo benefícios diferentes para cada paciente. É sugerido que seja aplicado de forma complementar às outras técnicas cognitivas e comportamentais, para tratamento de anorexia, bulimia e compulsão alimentar. (ALMEIDA; ASSUMPÇÃO, 2018; FARIAS; ROSA, 2020).

3. METODOLOGIA E MÉTODO DA PESQUISA

Para a realização da seguinte pesquisa, o grupo optou por realizar uma pesquisa básica, qualitativa e exploratória, de cunho apenas observacional.

Esse tipo de pesquisa tem como propósito aumentar a familiaridade com o problema abordado, tornando-o mais explícito e construindo hipóteses. São pesquisas destinadas exclusivamente à ampliação do conhecimento, sem se preocupar com possíveis benefícios. Leva em consideração os mais variados

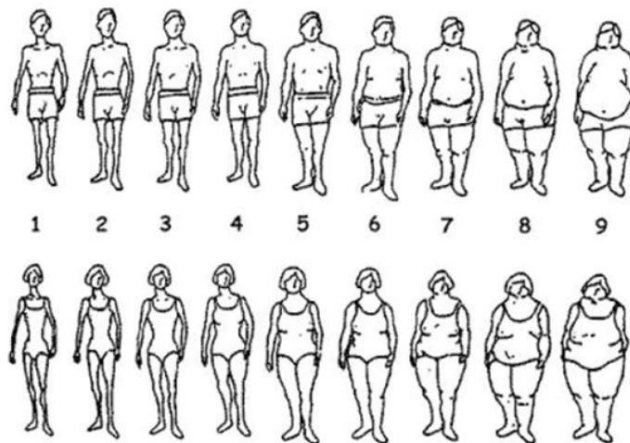
aspectos relacionados ao fato ou objeto de estudo. As pesquisas com levantamento de campo podem ser classificadas como exploratórias e qualitativas (GIL, 2018).

Os dados foram coletados a partir de um questionário elaborado no Google Forms com perguntas objetivas projetadas para alcançar os objetivos traçados. As perguntas foram escolhidas levando em consideração o perfil, saúde e âmbito psicossocial dos alunos. O questionário foi disponibilizado para os alunos de todos os cursos ofertados pela Faculdade Multivix de Nova Venécia. Posteriormente, as informações foram transferidas para o Software Microsoft Excel 2007 para elaboração das tabelas e gráficos.

Para avaliação da imagem corporal foi considerado a escala de Stunkard et al. (1983) (Figura 1).

Figura 1 - Escala de avaliação da imagem corporal de Stunkard et al.

CONJUNTO DE SILHUETAS PROPOSTO PARA AVALIAÇÃO DA IMAGEM CORPORAL



Fonte: Stunkard AJ. et al. Use of Danish adoption register for the study of obesity and thinness. In: Key SS et al. The genetics of neurological. New York; 1983.¹⁶

Fonte: Stunkard et al., 1983

A pesquisa bibliográfica foi realizada considerando a busca pelos descritivos: autoimagem; psicologia; transtornos alimentares; alimentação; nutrição; bulimia; anorexia; compulsão. Foram considerados artigos científicos, documentos e estudos de casos entre os anos 2018 e 2022, bem como os livros disponíveis na biblioteca digital disponibilizada pela Faculdade Multivix Campus Nova Venécia. Foram coletadas 159 respostas onde os alunos participaram de forma voluntária mediante preenchimento de Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).

Assim, para a elaboração do projeto, foram consideradas apenas 158 respostas, visto que, o TCLE foi disponibilizado para os participantes e um deles optou por não permitir que suas respostas fossem utilizadas.

4. RESULTADOS E DISCUSSÃO

O presente estudo analisou dados de gênero e idade dos universitários da Faculdade Multivix Campus Nova Venécia, localizada no estado do Espírito Santo, Brasil. Os estudantes são residentes de diferentes cidades da região.

Foi observado que, dos 158 universitários que participaram da pesquisa, 22% são do gênero masculino e 78% do gênero feminino. Nenhum aluno não-binário respondeu o questionário. Em relação à idade, 66% dos universitários têm entre 17 e 22 anos, 18,9% têm entre 23 e 30 anos, 10,7% têm entre 30 e 40 anos, 2,5% têm entre 40 e 50 anos e apenas 1,9% dos participantes tem idade acima dos 50 anos (Tabela 1). Assim, identifica-se que a faixa etária mais participativa foi de adolescentes e jovens, distribuindo-se em menor quantidade de participantes de acordo com o aumento da idade.

Os transtornos alimentares são doenças graves e fatais que atingem os indivíduos ao longo da vida, em particular nos aspectos físicos e psicológicos de crianças e adolescentes. Cuidar desse público jovem pode ser complexo e os recursos para o tratamento de transtornos alimentares são limitados. O público jovem corre risco de desenvolver transtornos alimentares e a literatura destaca que as meninas apresentam mais estresse, menor autoestima e risco para distúrbios alimentares e os meninos desejam ser mais musculosos. Considerando crianças e adolescentes de forma geral, estes apresentam condições para desenvolvimento de transtornos alimentares, onde há insatisfação corporal com particularidades para diferentes gêneros (DA SILVA et al., 2018; HORNBERGER; LANE, 2021).

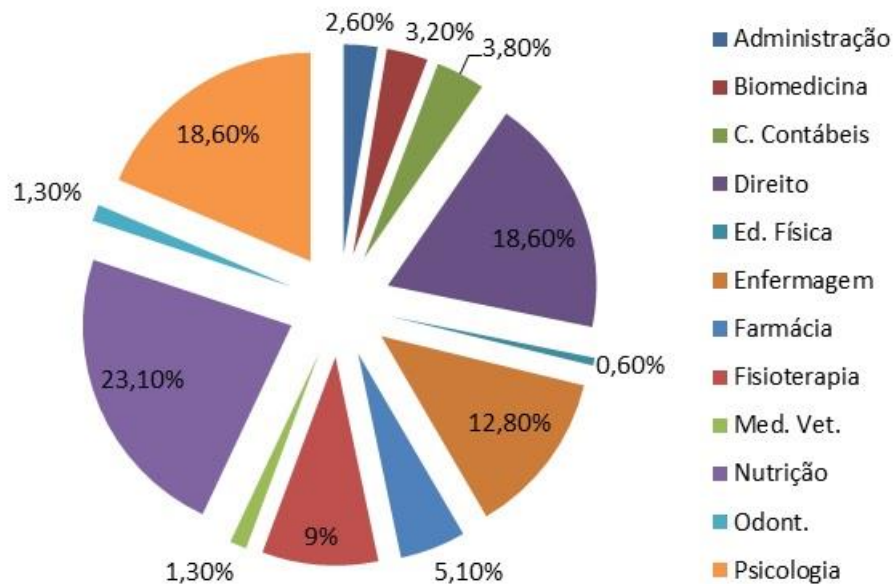
Tabela 1 - Perfil dos universitários quanto a parâmetros de gênero e idade.

Categoria	Gênero	Idade (anos)
Universitários(n=158)		17-22: 66
	Masculino: 22	23-30: 18,9
	Feminino: 78	30-40: 10,7
	Não-binário: 0	40-50: 2,5
		50+: 1,9

Legenda: Dados apresentados em percentual (%).

Levando em consideração os cursos ofertados pela instituição, a distribuição dos universitários ficou da seguinte forma: 2,6% para administração; 3,2% para biomedicina; 3,8% para ciências contábeis; 18,6% para direito; 0,6% para educação física; 12,8% para enfermagem; 5,10% para farmácia; 9% para fisioterapia; 1,3% para medicina veterinária; 23,10% para nutrição; 1,3% para odontologia e 18,6% para psicologia. Considerando o perfil acadêmico dos universitários, observa-se um público bem diverso, distribuído entre diversos cursos ofertados pela instituição, tanto da área de ciências exatas como de ciências humanas (Figura 2).

Figura 2 – Perfil dos universitários quanto ao curso matriculado na instituição (n=158).



Fonte: produzido pelos autores

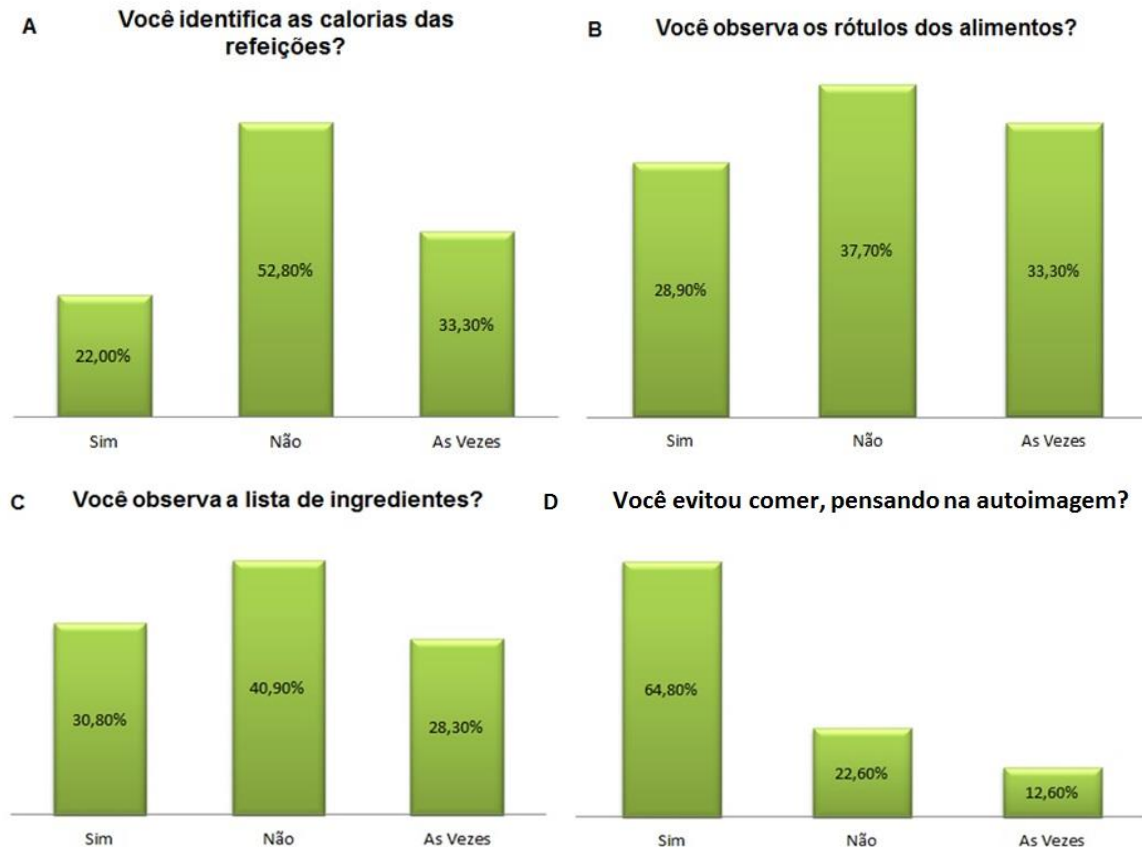
Para identificar o perfil nutricional e de saúde dos universitários, foi observado os hábitos alimentares e/ou relacionados à alimentação dos universitários, onde mais da metade (52,80%) dos universitários relataram que não tem o hábito de observar as calorias dos produtos consumidos. Porém, 22% dos universitários relataram que observam as calorias consumidas e 33,30% observam ocasionalmente as calorias dos produtos alimentares consumidos por eles (Figura 3-A). Quando questionados se eles habitualmente observavam os rótulos alimentares, foi constatado que 37,70% dos 158 universitários não o faziam. 33,30% do público relatou que observam os rótulos, mas não com frequência e 28,90% dos estudantes relataram que tem o hábito de analisar os rótulos nutricionais (Figura 3-B).

Já em relação à lista de ingredientes, 40,90% dos universitários informaram que não leem os ingredientes listados no rótulo. Do público total, 30,80% tem o hábito de observar sempre a lista de ingredientes e 28,30% dos universitários observam os ingredientes de forma ocasional (Figura 3-C). Quando questionados sobre a autoimagem, foi observado que a grande maioria do público (64,80%) evitou consumir algum alimento pensando no próprio corpo. Apenas 22,60% dos universitários relataram que não evitam se alimentar pensando na autoimagem e 12,60% deles, às vezes levam em consideração o próprio corpo no ato de se alimentar (Figura 3-D).

Algumas pesquisas apontam maior índice de Compulsão Alimentar Periódica (CAP) e Transtorno da Compulsão Alimentar Periódica (TCAP) em universitários devido à pressão psicológica, estilo de vida e falta de tempo para a alimentação. Em um estudo com 252 estudantes dos cursos de nutrição e fisioterapia foi observado que 20,6% dos universitários apresentaram variação no ato de comer e 6% apresentaram CAP (GABRIEL et al., 2022). As principais diferenças para resultados significativos aconteceram devido à dificuldade em reconhecer as calorias necessárias para o cotidiano, a alimentação em período de indisposição ou chateação, na prática de atividade física e a escala da compulsão alimentar neste período da vida.

A prevalência de hábitos de risco para transtornos alimentares se mostrou alta em um estudo realizado com 853 universitários da USP-SP e houve também uma alta prevalência da prática de dieta low carb, onde 25,09% dos entrevistados relataram praticá-la. Esse público apresentou comportamento alimentar agravado e menor consumo de fonte de carboidrato. Fatores como a restrição de carboidrato, o medo de engordar, o desejo de emagrecer e a insatisfação corporal contribuem para o desenvolvimento de compulsão alimentar (OLIVEIRA; FIGUEIREDO; CORDÁS, 2019).

Figura 3 – Perfil de ingestão alimentar dos universitários. A) quanto à preocupação da ingestão e calorias; B) quanto à preocupação em observar os rótulos; C) Quanto à preocupação de observar a lista de ingredientes; D) Quanto a consideração da autoimagem ao se alimentar. A soma final pode ultrapassar 100% pois os resultados foram arredondados. (n=158).



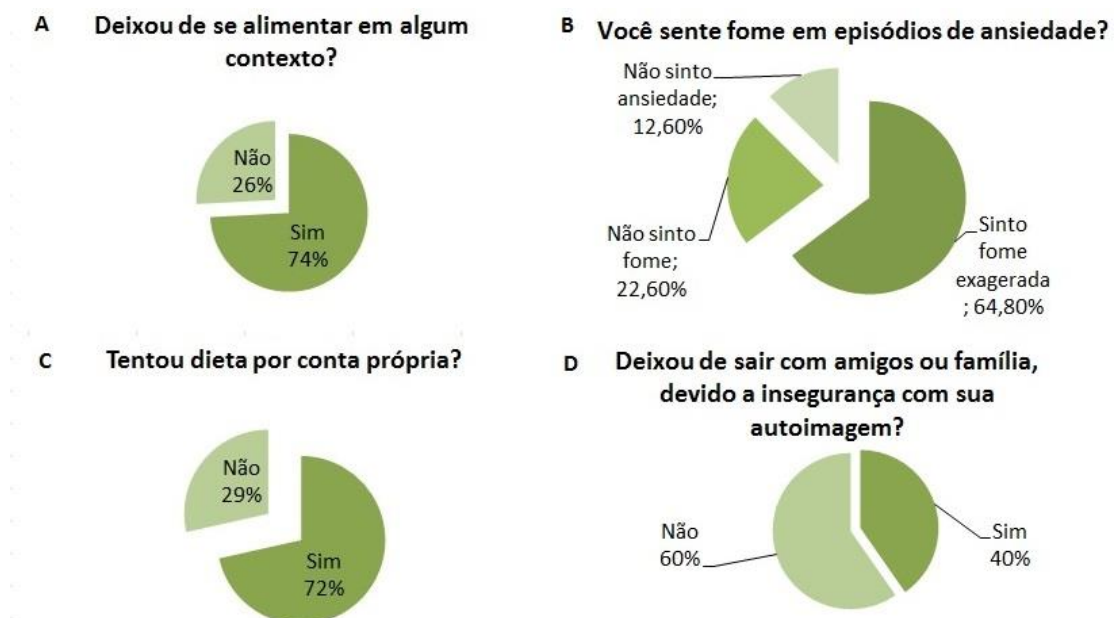
Fonte: produzido pelos autores

Para caracterização do perfil psicológico e comportamental, as perguntas foram elaboradas considerando o comportamento alimentar e ansiedade dos universitários, o comportamento dos mesmos relacionados aos alimentos e comportamentos relacionados a diversos contextos. Foi observado que os universitários já haviam deixado de se alimentar em algum ambiente ou contexto. Com as respostas obtidas, é possível identificar que 74% dos estudantes já deixaram de consumir algum alimento dependendo do ambiente em que estavam ou das companhias presentes e 26% relataram que não se incomodavam com isso (Figura 4-A). Levando em consideração o perfil de ansiedade, observa-se que 64,80% dos universitários sentem fome exagerada em episódios de ansiedade e 22,60% não sentem fome quando se sentem ansiosos e 12,60% relataram não sofrer com episódios de ansiedade (Figura 4-B). Associado ao perfil alimentar, quando questionados se já seguiram alguma dieta “da moda”, 72% dos

universitários informaram que já seguiram alguma dieta por conta própria e 29% informaram que nunca seguiram (Figura 4-C). Relacionado à autoimagem dos universitários, 60% relataram que já deixaram de sair com amigos ou família devido à insegurança com o próprio corpo e 40% relataram que não sentiram insegurança neste contexto (Figura 4-D).

Em um estudo realizado com 364 acadêmicos matriculados em cinco cursos diferentes da área da saúde, foi observado que houve insatisfação corporal de 9,1% dos universitários distribuídos. A prevalência de insatisfação está distribuída entre cor da pele não branca, presença de atitudes para transtorno alimentar, tratamento para perder peso, estado de saúde regular ou ruim, ansiedade moderada ou grave e circunferência abdominal. Quando comparado com a presente pesquisa, o índice de insatisfação é considerado baixo. O perfil sociodemográfico, estilo de vida, estado de saúde e condições clínicas dos universitários são fatores que contribuem para os resultados destoantes (CARDOSO et al., 2020).

Figura 4 – Perfil de comportamento alimentar e psicológico dos universitários. A) quanto à alimentação dentro de algum contexto; B) quanto à sensação de fome em episódios de ansiedade; C) quanto a seguir alguma dieta por conta própria; D) quanto a deixar de sair com amigos ou família devido a insegurança com a autoimagem. A soma final pode ultrapassar 100% pois os resultados foram arredondados. (n=158).



Fonte: produzido pelos autores

Para avaliação do tipo da imagem corporal, foi utilizado o conjunto de silhuetas proposto para avaliação da imagem corporal de Stunkard et al. (1983), onde o universitário deveria escolher entre uma imagem numerada de 1 a 9 para classificar a forma que ele se identifica fisicamente. Para efeitos de comparação, a figura de número 3 é o equivalente ao IMC 20Kg/m² e a figura 6 equivale ao IMC 30Kg/m². O cálculo de insatisfação corporal ocorre pela diferença da figura escolhida como ideal quando comparada a atual. Quanto mais próximo de zero (0), menor o grau de insatisfação. Essa avaliação pode prever uma alteração da autoimagem.

Observando os resultados, é possível identificar que: 3% dos universitários não tem insatisfação com a própria imagem, se identificando com o tipo 1; 6% se identificaram com o tipo 2; 8% se identificaram com o tipo 3, mostrando que esse público se vê como IMC 20Kg/m²; 11% dos universitários tem uma percepção da própria imagem como tipo 4; 14% se identificam com o tipo 5; 17% se imaginam como o tipo 6; 19% tem uma percepção física de si mesmo como o tipo 7 e 22% se identificam com o tipo 8. Nenhum universitário se identificou com o tipo 9 (Figura 5).

Logo, é possível observar que o público universitário participante é bem diverso. Porém em muitos casos, há discrepância da forma que eles se imaginam e como eles realmente são fisicamente. Isso ajuda a classificar o nível de insegurança e transtorno com a própria autoimagem, o que está relacionado com transtornos psicológicos e alimentares.

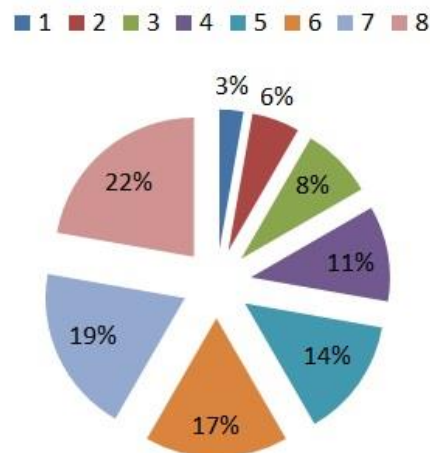
Em um estudo transversal realizado com 120 adolescentes do sexo feminino com idade entre 15 e 19 anos, utilizando o conjunto de silhuetas proposto para avaliação da imagem corporal de Stunkard et al. (1983) foi observado uma prevalência de insatisfação com a imagem corporal em 83,30% das adolescentes, onde 58,30% apresentaram insatisfação pelo peso e 25% insatisfação pela magreza. Somente 16,7% demonstraram satisfação de acordo com a autoimagem. (CHAGAS et al., 2019). O estudo constou um público um pouco mais jovem do que o apresentado pelo projeto desenvolvido, o que mostra que a insatisfação corporal e os problemas com a autoimagem são estabelecidos no início da adolescência, possivelmente devido aos jovens serem mais sensíveis com o próprio corpo e a fatores psicossociais.

Do público universitário, é possível observar que a maior parte (22%) se identificou com o tipo 8 da escala, mas analisando o gráfico percebe-se que há uma divergência na forma como os alunos se identificam. Isso pode ocorrer devido às

diferenças físicas e psicológicas dos participantes, bem como a relação que os mesmos têm com a própria imagem.

Figura 5 – Avaliação do tipo da imagem corporal dos universitários de acordo com a escala de Stunkard et al. (1983). A soma final pode ultrapassar 100% pois os resultados foram arredondados. (n=158).

Avaliação do tipo da imagem corporal



Fonte: produzido pelos autores

Para caracterização do perfil de saúde e psicológico dos universitários, foi questionado se eles se reconheciam como uma pessoa ansiosa, onde 81,10% dos universitários relataram que sim e 18,90% relataram que não são ansiosos. (Figura 6-A). Em relação a visitar um profissional devido a problemas alimentares, 32,10% dos universitários informaram que já procuraram ajuda, enquanto 67,90% informaram que não. (Figura 6-B). Quando questionados se procuraram ajuda diretamente com um nutricionista, 47,20% informaram que sim e 52,80% dos universitários informaram que nunca procuraram um profissional de nutrição. (Figura 6-C). Considerando o índice de indução da purgação, 22,60% dos universitários relataram que já induziram vômito enquanto 77,40% nunca induziram (Figura 6-D).

Existe uma relação entre atitudes de risco para desenvolver transtornos alimentares, estado nutricional e insatisfação da imagem corporal. Quando a ansiedade deixa de ser administrável e se torna uma patologia, a qualidade de vida do indivíduo e o bem-estar são afetados e há associação entre a ansiedade e comportamento alimentar, o que pode estar relacionado com alteração de peso e mudança de hábitos alimentares (MIURA; WICHOSKI, 2022; SOUSA et al., 2020).

“Perder o controle sobre a quantidade que você come” e “ficar doente porque você se sente desconfortavelmente cheio” são riscos para desenvolvimento de anorexia ou bulimia nervosa. Estudantes universitários estão sujeitos a um maior estresse devido ao ambiente acadêmico, pressão psicológica e transição da adolescência para a vida adulta. Assim, esses indivíduos podem apresentar maior risco para desenvolvimento de transtornos alimentares (TA) (DÍAZ MUÑOZ, 2021; SPILLEBOUT, 2019).

Figura 6 – Caracterização do perfil psicológico e de saúde dos universitários. A) quanto à ansiedade; B) quanto à procura de profissional para tratar problemas alimentares; C) quanto a consultar com um nutricionista; D) quanto à vontade de indução a purgação. (n=158).

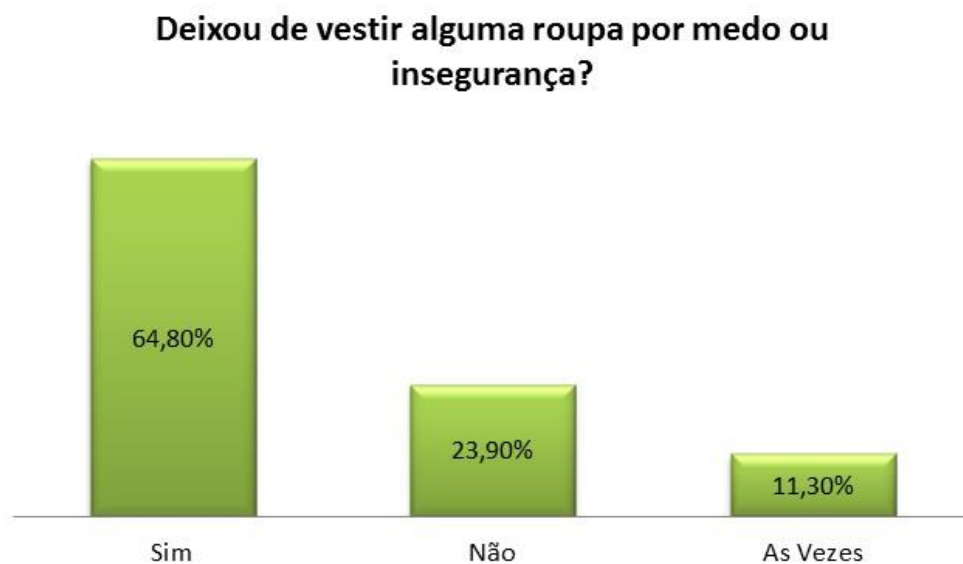


Fonte: produzido pelos autores

Para identificar a prevalência de insatisfação da autoimagem dos universitários, foi questionado se eles já haviam deixado de vestir alguma roupa por medo ou insegurança com o próprio corpo, onde 64,80% informaram que sim, 23,90% informaram que não e 11,30% relataram que, em algumas situações, já se sentiram desconfortáveis. Então, a grande maioria se sente desconfortável em relação à forma que são vistos pela sociedade. Isso pode caracterizar um transtorno de autoimagem e ser um fator para desenvolvimento de algum transtorno futuramente.

A população encontra-se insatisfeita com a autoimagem corporal, tanto por magreza quanto por excesso de peso. Isso acontece mesmo quando o indivíduo apresenta um estado nutricional diferente o observado. Esses fatores são responsáveis por desencadear isolamento social e o desenvolvimento de transtornos alimentares. O fator principal para insatisfação corporal é o padrão de beleza imposto pela mídia e outros veículos de informação, exibindo um corpo musculoso para homens e magro para mulheres. Ao não conseguir atingir esse padrão, as pessoas acabam se sentindo frustradas (COSTA et al., 2020).

Figura 7 – Caracterização do nível de medo ou insegurança dos universitários em relação ao próprio corpo.



Fonte: produzido pelos autores

5. CONCLUSÃO

A premissa básica da pesquisa foi compreender os hábitos alimentares de jovens universitários. Pode-se concluir que apesar da baixa incidência de episódios de purgação, outros sintomas estudados explicam que há relação entre a ansiedade, o ambiente acadêmico e os hábitos alimentares. Dentro do público dessa pesquisa grande parte dos estudantes já sofreu ou sofre de problemas alimentares, tanto na parte física ou na parte relativa à saúde mental que acaba sendo gerada por vários fatores apontados nos resultados da pesquisa. Um dos fatores de maior destaque é o zelo pela autoimagem que aparece como um fator que fez com que parte dos estudantes deixasse de comer determinado alimento pensando no próprio corpo.

Nesse sentido, ações que em tese representam um cuidado com o corpo podem refletir em práticas que na verdade não são saudáveis para a plena nutrição corporal. Foi observado que mais da metade dos estudantes que sofrem com transtornos alimentares são do sexo feminino e afirmaram ter deixado de comer algum alimento por medo de ocorrer alterações em seus corpos ou por medo de não ter o corpo ideal.

Os profissionais de saúde devem se unir e pensar em ações efetivas considerando a idade, os hábitos e as características individuais que faça com que públicos semelhantes a esse analisado não sejam acometidos por transtornos alimentares causadores de sofrimento físico, psíquico e principalmente de conscientização.

Essa é uma pesquisa inicial, âmbito local, com excelente respaldo para uma aplicação de forma mais ampla oportunizando comparações futuras e estratificações de outras pesquisas e criação de grupos sobre alimentação na própria instituição de ensino.

6. REFERÊNCIAS

- ALVARENGA, M. S.; DUNKER, K. L. L.; PHILIPPI, S. T. **Transtornos alimentares e nutrição: da prevenção ao tratamento**. Barueri [SP] : Manole, 2020. 9786555761962. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9786555761962/>. Acesso em: 10 ago. 2022.
- ALVARENGA, M.; DAHÁS, L.; MORAES, C. **Ciência do comportamento alimentar**. São Paulo: Editora Manole, 2021. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9786555760071/>. Acesso em: 10 ago. 2022.
- ALVES, G. M.; CUNHA, T. C. O. A importância da alimentação saudável para o desenvolvimento humano. **Perspectivas Online: Humanas & Sociais Aplicadas**, v.10, n.27, p.46 -62, 2020. Disponível em: https://ojs3.perspectivasonline.com.br/humanas_sociais_e_aplicadas/article/view/1966/1661. Acesso: 03 set. 2022.
- APPOLINARIO, J. C.; NUNES, M. A.; CORDÁS, T. A.. **Transtornos alimentares: diagnóstico e manejo**. Porto Alegre: Artmed, 2022. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9786558820321/>. Acesso em: 20 ago. 2022.
- ALMEIDA, C. C.; ASSUMPCÃO, A. A. A eficácia do mindful eating para transtornos alimentares e obesidade: revisão integrativa. **Pretextos-Revista da graduação em**

Psicologia da PUC Minas, v. 3, n. 6, p. 25-36, 2018. Disponível em: <http://periodicos.pucminas.br/index.php/pretextos/article/view/18403>. Acesso em: 12 ago. 2022.

BRANDT, L. M. T. et al. Comportamento de risco para bulimia em adolescentes. **Revista Paulista de Pediatria**, v. 37, p. 217-224, 2019. Disponível em: scielo.br/j/rpp/a/v5LCmGNqPTTcnjwLr7kr33w/abstract/?lang=pt. Acesso em: 30 ago. 2022.

BERNAL, A. B. B.; TEIXEIRA, C. S. Avaliação de compulsão alimentar periódica em universitários. **Revista Científica**, v. 1, n. 1, 2019. Disponível em: <http://189.112.117.16/index.php/revista-cientifica/article/view/179>. Acesso em: 29 ago. 2022.

BITTAR, C.; SOARES, A. Mídia e comportamento alimentar na adolescência. **Cadernos Brasileiros de Terapia Ocupacional**, v. 28, p. 291-308, 2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/cadbto/a/mfTpzZ6F3YhywBGx5tVLkgx/abstract/?lang=pt>. Acesso em: 15 ago. 2022.

CARDOSO, L. et al. Insatisfação com a imagem corporal e fatores associados em estudantes universitários. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, v. 69, p. 156-164, 2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/jbpsiq/a/hGWzvYm5QPbdhny3xWtZNR/abstract/?lang=pt>. Acesso em: 18 set. 2022.

CATÃO, L. G.; TAVARES, R. L. Técnicas da Nutrição Comportamental no Tratamento dos Transtornos Alimentares. **Revista Campo do Saber**, v. 3, n. 1, 2020. Disponível em: <https://periodicos.iesp.edu.br/index.php/campodosaber/article/view/259>. Acesso em: 25 ago. 2022.

CHAGAS, L. M. et al. Percepção da imagem corporal e estado nutricional de adolescentes. **Revista de Psicologia da IMED**, v. 11, n. 2, p. 69-78, 2019. Disponível em: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7026090>. Acesso em: 21 set. 2022.

COPETTI, A. V. S.; QUIROGA, C. V. A influência da mídia nos transtornos alimentares e na autoimagem em adolescentes. **Revista de Psicologia da IMED**, v. 10, n. 2, p. 161, 2018. Disponível em: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6783802>. Acesso em: 18 set. 2022.

COSTA, Vanessa Vieira Lourenço et al. A percepção da autoimagem corporal e prática de atividade física em universitários. **Brazilian Journal of Development**, v. 6, n. 11, p. 90508-90524, 2020. Disponível em: <https://www.brazilianjournals.com/index.php/BRJD/article/view/20228>. Acesso em: 21 set. 2022.

DA SILVA, A. M. B. et al. Young People Dissatisfied with Body Image: Stress, Self-Esteem and Eating Problems. **Psico-USF**, v. 23, n. 3, p. 483-495, 2018. Disponível

em: <https://www.scielo.br/j/pusf/a/HSP7zqggvW8D54QYcXvhzrK/abstract/?lang=pt>. Acesso em: 18 set. 2022.

DIAZ MUÑOZ, G A. Risk of anorexia and bulimia nervosa and its associated factors in undergraduate students. **Revista de nutrição**, v. 34, 2021. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rn/a/5BtKzmcQR5G5zRNTG9rfQ8r/?format=html&lang=en#>. Acesso em: 21 set. 2022.

GABRIEL, B. A. et al. Prevalência do transtorno da compulsão alimentar periódica em universitários da área da saúde. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v. 16, n. 96, p. 12-26, 2022. Disponível em: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8333201>. Acesso em: 18 set. 2022.

HORNBERGER, L. L.; LANE, M. A. Identification and management of eating disorders in children and adolescents. **Pediatrics**, v. 147, n. 1, p. 1–23, 2021. Disponível em: <https://publications.aap.org/pediatrics/article/147/1/e2020040279/33504/Identification-and-Management-of-Eating-Disorders>. Acesso em: 18 set. 2022.

MIURA, J. I.; WICHOSKI, C. Efeitos da ansiedade no comportamento alimentar de jovens adultos durante o período pandêmico da Covid-19. **Revista Terra & Cultura: Cadernos de Ensino e Pesquisa**, v. 38, n. especial, p. 37-60, 2022. Disponível em: <http://periodicos.unifil.br/index.php/Revistateste/article/view/2585>. Acesso em: 21 set. 2022.

OLIVEIRA, J.; FIGUEREDO, L.; CORDÁS, T. A. Prevalência de comportamentos de risco para transtornos alimentares e uso de dieta “low-carb” em estudantes universitários. **Jornal brasileiro de psiquiatria**, v. 68, p. 183-190, 2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/jbpsiq/a/mHpTbLwhgxTQmtrj4f6VWty/?format=html&lang=pt#>. Acesso em: 18 set. 2022.

PONTE, M. A. V. et al. Autoimagem corporal e prevalência de sobrepeso e obesidade em estudantes universitários. **Revista brasileira em promoção da saúde**, v. 32, 2019. Disponível em: <https://periodicos.unifor.br/RBPS/article/view/8510/pdf>. Acesso em: 21 ago. 2022.

SILVA, M. S.; GONTIJO, D. T. Alterações ocupacionais relacionadas à vivência da anorexia e bulimia nervosa por adolescentes: Revisão de escopo. **Research, Society and Development**, v. 10, n. 6, 2021. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/15835>. Acesso em: 20 ago 2022.

SOIHET, J.; SILVA, A. D. Efeitos psicológicos e metabólicos da restrição alimentar no transtorno de compulsão alimentar. **Nutrição Brasil**, v. 18, n. 1, p. 55-62, 2019. Disponível em: <http://www.portalatlanticaeditora.com.br/index.php/nutricaobrasil/article/view/2563>. Acesso em: 21 ago. 2022.

SOUSA, F. C. A. et al. Estudo do estado nutricional, imagem corporal e atitudes para transtornos alimentares em acadêmicas de nutrição. **Revista Enfermagem Atual In**

Derme, v. 93, n. 31, p. e-020040, 4 set. 2020. Disponível em: <https://www.revistaenfermagematual.com/index.php/revista/article/view/644>>. Acesso em: 01 set. 2022.

SPILLEBOUT, A. et al. Mental health among university students with eating disorders and irritable bowel syndrome in France. **Revue d'epidemiologie et de sante publique**, v. 67, n. 5, p. 295-301, 2019. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S039876201930433X>. Acesso em: 21 set. 2022.

STUNKARD, A. J. Use of the Danish Adoption Register for the study of obesity and thinness. **Res. Publ. Assoc. Res. Nerv. Ment. Dis.**, v. 60, p. 115-120, 1983. Disponível em: <https://cir.nii.ac.jp/crid/1571698600838987008>. Acesso em: 12 set. 2022.

VOLPATTO, D. P.; BENETTI, F. Imagem corporal e risco para desenvolvimento de transtornos alimentares: uma revisão integrativa da literatura. **Revista Perspectiva**, v. 45, n. 169, p. 115-127, 2021. Disponível em: <http://ojs.uricer.edu.br/ojs/index.php/perspectiva/article/view/110/72.sr>. Acesso em: 30 ago. 2022.