



University of
Texas Libraries



e-revist@s



Centro Unversitário Santo Agostinho

revistafsa

www4.fsnet.com.br/revista

Rev. FSA, Teresina, v. 20, n. 2, art. 14, p. 257-276, fev. 2023

ISSN Impresso: 1806-6356 ISSN Eletrônico: 2317-2983

<http://dx.doi.org/10.12819/2023.20.2.14>

DOAJ DIRECTORY OF
OPEN ACCESS
JOURNALS

WZB
Wissenschaftszentrum Berlin
für Sozialforschung



Percepção da Autoimagem e Comportamento Alimentar em Estudantes Universitários

Perception of Self-Image and Eating Behavior in University Students

Dávila Karine Sousa Sales

Graduada em Nutrição pela Christus Faculdade do Piauí- CHRISFAPL

E-mail: davilakarine@gmail.com

Yasmim Rosalves da Silva Alves

Graduada em Nutrição pela Christus Faculdade do Piauí- CHRISFAPL

E-mail: yasmimrosalves10@gmail.com

Ágatha Aila Amábili de Meneses Gomes

Doutorado do Programa de Pós-Graduação em Psicologia da Universidade de Fortaleza

Mestre em Psicologia (UNIFOR)

Coordenadora e docente do curso de Psicologia da Christus Faculdade do Piauí

E-mail: agatha.aila@hotmail.com

Guilherme Antônio Lopes de Oliveira

Doutor em Biotecnologia pela Rede Nordeste de Biotecnologia - UFPI,

Professor na Christus Faculdade do Piauí - CHRISFAPL

E-mail: guilhermelopes@live.com

Endereço: Dávila Karine Sousa Sales

Rua Avelino Rezende, 132, Piripiri, Piauí, Brasil.

Endereço: Yasmim Rosalves da Silva

Rua Avelino Rezende, 132, Piripiri, Piauí, Brasil.

Endereço: Ágatha Aila Amábili de Meneses Gomes

Rua Avelino Rezende, 132, Piripiri, Piauí, Brasil.

Endereço: Guilherme Antônio Lopes de Oliveira

Rua Avelino Rezende, 132, Piripiri, Piauí, Brasil.

Editor-Chefe: Dr. Tonny Kerley de Alencar Rodrigues

Artigo recebido em 02/01/2023. Última versão recebida em 12/01/2023. Aprovado em 13/01/2023.

Avaliado pelo sistema Triple Review: a) Desk Review pelo Editor-Chefe; e b) Double Blind Review (avaliação cega por dois avaliadores da área).

Revisão: Gramatical, Normativa e de Formatação



RESUMO

O presente estudo teve como objetivo analisar como graduandos percebem a sua autoimagem e a relação desta com o comportamento alimentar deles, buscando identificar comportamentos alimentares de risco para o desenvolvimento de transtornos alimentares, além de conhecer os fatores que estão relacionados à autoimagem dos graduandos. Trata-se de uma pesquisa de campo descritiva e de abordagem qualitativa. A pesquisa foi realizada com 83 universitários da população em geral, com idades variando entre 18 e 59 anos. Os resultados foram analisados com o suporte de um formulário digital autoaplicável, através da plataforma *Google Forms*. Os participantes tiveram acesso à pesquisa através de um link encaminhado diretamente nos grupos de whatsapp de distintos cursos de diversas faculdades do Piauí. Os dados foram estudados através da análise de conteúdo de Bardin. Os achados mostraram que a insatisfação corporal tende a ser cada vez mais recorrente e constante em universitários, ou seja, o indivíduo deseja que seu corpo seja diferente da forma como o percebe. Dentre os fatores de influência sobre o comportamento alimentar de jovens adultos, destaca-se o uso da mídia social e sua consequente influência sobre as causas relacionadas à má alimentação. A maioria dos graduandos respondeu que não tinham hábitos saudáveis e justificaram sua resposta pela falta de tempo em consumir lanches mais saudáveis, que poderiam ser preparados em casa.

Palavras-chave: Comportamento Alimentar. Autoimagem. Universitários.

ABSTRACT

The present study aimed to analyze how undergraduates perceive their self-image and its relationship with their eating behavior, seeking to identify risky eating behaviors for the development of eating disorders, in addition to knowing the factors that are related to the self-image of undergraduates. This is a field research, of the descriptive type and with a qualitative approach. The survey was conducted with 83 university students from the general population, aged between 18 and 59 years. The results were analyzed with the support of a self-administered digital form, through the *Google Forms* platform. The participants had access to the research through a link sent directly to the WhatsApp groups of different courses from different faculties in Piauí. Data were analyzed using Bardin's content analysis. The findings showed that body dissatisfaction tends to be more and more recurrent and constant in university students, that is, the individual wants his body to be different from the way he perceives it. Among the influencing factors on the eating behavior of young adults, the use of social media stands out and its consequent influence on the causes related to poor diet. Most undergraduates answered that they did not have healthy habits and justified their answer by the lack of time to consume healthier snacks, which could be prepared at home.

Keywords: Eating Behavior. Self-image. College students.

1 INTRODUÇÃO

A imagem corporal é definida por Slade (1994, p. 450) como “a figura que temos em mente do tamanho e forma dos nossos corpos”. Acerca disso, Hosseini e Padhy (2020) defendem que essa imagem é dinâmica e pode se modificar com a idade, o humor ou até mesmo com a roupa. Nos últimos anos, houve uma mudança em relação aos padrões de beleza normativos. Frois, Moreira e Stengel (2011) destacam um aumento considerável da preocupação com a imagem corporal.

Dessa maneira, a insatisfação corporal tende a ser cada vez mais recorrente e constante, ou seja, o indivíduo deseja que seu corpo seja diferente da forma como o percebe. Segundo Kakeshita e Almeida (2006), as expectativas são criadas diante da procura pelo que é belo e socialmente aceito pela maioria. Isso pode ocasionar não somente ilusões como também danos à saúde, visto que os ambientes socioculturais, juntamente com as redes sociais, podem determinar condições para se apresentar distúrbios alimentares.

Diante desse contexto, a autoimagem pode ser compreendida como uma visão que se tem do próprio corpo, da qual deriva a consciência de sua identidade, de seu papel social e de seu valor. Esta pode ser influenciada por diversos fatores, como família, amigos, padrões culturais e redes sociais (RODRIGUES, 2021). Um dos aspectos em que deriva a construção do próprio corpo dá-se por meio da imitação atraente, ou seja, seguido de um modelo de um indivíduo que tenha prestígio na sociedade. Nesse cenário, os jovens destacam-se por ser o grupo que mais se preocupa com a aparência e que buscam acompanhar os padrões impostos pela sociedade, imitando comportamentos e adotando formas e métodos que possam ajudá-los a adquirir os corpos considerados esbeltos e bem-vistos perante a sociedade (ALMEIDA, 2006).

A busca desse padrão ocorre antes da puberdade, afetando as faixas etárias de 12 a 20 anos de idade, em que os jovens mostram-se dispostos chegar a padrões que não representam a maioria da população. Para tanto, começam a compreender padrões e buscar estratégias, como maus comportamentos alimentares, práticas de exercício em excesso, dietas restritivas, cirurgias arriscadas e isso pode levá-los a uma resposta contrária do esperado e, conseqüentemente, gerar frustrações (TORAL; SLATER; 2007).

Esses comportamentos podem acometer principalmente os jovens graduandos por serem mais vulneráveis às pressões sociais, pessoais e estéticas (PEREIRA *et al.*, 2020). Além disso, a pressão para a adequação do corpo dentro dos padrões impostos, somada às expectativas de um bom desempenho profissional, pode favorecer o desenvolvimento de

Transtornos Alimentares (KARAKUS *et al.*, 2017). É crescente o número de jovens que têm vivenciado algum tipo de transtorno alimentar nos últimos anos. Esses fatores são muitos, quer seja pela distorção da imagem corporal, quer pela pressão das pessoas com as quais convive, ou até mesmo por questões emocionais e psicológicas tão intrínsecas, que o próprio jovem desconhece (AGOPYAN *et al.*, 2018; OLIVEIRA *et al.*, 2017; YU; TAN, 2016).

Considerando esse cenário, o presente trabalho traz o seguinte questionamento: qual a relação entre percepção da autoimagem e comportamento alimentar em estudantes universitários? Para tanto, tem como objetivo principal analisar como graduandos percebem a sua autoimagem e a relação desta com o comportamento alimentar dos mesmos, buscando identificar comportamentos alimentares de risco para o desenvolvimento de transtornos alimentares (TA), além de conhecer os fatores que estão relacionados à autoimagem dos graduandos.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 Fatores associados ao comportamento alimentar de universitários

O comportamento alimentar resulta da relação que se tem com a comida, pois essa percepção é individual, já que esses comportamentos são formados em diversas áreas da vida e diversos fatores que influenciam, como as experiências em volta da comida, hábitos alimentares na infância, aparência da comida e gostos, relações familiares, fatores socioeconômicos e fatores culturais. E, apesar desses fatores, o estilo de vida também influencia a forma como vai ser a relação com a comida futuramente (ROSSI, 2008).

O ingresso no ensino superior traz potenciais repercussões para o desenvolvimento psicológico do indivíduo, ocorrendo, normalmente, no período de passagem da adolescência para a vida adulta, com mudanças de caráter pessoal, em especial maior autonomia e distanciamento da família (TEIXEIRA *et al.*, 2008). Modificações provenientes da nova forma de vida, como a entrada na universidade, as novas relações sociais, a adoção de condutas e o estilo de vida diferenciado podem tornar os graduandos consumidores de alimentação inadequada e, possivelmente, um grupo vulnerável às circunstâncias que colocam em risco a sua saúde. Assim, acredita-se que o acesso a informações sobre alimentação e nutrição e o monitoramento do consumo alimentar são importantes para a identificação de um comportamento de risco, bem como para garantir o pleno potencial de desenvolvimento em universitários (BRASIL, 2011).

Vitolo et al. (2006) pontuaram que esta transição da adolescência para a idade adulta, fase em que se encontra grande parte dos universitários, implica em tarefas individuais e sociais como definições acerca da carreira, escolha de parceiros sexuais e estilos de vida. Nesse contexto, os universitários podem ser considerados um grupo vulnerável aos modelos e representações sociais vigentes, circunstâncias estas que colocam em risco sua saúde, como a maior vulnerabilidade a transtornos alimentares.

O primeiro ano acadêmico é caracterizado por várias e rápidas mudanças em curto período de tempo. Compromissos com horário, tarefas domésticas, escolhas alimentares, horas de estudo, desempenho curricular, distanciamento da família, novo círculo de amizades são responsabilidades decorrentes da adaptação à nova rotina que podem resultar em estresse e conseqüente sofrimento ao estudante. Esse sofrimento e estresse, principalmente nos dois primeiros anos, podem resultar em ganho de peso (FINLAYSON *et al.*, 2012; GIRZ *et al.*, 2013; VADEBONCOEUR *et al.*, 2015). Loth *et al.* (2008), em estudo com adolescentes e adultos-jovens norte-americanos, verificaram que eventos estressantes na vida estão associados a comportamentos alimentares desordenados.

A partir do exposto, a importância e preocupação de se investigar as condições que interferem no bem-estar físico, psíquico e orgânico e qualidade da alimentação dos estudantes universitários mostram-se um fator importante, visto que o consumo inadequado de alimentos pode expor cada vez mais esses estudantes ao risco de doenças crônicas não transmissíveis, bem como de transtornos alimentares (TEIXEIRA *et al.*, 2007).

2.2 Comportamentos alimentares de risco para desenvolvimento de transtornos alimentares em universitários

O peso e a imagem corporal do indivíduo são fatores nutricionais que influenciam seu comportamento alimentar, porque tanto o excesso de peso como a insatisfação com o próprio corpo podem motivar a realização de restrições alimentares. Assim sendo, algumas características sociodemográficas são consideradas condicionantes no comportamento alimentar, como idade, sexo, etnia, escolaridade, classe social e estado civil. Nesse caso, as influências que podem estar relacionadas a esta percepção podem estar habitadas nas maiores referências e influências nas redes sociais, nos amigos e familiares do seu convívio, o que afetará tanto a relação com a comida quanto com o próprio corpo (ROSSI, 2008).

O comportamento alimentar é formado desde a infância e pode ser afetado por diversos aspectos, como os pais, os amigos e a mídia, além das próprias mudanças pelas quais o corpo passa ao longo dos anos. Isso pode gerar uma grande insatisfação com a imagem

corporal. Em alguns casos, essa insatisfação pode levar a distorções que, conseqüentemente, podem gerar algum transtorno alimentar. Além dessas mudanças, outros fatores podem influenciar a distorção da autoimagem, a saber: bullying, convívio social, percepção distorcida da realidade, ambiente de trabalho, ambiente familiar, insatisfações diversas, entre outros (BITTAR; SOARES, 2019; LIRA *et al.*, 2017).

Os Transtornos Alimentares estão se tornando cada vez mais o centro da atenção dos profissionais de saúde por apresentarem significativo prejuízo pessoal e social, principalmente entre os jovens. Estes transtornos destacam-se pela alta frequência de morbidade e mortalidade, e são caracterizados por distúrbios severos no comportamento alimentar (PINZON; NOGUEIRA, 2004). Os comportamentos de risco para esses transtornos podem ser definidos como a prática de dietas restritivas ou jejuns prolongados, episódios de compulsão alimentar e o uso de mecanismos compensatórios como laxantes, diuréticos e vômitos autoinduzidos com a finalidade de evitar o ganho de peso (FERREIRA; VEIGA, 2008). Esses comportamentos têm sido considerados precursores para o desenvolvimento de quadros completos de TA (KELLY *et al.*, 2005).

Jovens e adultos quando ingressam na universidade podem ser influenciados por diversos fatores como novas relações sociais, estresse, instabilidade psicossocial, modismos dietéticos, omissão de refeições, aumento do consumo de *fast foods*, consumo excessivo de bebida alcoólica e tabaco. Este, muitas vezes, é o primeiro momento em que se responsabilizarão por sua moradia, alimentação e gestão de finanças (FIATES; SALLES, 2001; VIEIRA *et al.*, 2002).

Nesse contexto, considera-se relevante avaliar os comportamentos de risco para o desenvolvimento de TA entre estudantes universitários, uma vez que os períodos da juventude e vida acadêmica estão sujeitos a diversas mudanças sociais, culturais e comportamentais, inclusive relacionadas com significantes alterações nos hábitos alimentares. Isso pode induzir ao surgimento desses distúrbios e determinados problemas de saúde e, em longo prazo, podem comprometer a qualidade de vida desse grupo, inclusive a autoestima.

2.3 Comportamento alimentar, autoestima e mídias sociais

Os padrões de beleza sempre estiveram presentes na sociedade, seja através das revistas e dos desfiles de moda, seja pelos programas da televisão. Entretanto, com o aumento do uso da internet, o que se observa é uma maior vulnerabilidade das pessoas a essa influência. A diminuição das relações sociais e a exposição constante a perfis influenciadores

estão associados a uma autoimagem negativa, baixa autoestima e sentimento de inferioridade (FERNANDES, 2019). A mídia atua na influência da mente de forma subjetiva, interferindo na autoestima e na percepção de si do indivíduo ao determinar o padrão de beleza. Essas ações geram resultados físicos e psicológicos, sendo os principais os transtornos alimentares, como bulimia e anorexia, práticas intensas de atividades físicas, distorção da autoimagem corporal, baixa autoestima e, por fim, pode levar ao óbito (CASTRO et al., 2019).

O público que mais sofre com o padrão de beleza imposto pelas redes sociais são as mulheres adultas. A influência dessas redes aumenta a insatisfação delas com o próprio corpo, surtindo um grande impacto no comportamento alimentar e na percepção da imagem corporal (RODRIGUES, 2019). Estudos demonstram que a exposição prolongada a imagens de pessoas que são tidas como padrão de beleza está associada à insatisfação corporal, conforme cita Lima (2019). Os resultados apontam que, ao serem expostas a essas imagens, houve uma redução na satisfação com o próprio corpo, tanto entre homens quanto mulheres. Aqueles que já possuíam algum tipo de insatisfação apresentaram um aumento na intensidade dela, principalmente as mulheres. Novamente, as mulheres são as mais atingidas por essa insatisfação. Os homens aparecem com 85,7% e as mulheres com 55,1%.

Já em relação à insatisfação para os homens, de modo leve, moderado e extremo, respectivamente, aparecem com 7,6%, 4,2% e 2,5%. E para as mulheres desses mesmos modos, respectivamente, aparecem com 24,6%, 8,5% e 11,9%. A mídia causa insatisfação corporal, delimitando, orientando e impondo de modo que leva as mulheres a terem o desejo de modificarem seus corpos de algum modo, e aquelas que não se adequam ao padrão socialmente imposto, que é magro e definido, podem passar a se verem de forma negativa (CASTRO *et al.*, 2019).

É evidente que o atual momento vivenciado é um período de globalização, no qual a troca de informações, o conhecimento e as notícias acontecem a todo instante. Nesse contexto, as mídias sociais ganham cada vez mais espaço na vida das pessoas, tornando-se uma das principais formas de se relacionar. Redes sociais e meios digitais de comunicação impactaram profundamente nos valores da sociedade, tornando aparências, status e idealizando uma “vida perfeita”. Essa mudança de valores, ainda que em constante transformação, pode se transformar em gatilho de sofrimento, uma vez que as pessoas são diariamente apresentadas a um estereótipo de beleza e estilo de vida que não é facilmente alcançável e isto pode gerar mal-estar (SILVA, 2021).

3 METODOLOGIA

O presente estudo trata-se de uma pesquisa de campo descritiva. Tratou-se de uma pesquisa de campo, pois, diante desse tipo de estudo, o pesquisador vai a campo coletar dados dos participantes envolvidos no contexto, a fim de compreender a dinâmica do fenômeno a partir da análise dos dados coletados (GODOY, 1995). Ademais, a pesquisa ainda pode ser classificada como descritiva, pois, segundo Gil (1994), as pesquisas descritivas têm como objetivo primordial a descrição das características de determinada população ou fenômeno ou o estabelecimento de relações entre as variáveis.

Trata-se ainda de uma pesquisa de abordagem qualitativa, pois essa se preocupa com uma realidade que não pode ser quantificada, ou seja, trabalha com o universo de significados, de motivações, aspirações, crenças, valores e atitudes (MINAYO, 2014). Ao invés de estatísticas, regras e outras generalizações, a pesquisa qualitativa trabalha com descrições, comparações e interpretações.

3.1 Participantes

A pesquisa foi realizada com 85 universitários, com idades variando entre 18 a 59 anos. Destes, 1 foi excluído por não ser estudante de graduação e 1 por não ter a idade mínima de 18 anos, totalizando, assim, 83 participantes. A maioria dos estudantes faziam parte dos cursos da área da saúde, incluindo Enfermagem, Farmácia, Psicologia, Odontologia, Educação Física, Fisioterapia e, em maior quantidade, do curso de Nutrição (26,5%). A maioria declarou-se heterossexual, (88%), de classe social média (28,9%) e de cor de pele parda (55,4%).

3.2 Instrumentos e Coleta de dados

A pesquisa utilizou um formulário digital autoaplicável, através da plataforma *Google Forms*. Os participantes tiveram acesso à pesquisa através de um link encaminhado diretamente nos grupos de WhatsApp dos respectivos cursos de diversas faculdades do estado do Piauí. O instrumento aplicado continha além de questões sociodemográficas, perguntas abertas acerca do comportamento alimentar e da percepção de autoimagem dos estudantes.

3.3 Análise dos dados

Os dados foram estudados através da análise de conteúdo de Bardin (2009), a qual é definida como um conjunto de técnicas de análise das comunicações, que utiliza procedimentos sistemáticos e objetivos de descrição do tema das mensagens. Sendo assim, a utilização da análise de conteúdo permite descobrir o que se encontra além do que está aparentemente sendo comunicado e do conteúdo manifestado.

3.4 Aspectos éticos

O presente trabalho seguiu todos os procedimentos éticos legais dispostos nas Resoluções 466/12 e 510/16 do Conselho Nacional de Saúde (CNS), sendo garantido total anonimato dos participantes, de modo a preservar suas identidades. O projeto foi submetido ao Comitê de Ética em Pesquisa e a coleta de dados só teve início após aprovação, sob o Certificado de Apresentação de Apreciação Ética (CAAE) nº 59794022.0.0000.5613, parecer nº 5.610.139. Os participantes receberam os esclarecimentos com relação a todo o processo de pesquisa e, posteriormente, leram e aceitaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), dando início à coleta de dados.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

4.1 Comportamento alimentar

Com relação ao comportamento alimentar dos universitários, foi questionado como era a alimentação no dia a dia e como era a rotina alimentar em um dia típico/comum quando estava em sua instituição de ensino. A maioria dos graduandos respondeu que não tinha hábitos saudáveis e justificaram sua resposta pela falta de tempo em consumir lanches mais saudáveis, que poderiam ser preparados em casa. Alguns relataram que consomem o lanche que é ofertado nas lanchonetes da faculdade, normalmente gordurosos, como pode ser exemplificado nas falas a seguir:

Não. Tem dias que estou para o lado saudável, mas tem dias que enfiio o pé na jaca. Por ser técnica de enfermagem, não tenho tempo disponível para fazer todas as alimentações necessárias por dia e, como fora de hora. (Estudante 18)

Não, pois com a rotina corrida, para o ganho de tempo, às vezes sou obrigado a comer algo que já vem pré-pronto visando à economia de tempo. (Estudante 23)

Em casa minhas refeições são saudáveis, porém, os lanches que faço pela faculdade ou em outro lugar, não consigo manter esses hábitos saudáveis, acabo consumindo algum salgado com suco ou algo parecido. (Estudante 34)

Sim, raramente como industrializados. Minha alimentação no dia a dia é bem equilibrada entre frutas, grãos, proteínas... mas sempre como alguma fritura (bomba, pastéis, salgados) quando não tenho tempo para cozinhar e principalmente quando estou na faculdade. (Estudante 61)

Sabe-se que o comportamento alimentar é considerado de natureza multidimensional, devendo ser entendido como um conjunto de fatores que envolvem cognições e afetos. Esses fatores estão diretamente relacionados às condutas alimentares dos indivíduos e sofrem influências psicológicas, sociais e culturais (INC, 2022).

Ao estudar o comportamento alimentar, observa-se que os estudantes universitários constituem um grupo mais suscetível a certos comportamentos de risco à saúde, por exemplo, hábito de fumar, prática de uso de drogas ilícitas, consumo excessivo de bebidas alcoólicas, sedentarismo e a adoção de práticas alimentares inadequadas (DUARTE; ALMEIDA; MARTINS, 2013; SOUSA; JOSÉ; BARBOSA, 2013). A existência dessas condutas negativas pode estar relacionada a diversos fatores, como a entrada na universidade, novos comportamentos e relações sociais (COSTA et al., 2018).

Diversas situações como mudanças comportamentais, sobreposição de atividades, estresse, falta de planejamento do tempo e busca de praticidade podem dificultar uma alimentação saudável e equilibrada nutricionalmente. Com isso, os universitários acabam optando pela alimentação fora de casa, pelo consumo de refeições práticas, rápidas e inadequadas do ponto de vista nutricional, sem horários estabelecidos, além de omitir a realização de algumas refeições (DUARTE; ALMEIDA; MARTINS, 2013).

Segundo Bernardo *et al.* (2017), os universitários não têm uma alimentação saudável, o que pode ser demonstrado pelo pouco consumo de verduras, legumes e frutas. Além disso, este comportamento alimentar está associado à falta de tempo para fazer o preparo da própria refeição, dificuldade de acesso a alimentos saudáveis dentro da universidade, fatores financeiros, habilidades culinárias, bem como fatores como preferências pessoais e socioambientais. Nesse caso, é importante ressaltar que, para muitos universitários, manter uma alimentação saudável exige um comprometimento para que haja um bom desempenho, porém, para a maioria, isso pode não ser visto como algo prioritário.

Apesar disso, alguns estudantes responderam que tinham hábitos alimentares saudáveis e estavam se esforçando para seguir um plano alimentar mais equilibrado, como pode ser exemplificado nas falas a seguir:

Sim, tento ao máximo comer saudável pensando na saúde e por causa do treino na academia. (Estudante 80)

Quando estou na instituição de ensino, procuro me alimentar com alimentos saudáveis como tapioca com frango, caldo, sanduíche natural e evito *fast foods*. (Estudante 62)

A vida universitária é marcada como um período peculiar em relação à qualidade da alimentação. Por longos períodos, a alimentação é deixada em segundo plano, a fim de priorizar o tempo ao trabalho exposto por conta das intensas mudanças que esse período implica, bem como do acúmulo de tarefas, responsabilidades e novo estilo de vida adotado (SOUZA; ALVARENGA, 2016). Estudos relatam que o estudante universitário modifica seus hábitos alimentares e seu nível de atividade física e, como consequência, seu Índice de Massa Corporal (IMC) excede os valores saudáveis, classificado como estado de sobrepeso e obesidade (ANTONIAZZI *et al.*, 2018).

De modo geral, percebeu-se que, embora alguns estudantes procurem optar por refeições mais saudáveis no momento que se encontram dentro da instituição de ensino, esforçando-se para manter uma rotina saudável, a correria e as exigências da vida acadêmica são fatores que interferem e influenciam negativamente no comportamento alimentar deles. Isso influencia negativamente na sua qualidade de vida, trazendo prejuízos nas escolhas alimentares e na prática de exercício físico, tendo como consequência um maior risco para o desenvolvimento de transtornos alimentares e distorções da autopercepção da imagem corporal.

4.2 Alimentação e autoimagem

Com relação ao segundo ponto analisado na pesquisa, foi perguntado aos participantes como eles avaliavam o seu próprio corpo. A maioria dos graduandos ressaltou alguma crítica sobre seu próprio corpo e que não estavam satisfeitos, como pode ser visto a seguir:

Tenho bastante insegurança em relação a isso, sofri bullying quando pequeno, mesmo não sendo um corpo obeso, ainda assim acho que está longe do ideal (Estudante 46).

Péssimo, horrível, feio (Estudante 68).

Não gosto, não me sinto bem. (Estudante 76).

Um dos principais fatores de mudança na percepção da imagem corporal é o ambiente midiático, social e esportivo que impõe um padrão corporal considerado ideal, que pode ser associado a ideias de sucesso e felicidade. Esse fator, juntamente com alguns transtornos alimentares e psicológicos, contribui para o desenvolvimento de comportamentos inadequados que podem comprometer a saúde e a vida social do indivíduo (RODRIGUES *et al.*, 2017).

No entanto, uma parte dos graduandos respondeu que gostava do seu próprio corpo, que era feliz consigo mesmo e tinha amor próprio, mesmo o seu corpo não sendo “perfeito”, como pode ser exemplificado nas falas a seguir:

Ele não é perfeito, mas eu gosto dele assim, não tenho problemas em relação a isso. Mas se eu tivesse coragem eu gostaria de ser mais saudável e perder um pouco da barriga e papada (Estudante 12).
Gosto do meu corpo, mas creio que posso mudar. O ganho de massa muscular me ajudaria muito a melhorar a minha percepção (Estudante 60).

Ao serem questionados sobre os fatores que influenciam a percepção sobre seu próprio corpo e se a mídia tem influência sobre isso, ressaltam que obtiveram pontos positivos e pontos negativos. Dentre as respostas, destaca-se a sociedade, a mídia, a comparação no instagram, problemas de saúde que podem ocasionar obesidade, comentários desnecessários que levam à baixa autoestima. Seguem-se alguns exemplos de pontos negativos:

Mídias sociais com certeza, principalmente o instagram e a comparação física que às vezes faço com amigas e pessoas que conheço, pois são sempre pessoas mais magras. (Estudante 40).
Minha percepção é que me sinto incomodado com o excesso de gordura abdominal e isso muitas vezes afeta minha autoestima (Estudante 51).

Dentre os pontos positivos:

Atualmente, venho melhorando meus hábitos alimentares com acompanhamento nutricional. Desta forma, há uma mudança e uma melhor percepção interna e externa do corpo (Estudante 10).
A mídia utiliza do marketing para vender produtos e padrões de beleza. Infelizmente, por acabar enraizando na mente, nós somos levados ao desejo de um corpo padronizado. Mas isso não me abala

com grande efeito, pois procuro cuidar do meu corpo com a finalidade de saúde e não muito pelo viés da estética (Estudante 74).

No contexto atual vivenciado, nada é mais comum que o compartilhamento da vida pessoal através da internet. No entanto, esta exposição e/ou participação nesse ambiente virtual pode gerar um importante impacto na autoestima das pessoas e, por isso, torna-se necessário manter um olhar atento sobre esses aspectos, no sentido de perceber as possíveis distorções da autoimagem decorrentes da influência digital, principalmente nas mulheres, que se mostram um público de grande influência nesse contexto (FERNANDES *et al.*, 2019).

Sabe-se que o ser humano vive numa permanente busca pela felicidade. Entre os vários caminhos trilhados para alcançá-la, Silva (2019) aponta a autoestima como sendo uma “porta de entrada” para uma vida feliz. Seguindo este raciocínio, uma baixa autoestima pode interferir na qualidade de vida de maneira negativa. As queixas, muitas vezes, estão relacionadas ao corpo e afetam, especialmente, o gênero feminino.

Dentre os fatores de influência sobre o comportamento alimentar de jovens adultos, destaca-se o uso da mídia social e sua consequente influência sobre as causas relacionadas aos comportamentos alimentares disfuncionais, como a insatisfação corporal e a internalização dos ideais de corpo (PAXTON *et al.*, 2020). O modelo teórico biopsicossocial propõe que o uso da mídia social é determinante na internalização de ideais de corpo propagados socialmente, que, por sua vez, pode gerar dois desfechos: a insatisfação corporal e a restrição alimentar. Cabe destacar que esses últimos são considerados fatores de risco para o desenvolvimento de transtornos alimentares, sendo considerados ainda preditores dos comportamentos alimentares disfuncionais (AMARAL *et al.*, 2019). Assim, entender a internalização desses ideais é fundamental.

A sociedade cobra corpos “ideais” das pessoas e, diante disso, estas criam uma cobrança muito grande consigo mesma e, nessa busca incessante pelo corpo perfeito, frustram-se e criam uma imagem distorcida e negativa de seus corpos. Essa imagem corporal, hoje em dia, está ligada à autoestima, à confiança e à felicidade. (MACEDO, 2019). A autoestima é a percepção que se tem de si mesmo, não apenas quanto ao físico e está ligada à satisfação ou à insatisfação da imagem corporal (OLIVEIRA; CAMPOS, 2021).

Ao serem questionados se percebiam alguma relação da sua alimentação com sua autoimagem, a maioria das respostas pode ser exemplificada nas seguintes falas:

Sim, quando fico frustrada com meu corpo eu acabo comendo demais como forma de compensar a frustração com algum prazer, mesmo que tal compensação piore a relação que tenho com meu corpo.

(Estudante 7).

Sim, tento me alimentar de forma mais saudável na maioria das vezes pensando mais na minha autoimagem do que por saúde. Após comer algo gorduroso ou industrializado gera um sentimento de culpa e apesar de não me deixar ser influenciada por um corpo perfeito, a baixa autoestima e a insegurança interferem na minha alimentação.

(Estudante 40).

Acredito que sim, pois apesar de eu me controlar em alguns dias, comer pra mim sempre foi algo muito prazeroso e por isso nos dias que não estou muito bem acabo exagerando.

(Estudante 46).

A alimentação vai muito além de comer ou atender as necessidades fisiológicas do indivíduo. O ato de se alimentar envolve diversos fatores, tais como, emocionais, culturais, prazerosos e afetivos. Pode-se perceber em uma das falas dos estudantes, ele mencionou o fato de associar a alimentação com o humor, tornando-se algo prazeroso, percebe-se também a influência das mudanças de humor, o que influencia na alimentação, seja ela uma resposta positiva ou negativa ao corpo, como mencionado pelo estudante o fato de descontar na alimentação, daí entra o desenvolvimento de algumas patologias como também desencadear distúrbios alimentares. Entretanto, a faculdade é um período em que os jovens passam por mudanças, sejam elas relacionadas à rotina alimentar, familiar, social e cultural, consequentemente interferindo em suas relações e alimentação, como também o lado emocional, e a alimentação tornando-se um aliado ao fato de funcionar como um compensador pelas bipolaridades de humor.

4.3 Alimentação e Ensino Superior

A transição para o meio acadêmico acarreta mudanças no consumo alimentar, desde a omissão de refeições à ingestão de alimentos nutricionalmente pobres. Nessa etapa acadêmica, os/as estudantes assumem ter horários com pouco tempo, o que pode contribuir para que os/as jovens realizem um maior número de refeições fora de casa, omitam refeições (PHILIPPI, 2004) ou adotem práticas alimentares desviantes como a opção por comidas rápidas ou o baixo consumo de frutas e vegetais (ALVES; BOOG, 2007).

A preocupação com os cuidados da saúde física e mental do ser humano vem ganhando cada vez mais atenção nos últimos anos, o que é evidenciado por crescentes

publicações sobre o assunto (LANGAME *et al.*, 2016; MENDONÇA *et al.*, 2019; OLIVEIRA *et al.*, 2014; OLIVEIRA *et al.*, 2020; SOUSA *et al.*, 2013;). A necessidade desses cuidados se estende às diversas camadas da população, dentre elas a que abrange os estudantes do ensino superior. É trazido na literatura, por exemplo, que o ambiente acadêmico pode se tornar uma fonte de estresse para uma considerável parcela da população desse nível de ensino (PADOVANI *et al.*, 2014). Além disso, mudanças nos hábitos de vida, incluindo a alimentação, após ingresso nesses espaços, podem trazer impactos que afetam diretamente a qualidade de vida desse grupo, isso porque o ensino superior possui uma dinâmica que vai exigir uma série de responsabilidades, até então não experimentada na trajetória escolar progressiva. Portanto, mudanças nos hábitos de vida são esperadas para fazer frente às novas exigências.

Dentro desse contexto, no que diz respeito à alimentação e ensino superior, mostrou-se aos estudantes a imagem abaixo, que retrata cinco tipos de fisionomia de corpos diferentes, para que eles pudessem identificar a imagem que correspondesse a seu próprio corpo antes e depois de ingressarem em um ensino superior.

Figura 1. Tipos de fisionomia corporal.



Diante disso, as respostas obtiveram como resultados que a maioria destes estudantes considerava seu peso normal, tanto antes como depois de ingressarem na faculdade. Entretanto, um número considerado de estudantes encontrava-se com sobrepeso e obesidade. Como já discutido anteriormente, os jovens ao ingressarem na universidade sentem dificuldade em cuidar da própria alimentação e desenvolvem maus hábitos alimentares, com alta ingestão de hidratos de carbono e gordura saturada e baixa ingestão de vegetais e frutas, causando uma deficiência nutricional de vitaminas e fibras. Dietas ricas em hortaliças e frutas, como fonte de minerais, vitaminas e fibras alimentares são recomendadas

em todas as faixas etárias, por sua baixa densidade energética, além de estarem envolvidas no tratamento e prevenção da obesidade, doenças cardiovasculares, dislipidemias, diabetes mellitus, hipertensão arterial, osteoporose, câncer, dentre outras Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNTs) (CANSIAN *et al*, 2012).

Por fim, os graduandos foram questionados quais seriam as três primeiras palavras que vêm à mente quando pensam no seu próprio corpo. Observou-se que a maioria não era satisfeita com o próprio corpo, como pode ser visto em algumas palavras a seguir:

Insatisfação, vergonha e insegurança. (Estudante 26)

Magreza, intoxicação, ausência de cuidado. (Estudante 57)

Gordo, barriga, flacidez. (Estudante 70)

A procura pelo corpo considerado perfeito está cada dia mais frequente, e muitas pessoas submetem-se a procedimentos estéticos que muitas vezes tornam-se perigosos deixando em risco a saúde do indivíduo. A mídia, por exemplo, é o principal meio pelo qual influencia a prática desses procedimentos, pois transmite aos telespectadores rotinas do dia a dia, na qual consiste em rotina de exercícios físicos, alimentação saudável, atrelado a isso está o uso de produtos e procedimentos estéticos, com a principal finalidade de chegar ao corpo desejado. No entanto, os jovens são os principais alvos atingidos por influenciadores midiáticos, já que a adolescência e juventude são a principal fase de preocupação com o corpo e estética. Logo, percebem-se nas falas acima relatos de estudantes que citaram as três primeiras palavras que vêm à mente em se tratando do seu próprio corpo, e analisando, observou-se que há, sim, uma grande insatisfação por parte dos mesmos quanto a isso, gerando até mesmo vergonha e insegurança com o próprio corpo.

Nesse sentido, a mídia, atrelada à rotina de pessoas, influencia diretamente no pensamento e, conseqüentemente, no comportamento dos telespectadores, tornando-se, assim, um ponto negativo. No entanto, a autoestima e bem-estar estão diretamente ligados ao meio social, à mídia, ao ambiente onde se vive, ou seja, a autoestima vai muito além de um corpo magro, é sobre saúde, estar bem consigo mesmo, conviver social sem comparações com pessoas midiáticas, olhar-se no espelho e gostar do que vê e, acima de tudo, entender que não existe padrão social, e sim prezar pelo bem-estar.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Em síntese, os resultados obtidos mostraram que o comportamento alimentar dos universitários passa por modificações devido ao ambiente acadêmico, o qual traz mais exigências e adequações a eles. Além disso, os achados identificaram que os desafios enfrentados pelos universitários vão muito além da busca pelo sucesso e/ou construção da carreira profissional.

A elevada prevalência de autopercepção distorcida e a insatisfação com a imagem corporal são preocupantes, especialmente entre estudantes universitários. Ressalta-se a exposição frequente às mídias sociais que, em geral, transmitem a construção e existência de um corpo dito perfeito e aceito pela maioria. Como principais contribuições deste estudo ressaltam-se os diversos fatores que interferem na qualidade de vida e alimentação saudável dos universitários. Destacam-se a correria do dia a dia a qual está ligada aos inúmeros trabalhos acadêmicos, vida social, família, amigos, bebidas, influências externas e mídias sociais. Logo, percebe-se que a qualidade de vida com relação à alimentação está diretamente relacionada com essa nova fase de mudança, tendo em vista o desenvolvimento de alguns transtornos alimentares, como, por exemplo, bulimia, anorexia e compulsão alimentar, isso pode acabar comprometendo e prejudicando os estudos dos universitários, gerando frustrações e desistências. No entanto, é importante ressaltar que medidas preventivas para o TA, informações de boas práticas alimentares para os universitários e até mesmo consultas terapêuticas são de suma importância na formação, tendo em vista que são diversos os fatores que interferem em seu processo de formação.

Embora se reconheçam os méritos deste trabalho, há de se mencionar algumas limitações. No que diz respeito à coleta de dados, destaca-se que, por se tratar de uma pesquisa online, alguns participantes responderam ao questionário de forma mais direta, não possibilitando um maior aprofundamento na compreensão de algumas falas. Nesse sentido, é importante que pesquisas futuras busquem estudar a relação entre comportamento alimentar e autoimagem, trazendo possibilidades de respostas mais amplas e explicativas sobre esse fenômeno, além das consequências desses distúrbios de autoimagem no desenvolvimento de possíveis transtornos alimentares.

Diante das análises dos resultados, pode-se ressaltar a importância da nutrição e do nutricionista nesse processo que diz respeito à alimentação e autoimagem. A nutrição está intrinsecamente associada à saúde e à doença e algumas das doenças mais predominantes são, em grande parte, atribuíveis a hábitos alimentares não saudáveis, adquiridos desde a infância.

Nesse sentido, é importante destacar a função do nutricionista, cujo exercício profissional deve identificar e embasar um padrão alimentar que garanta uma vida plena e saudável. O nutricionista é capaz de realizar diagnóstico sobre transtornos alimentares e distúrbios de autoimagem, ao identificar variações do apetite e perturbações da imagem corporal. A partir daí, deverá desenvolver, em conjunto com uma equipe, ações que busquem devolver ao indivíduo um peso saudável e um relacionamento sadio com o alimento (Leite et al., 2020).

A partir dos resultados encontrados, conclui-se que o comportamento alimentar e a autoimagem sofrem interferência de diversos fatores: sociais, midiáticos, familiares, acadêmicos, entre outros, e que o nutricionista nesse momento é indispensável, já que é capacitado e entendedor no quesito alimentação e transtornos alimentares.

REFERÊNCIAS

ALVES, R; PRECIOSO, J. Hábitos Alimentares dos/as Estudantes do Ensino Superior. **Revista de Estudos e Investigação em Psicologia e Educação**. 2017. v. 17, n 14. p. 239-244 Disponível em: <https://doi.org/10.17979/reipe.2017.0.14.2974>. Acesso em: 19 de novembro de 2022.

BARROSOS, L. B. C. *et al.* **Distúrbios de imagem corporal causados pelas mídias sociais durante a pandemia em jovens adultos**. Publicado em 06 de julho de 2021. Disponível em: <https://repositorio.uniceub.br/jspui/handle/prefix/15381>. Acesso em: 04 de setembro de 2022.

BRUGIOLO, A. S. S *et al.* **Insatisfação corporal e procedimentos estéticos em estudantes universitários. Fisioterapia e Pesquisa**. 2021, v. 28, n. 4 Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1809-2950/21008128042021>. Acesso em: 04 de novembro de 2022.

CARIME, B; SOARES, A. **Mídia e comportamento alimentar na adolescência. Cadernos Brasileiros de Terapia Ocupacional**. 2020, v. 28, n. 1. Disponível em: <https://doi.org/10.4322/2526-8910.ctoAR1920>. Acesso em 04 de setembro de 2022.

CASSIMIRO, E. S. G.; SANTOS, A. C. C. P. Importância do Nutricionista na promoção da Saúde e no tratamento das Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT). **Revista de Pesquisa, Sociedade e Desenvolvimento**. 2021. v. 10, n. 17. Disponível em: <https://doi.org/10.33448/rsd-v10i17.24442>. Acesso em 20 de novembro de 2022.

DUARTE, L. S; CHINEN, M. N. K.; FUJIMORI, E. Autopercepção distorcida e insatisfação com a imagem corporal entre estudantes de enfermagem. **Revista da Escola de Enfermagem da USP**. 2021, v. 55 disponível em: <https://doi.org/10.1590/S1980-220X2019042903665>. Acesso em: 14 de novembro de 2022.

ESPÍNDOLA, B. H. S. G *et al.* Atitudes alimentares e insatisfação corporal em estudantes de nutrição de uma instituição particular de ensino superior, matriculados em diferentes períodos do curso. **Revista Sociedade e Desenvolvimento**. 2021. v. 10 n 14. Disponível em: <https://doi.org/10.33448/rsd-v10i14.21686>. Acesso em: 14 de novembro de 2022.

FERNANDES, L. C. P. V.; CRISTINA, N.; VAZ, L. C. **Redes Sociais E A Distorção Da Autoimagem** – um olhar atento sobre o impacto que os influenciadores digitais provocam na autoestima das mulheres. Repositório Universitários da Ânima. Publicado em 08 de julho de 2021. Disponível em: <https://repositorio.animaeducacao.com.br/handle/ANIMA/17274>. Acesso em: 07 de setembro de 2022.

GALVÃO, R.M.; SANTOS, L. A. A; ROMULO, E. L; FERREIRA, D. F.C. **A relação entre a autoimagem e o risco de transtornos alimentares.** Publicado em 26 de novembro de 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.33448/rsd-v9i11.9451>. Acesso em: 05 de setembro de 2022.

GOMES, G. S. C. R *et al.* **Transtornos alimentares e a influência das mídias sociais na autoimagem corporal:** um olhar sobre o papel do nutricionista. Pesquisa, Sociedade e Desenvolvimento, v. 10, n. 16, p. e191101623277, 2021. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/23277>. Acesso em: 05 de novembro de 2022.

LAGE, G. M. L; NASCIMENTO, J. C; DIAS, U. R; REV. Análise da rotina alimentar dos estudantes de saúde da universidade de vassouras. **Revista científica e multidisciplinar.** 2021. v.2 n. 11. Disponível em: <https://www.academia.edu/82836095>. Acesso em: 14 de novembro de 2022.

LIRA, A. G. *et al.* Uso de redes sociais, influência da mídia e insatisfação com a imagem corporal de adolescentes brasileiras. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, v. 66, p. 164-171, 2017. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/jbpsiq/a/6NrPypcRchnc35RH9GLSYwK/?lang=pt&format=html>. Acesso em: 10 de setembro de 2022.

NASCIMENTO, H. C *et al.* **Avaliação da distorção da imagem corporal e insatisfação corporal dos estudantes e profissionais de saúde.** **Revista DENETRA.** Alimentação, nutrição e saúde. v. 17. 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.12957/demetra.2022.61016>. Acesso em: 04 de setembro de 2022.

REIS, C. C. Qualidade de vida e alimentação de estudantes universitários que moram na região central de são paulo sem a presença dos pais ou responsáveis. **Revista Observatorio del Deporte.** 2021. v. 2 n 2, p 25. Disponível em: <https://www1.ibb.unesp.br/Home/Departamentos/Educacao/Simbio>. Acesso em: 12 de novembro de 2022.

ROSSI, A. M. MACHADO, E. A. M; DOARES, R. M. Determinantes do comportamento alimentar: uma revisão com enfoque na família. **Revista de Nutrição.** 2008, v. 21, n. 6. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S1415-52732008000600012>. Acesso em: 08 de novembro de 2022.

SANTOS, A. C. C. P, - Impacto das redes sociais no comportamento alimentar de mulheres adultas: revisão de literatura. **Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento.** 2017. v.11 n. 68. Disponível em: <https://www.researchgate.net/publication/361317726>. Acesso em: 05 de setembro de 2022.

Como Referenciar este Artigo, conforme ABNT:

SALES, D. K. S; SILVA, Y. R; GOMES, A. A. A. M; OLIVEIRA, G. A. L. Percepção da Autoimagem e Comportamento Alimentar em Estudantes Universitários. **Rev. FSA**, Teresina, v. 20, n. 2, art. 14, p. 257-276, fev. 2023.

Contribuição dos Autores	D. K. S. Sales	Y. R. Silva	A. A. A. M. Gomes	G. A. L. Oliveira
1) concepção e planejamento.	X	X	X	
2) análise e interpretação dos dados.	X	X		
3) elaboração do rascunho ou na revisão crítica do conteúdo.	X	X		
4) participação na aprovação da versão final do manuscrito.	X	X	X	X