

**COMPORTAMENTO ALIMENTAR E ESTADO NUTRICIONAL DE UNIVERSITÁRIOS  
EM FORTALEZA – CE**

Leidiane Monteiro Oliveira<sup>1</sup>

Viviane Ribeiro de Sousa<sup>2</sup>

Rafaella Maria Monteiro Sampaio<sup>3</sup>

Fernando César Rodrigues Brito<sup>4</sup>

Sandra Machado Lira<sup>5</sup>

---

<sup>1</sup>Discente do Curso de Nutrição do Centro Universitário Estácio do Ceará.

<sup>2</sup> Discente do Curso de Nutrição pelo Centro Universitário Estácio do Ceará

<sup>3</sup> Docente do Curso de Nutrição da Universidade de Fortaleza e do Centro Universitário Estácio do Ceará.

<sup>4</sup> Docente do Curso de Nutrição da Universidade Federal do Rio Grande do Norte.

<sup>5</sup> Docente do Curso de Nutrição do Centro Universitário Maurício de Nassau.

## **COMPORTAMENTO ALIMENTAR E ESTADO NUTRICIONAL DE UNIVERSITÁRIOS EM FORTALEZA – CE**

**RESUMO:** Objetivou-se avaliar o comportamento alimentar e o estado nutricional de estudantes universitários em Fortaleza-CE. Estudo transversal com abordagem analítica, realizado em uma instituição de ensino privado. Participaram 101 alunos dos cursos ofertados, de ambos os sexos. Os participantes responderam um questionário contendo dados socioeconômicos e demográficos. Para avaliar o comportamento alimentar foi aplicado o Questionário Holandês do Comportamento Alimentar (QHCA) e realizada a avaliação nutricional, por meio do IMC e circunferência da cintura. O IMC não apresentou diferença estatística significativa ( $p=0,878$ ) entre as médias. Entretanto, houve diferença significativa ( $p=0,004$ ) em relação à circunferência da cintura, sendo maior no sexo masculino ( $81,2\pm 9,4$ ). As mulheres apresentaram um maior comportamento restritivo, emocional, externo e geral, sendo as diferenças estatisticamente significativas para o comportamento emocional ( $p=0,045$ ), ingestão externa ( $p=0,047$ ) e comportamento geral ( $p=0,013$ ). O sexo masculino possui um melhor estado nutricional em relação ao sexo feminino. As mulheres apresentaram um alto comportamento nas três categorias (restrição alimentar, na ingestão emocional e na ingestão externa), concluindo que dentro do âmbito universitário as mulheres são mais propícias a prática de hábitos alimentares não saudáveis, o que pode acarretar comprometimentos à saúde, seja eles físicos ou psicológicos.

**PALAVRAS-CHAVE:** Comportamento Alimentar. Estado Nutricional. Universitários.

## **FOOD BEHAVIOR AND NUTRITIONAL STATUS OF UNIVERSITY STUDENTS IN FORTALEZA - CE**

**ABSTRACT:** The objective was to evaluate the nutritional behavior and nutritional status of university students in Fortaleza-CE. Cross-sectional study with an analytical approach, carried out in a private educational institution. 101 students from the courses offered, of both sexes, participated. Participants answered a questionnaire containing socioeconomic and demographic data. To evaluate the feeding behavior, the Dutch Food Behavior Questionnaire (QHCA) was applied and the nutritional assessment was carried out using BMI and waist circumference. The BMI did not present a statistically significant difference ( $p = 0.878$ ) between the means. However, there was a significant difference ( $p = 0.004$ ) in relation to waist circumference, being higher in males ( $81.2 \pm 9.4$ ). Women

presented a higher restrictive behavior, emotional, external and general, and the differences were statistically significant for emotional behavior ( $p = 0.045$ ), external intake ( $p = 0.047$ ) and general behavior ( $p = 0.013$ ). Males have a better nutritional status than females. The women showed a high behavior in the three categories (food restriction, emotional ingestion and external intake), concluding that within the university scope women are more propitious to practice unhealthy eating habits, which can lead to health compromises, either they are physical or psychological.

**KEYWORDS:** Food Behavior. Nutritional status. College students.

## **Introdução**

Adotar uma alimentação saudável, não é apenas questão de escolha individual. Diversos fatores (de natureza física, política, econômica, social ou cultural) estão relacionados, podendo influenciar de forma negativa ou positiva o padrão alimentar das pessoas. Outros fatores dificultam que esse padrão saudável seja adotado, como o custo mais alto dos alimentos minimamente processados em comparação com os ultraprocessados, a necessidade de realizar refeições em locais que não oferecem opções saudáveis de alimentação e a publicidade de alimentos não saudáveis que estão sendo expostas com mais intensidade (BRASIL, 2014).

Considerando mudanças importantes no estilo de vida, os adultos jovens tendem a modificar negativamente sua maneira de se alimentar, diminuindo a variedade de alimentos, principalmente o consumo de frutas e vegetais, além de estarem mais susceptíveis ao aumento da oferta e do acesso a alimentos ultraprocessados. Assim, os anos passados na universidade podem representar um período crítico, capaz de influenciar tanto a qualidade do estilo de vida e hábitos alimentares da vida adulta subsequente, quanto, a saúde dos indivíduos, a longo prazo (LUPI et al., 2015).

Por sua vez, o estresse tem efeitos adversos diretos e indiretos sobre a saúde, e uma forma do estresse afetar a saúde é a influência de uma má alimentação. Na população em geral, parece haver uma relação da dieta sobre o humor e, independentemente do motivo subjacente do transtorno de humor, a maneira como nos alimentamos afeta a maneira como nos sentimos ou vice-versa. A relação entre os alimentos e o humor, pode-se verificar no consumo de carboidratos e açúcares com o objetivo de aliviar o humor depressivo, e isso tem sido visto como parte do elo de desenvolvimento da obesidade (ANSARI et al., 2014).

Comportamento alimentar envolve todas as ações relacionadas ao ato de se alimentar (com quem comer, onde comer, o que comer e como comer), antes e na hora de ingerir os alimentos. Assim, o comportamento alimentar é definido pelas atitudes alimentares e estas são influenciadas por vários fatores como: emocionais, sociais, psicológicos, religião e todos os outros fatores internos e ambientais (FERREIRA et al., 2018).

Atualmente, informações sobre alimentação e nutrição estão sendo bastante disseminadas, entretanto ainda existem falta de entendimento e conhecimento por parte da população, o que pode resultar em obesidade, doenças crônicas e no surgimento de carências nutricionais (FERREIRA et al., 2018). Os dados da pesquisa de Vigilância de Fatores de Risco e Proteção de Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico (VIGITEL), realizada entre os anos de 2007 e 2017, liberada pelo Ministério da Saúde em 2018, evidenciaram que em todo o país a frequência de adultos obesos foi de 18,9%, sem diferença entre os sexos. No conjunto das 27 capitais, a frequência de excesso de peso foi de 54,0%, sendo maior entre homens (57,3%) do que entre mulheres (51,2%), praticamente a metade da população (BRASIL, 2018).

Atualmente, a escassez de tempo repercute na alimentação, onde as refeições têm que ser rápidas e práticas para se encaixar entre os horários sem prejudicar as atividades diárias, e esta alimentação tende a ser pobre em nutrientes. Além disso, observa-se que devido ao quadro de ansiedade e a vida estressante dos estudantes a alimentação também funciona como um escape, que tende a levar essas pessoas à buscarem alimentos mais palatáveis, ricos em açúcares e gorduras, que possa proporcioná-las um momento de prazer.

Assim sendo, a rotina e o estado emocional têm o poder de condicionar o comportamento alimentar do estudante, o que pode ser preocupante devido as más escolhas alimentares realizadas, seja por falta de tempo ou para compensar alguma situação que lhe afeta emocionalmente. Estas escolhas se tornando um hábito alimentar irá retratar no estado nutricional.

Diante do que foi exposto, nota-se a importância do estudo da inter-relação do Comportamento Alimentar e o Estado Nutricional. Com o propósito de analisar as escolhas e preferências alimentares, o que já é notório a conexão dessas escolhas como um fator importante para a prevenção, a melhora ou o agravamento de patologias. Dessa forma, objetivou-se por meio desse trabalho avaliar o comportamento alimentar e o estado nutricional de universitários na cidade de Fortaleza-CE.

## **Método**

Trata-se de um estudo transversal com abordagem descritiva e analítica, realizado no Centro Universitário Estácio do Ceará, localizado no município de Fortaleza, durante o mês de maio de 2019.

A população foi composta por estudantes universitários de ambos os sexos. A amostra, por conveniência, envolveu 101 discentes dos cursos oferecidos pela instituição. Utilizaram-se como critérios de inclusão: ter idade igual ou superior a 18 anos e estar matriculado na instituição selecionada no turno da manhã, aceitar a participar da pesquisa e assinar o termo de consentimento livre e esclarecido. Foram excluídos os idosos, as gestantes e nutrizes, bem como aqueles que possuíam alguma deficiência física e/ou mental.

A coleta de dados foi realizada por meio de um questionário e das medidas antropométricas. Para obter as informações acerca dos dados socioeconômicos e demográficos, utilizou-se um questionário contendo: nome, sexo, idade, estado civil, renda, curso e semestre. Para analisar o comportamento alimentar utilizou-se o Questionário Holandês do Comportamento Alimentar (QHCA). O instrumento é composto por 33 itens, avaliados em uma escala do tipo Likert de 5 pontos (nunca, raramente, às vezes, frequentemente e muito frequentemente), distribuídos por três subescalas: restrição alimentar, ingestão externa e ingestão emocional (LEITÃO et al., 2013). Após o preenchimento dos questionários, os participantes tiveram seu peso, altura e circunferência da cintura aferidos.

Para a obtenção do estado nutricional, foi realizada a avaliação nutricional pelo cálculo do Índice de Massa Corporal (IMC), utilizando-se o peso atual e a altura, sendo obtido pela relação peso usual (Kg)/[altura (m)]<sup>2</sup>. A amostra foi estratificada conforme IMC real e classificada de acordo com o proposto pela Organização Mundial de Saúde (1997) em classe 1 eutrófico ( $18,5 \leq \text{IMC} < 24,9\text{kg/m}^2$ ), classe 2 sobrepeso ( $25 \leq \text{IMC} < 29,9\text{kg/m}^2$ ) e classe 3 obesidade ( $\text{IMC} > 30\text{kg/m}^2$ ) (KAKESHITA; ALMEIDA, 2008).

Para análise do QHCA foi obtida a pontuação de cada subescala. Quanto maior for a pontuação obtida em cada uma das escalas, mais expressivo é esse padrão ou estilo alimentar.<sup>6</sup> Dessa forma, considerou-se os escores parciais de cada domínio e o escore total, os quais foram apresentados em médias e desvio-padrão. Classificou-se cada domínio em “Baixo Comportamento Alimentar”, aqueles com escores abaixo ou igual a média, e em “Alto Comportamento Alimentar” aqueles com escores acima da média. Para o valor total do questionário, considerou-se os valores abaixo da média para demonstrar a maior capacidade de controle alimentar (ALMEIDA et al., 2001).

Para a tabulação dos dados foi utilizado o programa *Microsoft Excel*®, 2010, sendo realizada dupla digitação dos dados como forma de detectar possíveis inconsistências na digitação. Para o processamento dos dados gerais foi utilizado o programa *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS) versão 20.0 e o programa *Microsoft Excel*®, 2010 para a construção de tabelas.

Os dados univariados foram analisados de forma descritiva usando-se as frequências (absolutas e percentuais) e as medidas paramétricas (média e desvio padrão). Aplicou-se o Teste de Kolmogorov-Smirnov para verificar a normalidade das variáveis numéricas e o Teste t-Student para verificar a significância estatística das médias das subescalas dos grupos. Além disso, foi aplicado o Teste do qui-quadrado para verificar associação entre as variáveis categóricas com o sexo. Para o resultado ser considerado significativo, foi adotado como nível de significância os valores de  $p < 0,05$ .

A pesquisa foi submetida e aprovada pelo comitê de ética do Centro Universitário Estácio do Ceará (Parecer nº 2.249.963 CAAE 67829017.7.0000.5038), via Plataforma Brasil, estando de acordo

as normas propostas pela resolução de número 466/12 do Conselho Nacional de Saúde, respeitando a integridade e dignidade dos participantes da pesquisa.

## Resultados

Foram avaliados 101 acadêmicos, sendo (n=33; 32,7%) do sexo masculino e (n=68; 67,3%) do feminino. A tabela 1 demonstra a distribuição dos dados socioeconômicos, avaliação antropométrica e Comportamento Alimentar dos estudantes universitários. De acordo com a tabela 1, a maioria (n=60; 59,4%) relatou ter idade  $\leq 22$  anos. Em relação ao estado civil, verificou-se maior prevalência (n=88; 87,1%) de solteiros. Quanto à renda, (n=84; 83,2%) informaram que recebiam  $\leq 2$  salários mínimo. Foi observado uma maior prevalência (n=75; 74,3%) dos cursos da área da saúde, apresentando uma diferença significativa (p= 0,000) entre os sexos.

**Tabela 1:** Distribuição dos dados socioeconômicos, avaliação antropométrica e Comportamento Alimentar. Fortaleza, Ceará, 2019.

	Total		Masculino		Feminino		p
	N	%	N	%	N	%	
<b>Idade</b>							
$\leq 22$ anos	60	59,4	17	28,3	43	71,7	0,261
$> 22$ anos	41	40,6	16	39,0	25	61,0	
<b>Estado Civil</b>							
Solteiro	88	87,1	31	35,2	57	64,8	0,154
Casado	13	12,9	02	15,4	11	84,6	
<b>Renda</b>							
$\leq 2$ salários mín	84	83,2	30	35,7	54	64,3	0,147
$> 2$ salários mín	17	16,8	03	17,6	14	82,4	
<b>Curso</b>							
Saúde	75	74,3	13	17,3	62	82,7	0,000
Não saúde	26	25,7	20	76,9	06	23,1	
<b>IMC</b>							
Com excesso peso	35	34,7	09	25,7	26	74,3	0,278
Sem excesso peso	66	65,3	24	36,4	42	63,6	
<b>CC</b>							
Com risco	23	22,8	06	26,1	17	73,9	0,443

Sem risco	78	77,2	27	34,6	51	65,4	
<b>Restrição Alimentar</b>							
Baixa restrição	51	50,5	23	45,1	28	54,9	0,007
Alta restrição	50	49,5	10	20,0	40	80,0	
<b>Ingestão emocional</b>							
Baixo Comportamento	56	55,4	23	41,1	33	58,9	0,045
Alto Comportamento	45	44,6	10	22,2	35	77,8	
<b>Ingestão Externa</b>							
Baixo Comportamento	47	46,5	17	36,2	30	63,8	0,485
Alto Comportamento	54	53,5	16	29,6	38	70,4	
<b>Total QHCA</b>							
Baixo Comportamento	51	50,5	23	45,1	28	54,9	0,007
Alto Comportamento	50	49,5	10	20,0	40	80,0	

Analisando os dados antropométricos, de acordo com o IMC, foi visto que a maioria (n=66; 65,3%) se encontravam sem excesso de peso e em relação à circunferência da cintura (n=78; 77,2%) não apresentavam risco para o desenvolvimento de doenças cardiovasculares.

Ao analisar o comportamento alimentar, as mulheres apresentaram um maior comportamento restritivo (n=40; 80,0%) e emocional (n=35; 77,8%) em relação aos homens, sendo estas diferenças significativas (p=0,007 e p=0,045). Na ingestão externa foi observado um alto comportamento (n=54; 53,5%), sendo que as mulheres apresentaram uma maior prevalência (n=38; 70,4%) para um maior comportamento de ingestão externa em relação aos homens (n=16; 29,6%).

Observando o comportamento alimentar geral (total do QHCA), quanto mais elevada é a pontuação obtida, pior é o comportamento alimentar, portanto, foi verificado que a maioria (n=40; 80,0%) das mulheres apresentou uma pontuação mais elevada em relação aos homens, com diferença estatística significativa (p=0,007) entre os sexos.

Comparando os dados antropométricos e o comportamento alimentar, de acordo com a tabela 2, o Índice de Massa Corporal não apresentou uma diferença estatística significativa (p=0,878) entre as médias encontradas para o sexo masculino (24,3±4,3) e feminino (24,2±4,8). Entretanto, houve uma diferença significativa (p=0,004) em relação à circunferência da cintura, sendo maior no sexo masculino (81,2±9,4) em relação ao feminino (74,9±10,2).

Ao comparar os tipos de comportamento alimentar, as mulheres apresentaram um maior comportamento restritivo (24,7±9,0), emocional (31,0±12,0), externo (32,7±4,9) e geral (88,4±16,3) em relação aos homens, sendo as diferenças estatisticamente significativas para o comportamento emocional (p=0,045), ingestão externa (p=0,047) e comportamento geral (p=0,013).

**Tabela 2:** Distribuição dos valores resultantes da avaliação antropométrica e do Comportamento Alimentar. Fortaleza, Ceará, 2019.

	Masculino	Feminino	P*
	Média ± desvio	Média ± desvio	
	padrão	padrão	
<b>IMC</b>	24,3 ± 4,3	24,2 ± 4,8	0,878
<b>CC</b>	81,2 ± 9,4	74,9 ± 10,2	0,004
<b>Restrição alimentar</b>	21,6 ± 8,2	24,7 ± 9,0	0,102
<b>Ingestão emocional</b>	25,9 ± 11,4	31,0 ± 12,0	0,045
<b>Ingestão externa</b>	31,9 ± 5,2	32,7 ± 4,9	0,047
<b>Total QHCA</b>	79,4 ± 16,6	88,4 ± 16,3	0,013

## Discussão

Conhecer o comportamento alimentar e o estado nutricional dos estudantes universitários é primordial para que as intervenções possam ser direcionadas adequadamente a este grupo, de forma que possa favorecer para construção de um estilo de vida e hábitos alimentares mais saudáveis, possibilitando uma análise mais completa sobre a relação de riscos para o desenvolvimento de patologias e possíveis comprometimentos à saúde (OLIVEIRA et al., 2017).

Em relação ao estado nutricional, Maninglia *et al.* (2018) encontrou que 48,8% dos estudantes de enfermagem estavam com excesso de peso, tal fato foi divergente com a presente pesquisa, na qual a maioria não apresentava excesso de peso (65,3%), não apresentando diferença estatística significativa ( $p=0,278$ ) em relação ao IMC com o sexo, possivelmente essa desigualdade é devido a diferença dos participantes da amostra, onde Maninglia buscou avaliar apenas os estudantes do curso de enfermagem, diferente do estudo vigente que teve como amostra diversos cursos, onde os participantes tinham um estilo de vida e hábitos alimentares diferentes.

Muitas pesquisas que têm como propósito analisar o comportamento alimentar e estado nutricional abordam indivíduos adultos, de ambos os sexos, e universitários como população para o seu estudo. Tal fato pode ser observado em estudo semelhante realizado em Minas Gerais com universitários, com idade entre 18 e 30 anos (PENAFORTE et al., 2016). Outro estudo realizado no Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Ceará (IFCE), com uma amostra de universitárias do curso de nutrição foi observado médias de  $23\pm 4$  anos, valores semelhantes ao presente estudo (MAIA et al., 2018). A pesquisa aqui documentada obteve um maior percentual de universitários com idade de até 22 anos, no entanto não ficou evidenciado diferença estatística significativa ( $p=0,261$ ) entre os sexos. Essa procura por esse tipo de público se dá pelo fato de este

ser um período crítico, onde ocorre muitas mudanças na rotina o que conseqüentemente vai influenciar os hábitos alimentares destes indivíduos.

Em uma universidade de Minas Gerais foi realizado um estudo associando o estresse e o comportamento alimentar dos universitários, tendo sido avaliados 30 estudantes. Quanto aos dados antropométricos obtidos, o peso e IMC médios encontrados foram de  $60,8 \pm 12,9$  kg e  $22,7 \pm 4,4$ kg/m<sup>2</sup>, respectivamente, não foram observadas diferenças significativas para estes parâmetros ( $p=0,71$ ) (PENAFORTE et al., 2016), este fato corroborou com a presente pesquisa, onde o Índice de Massa Corporal não apresentou uma diferença estatística significativa entre o sexo masculino e feminino ( $p=0,878$ ), inferindo que apesar de haverem diferenças no estado nutricional entre os sexos encontradas nesses estudos, essas diferenças não possuem importância estatística significativa.

Por outro lado, uma pesquisa composta por 52 universitárias do curso de nutrição com médias  $\pm$  desvio padrão para IMC de  $23,39 \pm 4,01$  kg/m<sup>2</sup> encontrou um resultado de importância significativa ao se tratar de insatisfação com o corpo, seja por magreza ( $p=0,025$ ) ou por excesso de peso ( $p<0,001$ ).<sup>12</sup> Assim como neste estudo foi encontrado um IMC médio dentro do intervalo de eutrofia, constatando que apesar de que espera-se encontrar um estado nutricional inadequado nesses estudantes, a média geral se mantém em adequação.

Independentemente de o indivíduo apresentar sobrepeso ou obesidade, a gordura localizada na região abdominal exerce um grande impacto para o desenvolvimento de doenças cardiovasculares, por associar-se com grande frequência a condições tais como dislipidemias e diabetes, que contribuem para o desenvolvimento de eventos coronarianos, sendo assim a medida da circunferência da cintura serve como um importante indicador do estado nutricional e de saúde, além de ser de fácil aplicabilidade e baixo custo (ARAÚJO et al., 2016).

Uma pesquisa realizada na cidade de Salvador/BA que buscou analisar o risco cardiovascular em universitários do sexo feminino do curso de nutrição, em uma amostra de 100 pessoas, evidenciou que 37% estavam com a circunferência da cintura acima de 80cm, demonstrando um fator de risco para o desenvolvimento de doenças cardiovasculares (REZENDE et al., 2015), sendo um percentual menor do que o encontrado na atual pesquisa, onde 73,9% das participantes do sexo feminino apresentava circunferência da cintura acima de 80cm. Elucidando que com uma amostra de estudantes apenas do curso de nutrição espera-se que as mesmas tenham um maior cuidado em relação a estes fatores de riscos, pois estas detêm um maior conhecimento a respeito das associações da alimentação e o estado nutricional com os comprometimentos à saúde.

Sob outra perspectiva, um estudo realizado com 54 operadores de telemarketing, de ambos os sexos e com idade média de 37 anos, teve como resultado que 68% da amostra apresentavam a circunferência da cintura aumentada (VIANA et al., 2018), tendo uma discrepância dos resultados encontrados na pesquisa aqui apresentada, onde apenas 22,8% de toda a amostra, incluindo homens

e mulheres, apresentavam a CC como um fator de risco para doenças cardiovasculares, com diferença significativa entre os sexos ( $p=0,004$ ). Uma forma de interpretar a diferenças destes resultados, é analisar a própria idade dos participantes da amostra, onde os operadores são mais velhos, já que a idade média dos estudantes foi de 23 anos, haja vista que os mais jovens tenha uma maior preocupação com o corpo de forma estética e com os padrões de beleza, além disto a função destes operadores de telemarketing também corrobora para uma vida sedentária, onde estes passam diversas horas do dia sentados.

No estudo de Carvalho *et al.* (2016) realizado com jovens adultos de 18 a 35 anos de idade, no qual utilizou o instrumento EAT-26 para avaliar o comportamento alimentar relacionado aos transtornos alimentares, foi visto que o comportamento alimentar inadequado positivo é maior no sexo feminino ( $n=144$ ; 57,17%) e menor no sexo masculino ( $n=61$ ; 21,25%). Resultados semelhantes ao presente estudo, em que as mulheres também apresentaram um pior comportamento geral. E isso pode ser resultado de que as mulheres têm menos controle em relação ao seu comportamento alimentar.

Segundo Vale *et al.* (2011) os adolescentes estão estabelecendo uma preocupação com peso e com a forma do corpo, o que aparenta está gerando um quadro de adoecimento comportamental e somático, levando à várias repercussões. O ato de comer e depois restringir a alimentação se tornam estratégias danosas para enfrentar situações de conflitos e os estados emocionais aversivos consequentes.

Na avaliação do comportamento alimentar pelo QHCA, foi observado que as mulheres apresentaram um comportamento de restrição maior do que os homens, resultado semelhante também foi encontrado no estudo de Ferreira *et al.* (2018) realizado com docentes de um centro universitário, no qual as mulheres ( $31,3 \pm 8,0$ ) apresentaram um comportamento de restrição maior em comparação aos homens ( $27,5 \pm 5,5$ ), sendo esse resultado significativo ( $p=0,05$ ). Em discordância, na pesquisa de Albergaria *et al.* (2018) em adultos com obesidade e idade média de 42 anos, não foi verificada diferenças entre os gêneros com relação ao comportamento de restrição alimentar ( $p = 0,220$ ). A diferença de resultados deve ter sido pelo fato de que os jovens estão mais preocupados com a imagem corporal, com o peso e por serem em sua maioria universitários, com uma rotina cansativa e acelerada, que leva a determinados comportamentos alimentares.

Vieira *et al.* (2018) relata que indivíduos que apresentam um comportamento restritivo em relação aos alimentos fundamentado excessivamente na preocupação com o peso e na insatisfação com o corpo, costumam limitar a ingestão de alimentos, independente da fome que está sentindo, à custa de grande esforço. Possivelmente, para esses indivíduos o ato de restringir pode causar um sentimento de alívio sobre determinado comportamento de compulsão que traz consequentemente um sentimento de culpa.

O alimento ocupa um papel na vida das pessoas que vai além da dimensão nutricional. Nos casos de estresse, normalmente os alimentos são usados não para suprir necessidades fisiológicas e nutricionais, mas como busca de um conforto psicológico e como uma estratégia para modificar o temperamento e o humor (PENAFORTE et al., 2016).

No presente estudo foi encontrado que as mulheres apresentam um alto comportamento de ingestão emocional e externa com diferença estatística significativa. Resultado semelhante foi encontrado no estudo de Raposo *et al.* (2014) realizado com adolescentes de 15 a 22 anos de idade, onde o sexo feminino teve maior prevalência da ingestão emocional ( $29,73 \pm 12,59$ ) e externa ( $28,30 \pm 6,73$ ), entretanto não foi encontrada diferença estatística importante entre os sexos para a ingestão externa ( $p=0,454$ ). Segundo os autores, os comportamentos alimentares diferentes entre os gêneros podem ser associados ao fato das mulheres se sentirem mais pressionadas pelos padrões estéticos proposto no meio sociocultural em que se inserem.

No estudo de Penaforte *et al.* (2016) realizado com estudantes, foi obtida correlação positiva entre o estresse e a alimentação emocional ( $r=0,37$ ,  $p=0,04$ ). Mostrando que em situações de estresse, os fatores emocionais determinam as escolhas alimentares, esses comportamentos funcionam como estratégias de enfrentamento e reversão desta emoção negativa.

Segundo Silva (2018) em sua pesquisa com indivíduos de 18 a 64 anos, verificou que a ingestão emocional entre homens ( $1,9 \pm 0,6$ ) e mulheres ( $2,4 \pm 1,0$ ) teve uma diferença significativa ( $p<0001$ ), e na ingestão externa não foram encontradas diferenças importantes ( $p=0,693$ ) nos homens ( $2,9 \pm 0,6$ ) e mulheres ( $2,8 \pm 0,7$ ). Discordando com o estudo em questão apenas na ingestão externa. Segundo o autor em discussão, a medida em que vai se tornando difícil identificar e expressar os sentimentos, maior se torna a ingestão alimentar provenientes das sensações externas (ver ou cheirar determinado alimento). Por outro lado, a dificuldade crescente em identificar os sentimentos, tende a aumentar a ingestão alimentar proveniente das emoções.

## **Conclusão**

O presente estudo revelou que a maioria dos universitários não apresentam excesso de peso. No entanto, dentre os que apresentaram excesso de peso, a maior prevalência foi observada nos estudantes do sexo feminino. Em relação a medida da circunferência da cintura foi verificado que a maioria não apresentava essa medida como fator de risco para doenças cardiovasculares, entretanto, do mesmo modo que o resultado do IMC as mulheres tiveram um maior percentual de risco. Posto isto, é possível constatar que o sexo masculino possui um melhor estado nutricional em relação ao sexo feminino. Além disso, quanto ao comportamento alimentar, as mulheres apresentaram um alto comportamento nas três categorias (restrição alimentar, na ingestão emocional e na ingestão externa), concluindo que dentro do âmbito universitário as mulheres são mais propícias a prática de hábitos

alimentares não saudáveis, o que pode acarretar comprometimentos à saúde, seja eles físicos ou psicológicos. Logo, seria de grande importância que as universidades intervissem de alguma maneira para tornar a passagem por este período mais tranquila e prazerosa e menos estressante, a fim de minimizar consequências danosas para o estado nutricional e saúde dos estudantes. Entre as limitações da investigação é preciso ressaltar que pelo fato de a coleta ter sido feita por conveniência, não houve uma proporção das quantidades de participantes do sexo feminino e masculino, assim também como não houve um equilíbrio na distribuição dos cursos das áreas da saúde e os que não eram da área da saúde.

## **Referências**

ALBERGARIA, R.; PIMENTA, F.; GALVÃO, C.M.; LEAL, A.B.; GUILHERME, I.T.; MAROCO, J.; LEAL, I. Questionário holandês de comportamento alimentar: validação e exploração em adultos com obesidade. **Psicologia, Saúde & Doenças**, v.19, n.1, p.144-50, 2018.

ALMEIDA, G.; APARECIDA, N.; LOUREIRO, S.R.; SANTOS, J.E. Obesidade mórbida em mulheres-estilos alimentares e qualidade de vida. **Archivos Latinoamericanos de Nutrición**, v.51, n.4, p.359-65, 2001.

ANSARI, W.E.; ADETUNJI, H.; OSKROCHI, R. Food and mental health: relationship between food and perceived stress and depressive symptoms among university students in the united kingdom. **Central European Journal of public health**. v.22, n.2, p.90-7, 2014.

ARAÚJO, L.M.; BRASIL, E.C.L.; DANTAS, G.F.; LINS, P.R.M. Excesso de peso e risco cardiovascular em trabalhadores da construção civil. **BRASPEN J.**, v.31, n.4, p.283-7, 2016.

BRASIL. Ministério da Saúde. Departamento de Vigilância de Doenças e Agravos não Transmissíveis e Promoção da Saúde. – Brasília: Ministério da Saúde, 2018.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Guia alimentar para a população brasileira. 2 ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2014.

CARVALHO, P.H.B.; FREITAS, L.G.; FERREIRA, M.E.C. Comparação social, insatisfação corporal e comportamento alimentar em jovens adultos. **Interação Psicol.**, v.20, n.2, p.219-225, 2016.

FERREIRA, P.D.A.A.; SAMPAIO, R.M.M.; MONTENEGRO, A.C.C.; MONTEIRO, T.F.; PINTO, F.J.M.; ARRUDA, S.P.M. Caracterização do comportamento alimentar e estado nutricional de adultos. **Motricidade**, v.14, n.1, p.252-8, 2018.

KAKESHITA, I.S.; ALMEIDA, S.S. Estudo da relação entre o índice de massa corporal e o comportamento alimentar de adultos. **Nutrire: rev. Soc. Bras. Alim. Nutr.= J. Brazilian Soc. Food Nutr.**, v.33, n.1, p.21-30, 2008.

LEITÃO, M.; HERÉDIA, T.; PIMENTA, F.; LEAL, I. Comportamento alimentar, compulsão alimentar, história de peso e estilo de vida: diferenças entre pessoas com obesidade e com uma perda de peso bem-sucedida. **Brazilian Journal of Food & Nutrition / Alimentos e Nutrição**, v.24, n.4, p.393-401, 2013.

LUPI, S.; BAGORDO, F.; STEFANATI, A.; GRASSI, T.; PICCINNI, L.; BERGAMINI, M.; DONNO, A. Assessment of lifestyle and eating habits among undergraduate students in northern Italy. **Ann Ist Super Sanità.**, v.51, n.2, p.154-61, 2015.

MAIA, R.G.L.; FIORIO, B.C.; ALMEIDA, J.Z.; SILVA, F.R. Estado nutricional e transtornos do comportamento alimentar em estudantes do curso de graduação em nutrição do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia, Ceará, Brasil. **Revista Demetra: alimentação, nutrição & saúde**, v.13, n.1, p.135-145, 2018.

MANINGLIA, F.P.; SANTOS, D.M.; OLIVEIRA, F.C.M.; RIBEIRO, J.C. Avaliação do consumo alimentar e estado nutricional de graduandos em enfermagem. **Revista Interdisciplinar de Estudos em Saúde**, v.7, n.2, p.51-59, 2018.

OLIVEIRA, J.S.; SANTOS, D.O.; RODRIGUES, S.J.M.; OLIVEIRA, C.C.; SOUZA, A.L.C. Avaliação do perfil sociodemográfico, nutricional e alimentar de estudantes de nutrição de uma universidade pública em Lagarto-SE. **Revista da Associação Brasileira de Nutrição**, v.8, n.2, p.37-42, 2017.

PENAFORTE, F.R.O.; MATTA, N.C.; JAPUR, C.C. Associação entre estresse e comportamento alimentar em estudantes universitários. **Revista Demetra: alimentação, nutrição & saúde**, v.11, n.1, p.225-237, 2016.

RAPOSO, J.V.; TEIXEIRA, C.M.; PINTO, A.F.; PEREIRA, C.A.; FERNANDES, M.G.; PINTO, M. Atividade física, satisfação com a imagem corporal e comportamentos alimentares em adolescentes. **RPCD.**, v.14, n.3, p.15-32, 2014.

REZENDE, I.F.B.; TOLEDO, D.V.C.; SILVA, L.R. Distribuição de gordura corporal da região superior do corpo e dos fatores sociais de risco cardiovascular em estudantes do curso de nutrição em Salvador/BA. **Revista de Ciências Médicas e Biológicas**, v.14, n.3, p.355-359, 2015.

VALE, A.M.O.; KERR, L.R.S.; BOSI, M.L.M. Comportamentos de risco para transtornos do comportamento alimentar entre adolescentes do sexo feminino de diferentes estratos sociais do Nordeste do Brasil. **Ciência e Saúde Coletiva**, v.16, n.1, p.121-32, 2011.

VIANA, N.P.; BARBOSA, A.S.; SANTOS, M.S.; RUSTICHELLI, B.G.; DENELLE, D.; NACIF, M. Estado nutricional e risco de doença cardiovascular em operadores de tele atendimento. **Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, v.12, v.70, p.239, 2018.

VIEIRA, R.I.S.F.M.; KOFFKE, M.; VARGAS, D.M.V.; AZEVEDO, L.C. Estilo alimentar e prática de atividade física de adolescentes com excesso de peso. **Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, v.12, n.74, p.745-755, 2018.

SILVA, T.P.P. Relação entre alexitimia e ingestão externa e emocional. (Dissertação de mestrado em nutrição clínica). Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto. 2018.