

Avaliação de transtornos alimentares em estudantes de nutrição e educação física em um centro universitário de Minas Gerais.

Evaluation of eating disorders in nutrition and physical education students at a university center in Minas Gerais.

João Marcos Ribeiro Dias¹, Vanessa Rosse de Souza¹, Arthur da Silva Gomes¹ e Vagner César da Silva¹

¹ Faculdade de Nutrição, Centro Universitário Faminas, Muriaé, MG, Brasil.

Resumo:

Os transtornos alimentares, como anorexia nervosa, bulimia nervosa e compulsão alimentar periódica, constituem condições psiquiátricas graves que impactam significativamente a saúde física, emocional e social dos indivíduos. Entre estudantes universitários, a pressão acadêmica, o cuidado com a imagem corporal e hábitos alimentares irregulares podem aumentar a vulnerabilidade a esses distúrbios. O presente estudo teve como objetivo investigar o risco para transtornos alimentares e sua associação com fatores relacionados ao ambiente acadêmico e às percepções sobre comportamento alimentar entre estudantes de Nutrição e Educação Física de um centro universitário de Minas Gerais. Trata-se de uma pesquisa descritiva e transversal, que utilizou o questionário EAT-26 para identificar fatores de risco e possíveis transtornos alimentares em uma amostra representativa da população estudada. Os resultados evidenciaram uma presença significativa de sinais de risco para transtornos alimentares, destacando padrões diferenciados entre os cursos, bem como impactos na saúde emocional e social dos estudantes. Esses achados sugerem a necessidade de estratégias de prevenção, acompanhamento psicológico e intervenções educacionais voltadas para hábitos alimentares saudáveis e autocuidado. Conclui-se que compreender a prevalência e os efeitos dos transtornos alimentares nesse grupo é fundamental para promover políticas institucionais de apoio, favorecendo um ambiente acadêmico mais saudável, inclusivo e atento ao bem-estar físico e mental dos estudantes.

Palavras-chave: Transtornos alimentares; Nutrição; Educação física; Estudantes Universitários.

Abstract:

Eating disorders, such as anorexia nervosa, bulimia nervosa, and binge eating disorder, are severe psychiatric conditions that significantly affect individuals' physical, emotional, and social health. Among university students, academic pressure, body image concerns, and irregular eating habits may increase vulnerability to these disorders. To investigate the risk for eating disorders and its association with factors related to the academic environment and perceptions of eating behavior among Nutrition and Physical Education students at a university center in Minas Gerais, Brazil. This descriptive and cross-sectional study used the EAT-26 questionnaire to identify risk factors and possible eating disorders in a representative sample of the student population. The results revealed a significant presence of risk indicators for eating disorders, highlighting differences between courses,

as well as effects on students' emotional and social well-being. These findings underscore the need for prevention strategies, psychological support, and educational interventions focused on healthy eating habits and self-care. In conclusion, understanding the prevalence and effects of eating disorders in this population is essential to inform institutional support policies, promoting a healthier, more inclusive academic environment attentive to students' physical and mental well-being.

Keywords: *Eating disorders; Nutrition; Physical Education; University students.*

1. Introdução

Os transtornos alimentares são condições psiquiátricas complexas caracterizadas por padrões alimentares anormais que afetam consideravelmente a saúde física, emocional e social de uma pessoa (Fortes *et al.*, 2015). Esses transtornos incluem anorexia nervosa, bulimia nervosa, compulsão alimentar, transtorno de compulsão alimentar periódica, vigorexia, ortorexia, entre outros. Indivíduos com transtornos alimentares podem apresentar uma preocupação excessiva com peso, imagem corporal distorcida e comportamentos alimentares prejudiciais, como restrição severa da ingestão de alimentos, purgação, uso de laxantes ou exercício excessivo (Appolinário; Claudino, 2000). Essas condições não apenas colocam a vida em risco devido a complicações médicas graves, mas também impactam negativamente a qualidade de vida e o bem-estar psicológico dos indivíduos afetados (Barros *et al.*, 2021).

Do ponto de vista científico, essas condições desafiam os profissionais de Saúde mental e Nutrição devido à complexidade de seu tratamento. É crucial uma pesquisa contínua sobre esses transtornos para o desenvolvimento de intervenções mais eficazes, identificar fatores de risco e compreender melhor essas condições (Barry *et al.*, 2021). Socialmente, a conscientização sobre transtornos alimentares é essencial para combater o estigma e a discriminação associados a essas doenças, promover a compreensão e empatia em relação aos indivíduos afetados e facilitar o acesso a tratamento e apoio adequados (Hyde-Smith *et al.*, 2024). Em última análise, abordar os transtornos alimentares não é apenas uma questão de saúde, mas também de justiça social e equidade, garantindo que todos tenham a oportunidade de alcançar e manter uma relação saudável com a comida e o corpo (Dantas *et al.*, 2020).

A anorexia nervosa é caracterizada por uma preocupação intensa com peso e forma corporal, levando a uma restrição alimentar extrema que resulta em baixo peso, medo intenso de ganhar peso e uma percepção distorcida do próprio corpo (Bulik, 2007). Por outro lado, a bulimia nervosa é caracterizada por episódios recorrentes de compulsão alimentar seguidos de comportamentos compensatórios inadequados, como vômitos autoinduzidos, uso de laxantes ou exercício excessivo, com o objetivo de evitar o ganho de peso (Mehler; Rylander, 2015). Já a compulsão alimentar envolve episódios frequentes de ingestão excessiva de alimentos, geralmente acompanhados de sentimentos de falta de controle, mas sem os comportamentos

compensatórios observados na bulimia nervosa (Bloc *et al.*, 2019). O transtorno de compulsão alimentar periódica é semelhante à compulsão alimentar, mas ocorre de forma mais frequente e não está associado a comportamentos compensatórios, podendo levar ao ganho de peso significativo e à obesidade (Bernal; Teixeira, 2019). A vigorexia, também chamada de transtorno dismórfico muscular, é caracterizada por uma obsessão com o aumento da massa muscular, levando à prática excessiva de exercícios e ao uso de substâncias anabolizantes (Kotona *et al.*, 2018). Já a ortorexia refere-se a uma preocupação extrema com a alimentação saudável, resultando em restrições alimentares que podem impactar negativamente a saúde (Penaforte *et al.*, 2018). O transtorno alimentar restritivo/evitativo (TARE) manifesta-se por uma alimentação extremamente seletiva, levando a uma ingestão nutricional inadequada, enquanto a picamalácia implica na ingestão de substâncias não alimentares, como terra, giz ou cabelo, por um período de pelo menos um mês, inadequada ao nível de desenvolvimento da pessoa (Cunha, 2016). Esses transtornos representam desafios significativos para a saúde mental e inclusão de equipes especializadas e multidisciplinares para um tratamento eficaz.

A compreensão dos transtornos alimentares avançou significativamente nas últimas décadas, mas ainda existem muitas lacunas a serem preenchidas. Pesquisas recentes têm explorado não apenas os fatores de risco e as características clínicas desses transtornos, mas também os mecanismos biológicos subjacentes e as intervenções terapêuticas mais eficazes (Hahn, 2021; Santos *et al.*, 2021; Siqueira; Dos Santos, 2020; Silva, 2018; Nunes; Santos, 2017). Além disso, há um crescente reconhecimento da importância dos determinantes sociais, culturais e ambientais na etiologia e no curso dos transtornos alimentares (Pereira, 2022). Portanto, abordagens integradas que considerem todos esses aspectos são essenciais para melhorar a prevenção, diagnóstico e tratamento dos transtornos alimentares, visando não apenas a recuperação física, mas também a saúde e o bem-estar globais dos indivíduos afetados (Santos *et al.*, 2021).

Observa-se uma defasagem significativa na literatura quanto à prevalência e ao impacto específico dos transtornos alimentares entre estudantes universitários, o qual é, particularmente, suscetível a pressões acadêmicas, sociais e de imagem corporal (Jorge, 2016).

Embora haja uma compreensão geral de que esses transtornos podem afetar pessoas de todas as idades e contextos, a falta de estudos focados nessa população específica impede uma avaliação precisa do problema e a implementação de intervenções direcionadas e eficazes (Pereira *et al.*, 2022).

A importância de abordar os transtornos alimentares entre estudantes universitários não pode ser subestimada, considerando o impacto potencialmente devastador dessas condições na saúde e no bem-estar dessa população em formação. Estar em um ambiente acadêmico pode intensificar as pressões relacionadas à imagem corporal, desempenho acadêmico e socialização, criando um terreno fértil para o desenvolvimento de transtornos alimentares (Pereira *et al.*, 2022).

Este estudo é relevante para preencher a ausência de informações na literatura sobre a prevalência e os fatores de risco dos transtornos alimentares entre estudantes universitários, com ênfase nas áreas de Nutrição e Educação Física, que possuem características e critérios específicos que podem influenciar o desenvolvimento desses transtornos. Nesse contexto, o presente estudo teve como objetivo investigar o risco para transtornos alimentares e sua associação com fatores relacionados ao ambiente acadêmico e às percepções sobre comportamento alimentar entre estudantes de Nutrição e Educação Física de um centro universitário de Minas Gerais.

2. Materiais e métodos

O presente trabalho tratou-se de uma pesquisa do tipo descritivo transversal, com estudantes do 1º aos 8º períodos do curso de Nutrição e Educação Física, do centro universitário Faminas, Muriaé, Minas Gerais, com anuência da instituição. Onde participaram 70 alunos de ambos os cursos. Desenvolvida em novembro de 2024.

Esta pesquisa foi estruturada a partir da aplicação de um questionário físico contendo três seções. A primeira seção, contou com questões de múltipla escolha para a caracterização do público em estudo. A segunda seção, contou com questões de múltipla escolha sobre o conhecimento dos alunos quanto aos transtornos alimentares e os fatores de risco associados, além de como avaliavam que estes transtornos poderiam influenciar na vida acadêmica dos estudantes. Já a terceira seção, contou com questões adaptadas da metodologia EAT-26 (*Eating Attitudes Test*) (Garner; Heylings, 1979) que abrange 26 questões objetivas e de autopreenchimento sobre o comportamento alimentar. A classificação do resultado foi feita a partir da seguinte nota: sempre – 3 pontos; muitas vezes – 2 pontos; às vezes – 1 ponto; poucas vezes, quase nunca, e nunca – 0 pontos. Sendo que a ordem é invertida na questão 25, sendo: sempre, muitas vezes e às vezes – 0 pontos; poucas vezes – 1; quase nunca – 2; nunca – 3. Os escores pontuando igualmente ou acima de 21 pontos são considerados como suscetíveis a ter transtornos alimentares.

Para avaliação do estado nutricional, foi realizada a classificação por índice de massa corporal (IMC) dos estudantes das amostras femininas e masculinas, considerando-se os dados reais das medidas antropométricas: peso e altura. O IMC foi obtido a partir da massa corporal (MC, em quilogramas, kg) e estatura (E, em metros, m). A classificação do IMC dos indivíduos aconteceu da seguinte maneira: baixo peso - menor que $18,5 \text{ kg/m}^2$; eutrófico (peso normal) - entre $18,5$ e $24,9 \text{ kg/m}^2$; sobrepeso - entre $25,0$ e $29,9 \text{ kg/m}^2$; obesidade - maior ou igual a $30,0 \text{ kg/m}^2$ (Gardner *et al.* 1993). A balança utilizada possui tecnologia de bioimpedância e é devidamente calibrada (Omron Hbf-514®, Brasil) para a tomada das medidas de peso, e os sujeitos foram pesados sem calçados, sem peças de vestuário nem objetos pesados. Para a medida da estatura, foi utilizado um estadiômetro portátil. Para avaliação do estado nutricional, os estudantes foram classificados como baixo peso, eutrófico, sobrepeso e obesidade.

Foram incluídos no estudo estudantes do centro universitário FAMINAS Muriaé, de ambos os sexos, com idade igual ou superior a 18 anos e que estavam devidamente matriculados nos cursos.

A participação foi voluntária e foram excluídos estudantes afastados da graduação por motivo de saúde, que realizaram trancamento das atividades acadêmicas ou estavam em exercício de atividades acadêmicas domiciliares, além daqueles que não realizaram o preenchimento completo do questionário ou a realização completa da avaliação física.

O preenchimento do questionário e a realização da avaliação física duraram aproximadamente 20 minutos, e o voluntário pôde recusar-se a participar ou interromper o preenchimento a qualquer momento, sem penalidades, e todos assinaram o termo de consentimento livre e esclarecido.

O projeto foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da FAMINAS, sob o número CAAE 82444424.7.0000.5105.

Os dados coletados foram inicialmente organizados em planilhas do programa Microsoft Excel® e posteriormente analisados por meio de estatística descritiva e inferencial. As variáveis categóricas foram apresentadas em frequências absolutas e relativas, enquanto as variáveis contínuas foram descritas por meio de média e desvio-padrão.

Para comparação entre as médias das variáveis quantitativas entre os grupos, foi utilizado o teste *t Student*. O nível de significância adotado foi de 5% ($p < 0,05$). Os resultados foram apresentados em tabelas e gráficos para melhor visualização e interpretação dos dados.

3. Resultados e discussão

Essa pesquisa foi realizada com 70 estudantes dos cursos de Nutrição e Educação Física do centro universitário FAMINAS, em Muriaé, Minas Gerais, revelando dados importantes sobre a prevalência de risco para transtornos alimentares e as características associadas a esse risco.

A Tabela 1 apresenta uma distribuição equilibrada de 35 estudantes de cada sexo, com idade média de 23 anos (± 5 anos). Comparando-se os grupos, observou-se que 28,57% (n=20) dos participantes estavam em risco para transtornos alimentares, conforme a classificação do teste EAT-26 (Garner; Heylings, 1979). Entre os cursos, os estudantes de Nutrição exibiram uma maior prevalência de sinais de risco, com 34,3% (n=12) dos participantes sinalizando sinais de risco, enquanto 22,9% (n=8) dos estudantes de Educação Física registraram prevalência para o mesmo índice. No que diz respeito ao IMC, a maioria dos estudantes, 54% (n=38) estava dentro da faixa de peso normal, enquanto 34,3% (n=24) apresentaram sobrepeso e 8% (n=6) obesidade. A comparação dos dados mostra ainda que os estudantes com sobrepeso e obesidade apresentaram uma prevalência de risco mais elevado para transtornos alimentares, alcançando 45% (n=11) desses participantes (Silva, 2012).

Tabela 1. Caracterização dos alunos matriculados nos cursos de Nutrição e Educação Física de uma instituição de ensino superior. Risco para transtornos alimentares de acordo com o EAT-26.

Risco para Transtornos Alimentares (EAT-26)						
Variável	Amostra		Não	Sim		Valor de p
	n (%)	N	%	N	%	
Total	70	50	71,13	20	28,57	
	100%					
Faixa etária						
18 a 22	47 (67.1)	34	72,3	13	27,7	p = 0,180
23 a 27	16 (22.9)	10	62,5	6	37,7	
28 a 32	4 (5.7)	4	100	0	0	
33 a 37	1 (1.4)	0	0	1	100	

Acima de 37	2 (2.9)	2	100	0	0	
Gênero						
Masculino	35(50)	29	82,8	7	17,2	p = 0,094
Feminino	35(50)	22	62,9	13	37,1	
Mora com quem						
Pais e responsáveis	52(74.3)					
Sozinho	8 (11.4)					
Colegas (república, amigos)	3 (4.3)					
Outros	7 (10)					
Renda Familiar mensal						
Menos de1 salário mínimo	4 (5.7)					
Entre1 e3 salários mínimos	42(60)					
Entre3 e 5 salários mínimos	11(15.7)					
Acima de 5 salários mínimos	13(18.6)					
Curso						
Nutrição	35(50)	23	65,7	12	34,3	p= 0,239
Educação Física	35(50)	27	77,1	8	22,9	
Índice de Massa Corporal(IMC)						
Baixo peso	2 (2,8)	1	50	1	50	p= 0,002
Eutrófico	38(54,3)	36	94,7	2	5,3	
Sobrepeso	24(34,3)	13	54,12	11	45,88	
Obesidade	6 (8,6)	0	0	6	100	

Fonte: Autores

Primeiramente, observou-se uma predominância de risco para transtornos alimentares entre os estudantes da faixa etária de 18 a 22 anos, o que corrobora com a literatura científica que aponta esse período como um momento crítico para o desenvolvimento de transtornos alimentares. A adolescência e o início da vida adulta são marcados por intensas transformações físicas, psicológicas e sociais, com a pressão para atingir padrões estéticos e corporais muitas vezes exacerbados (Oliveira; Machado, 2021). Isso pode estar associado a fatores externos, como os padrões de beleza socialmente elevados, e internos, como a busca pela acessibilidade social e a construção da identidade. A literatura também aponta que a pressão por uma aparência física idealizada é um dos fatores de risco mais relevantes para o desenvolvimento de

transtornos alimentares em jovens adultos, especialmente em contextos acadêmicos em que as exigências pessoais e sociais são intensificadas (Boni, 2008).

Outro ponto relevante do resultado é a maior prevalência de risco para transtornos alimentares entre as mulheres (37,1%) em comparação com os homens (17,2%). Isso está alinhado com diversos estudos que evidenciaram uma maior vulnerabilidade das mulheres aos transtornos alimentares, possivelmente devido a uma pressão social mais acentuada sobre o corpo feminino, que frequentemente é associado a padrões de magreza (Alvarenga; Scagliusi, 2011; Fiates; Salles, 2001; Oliveira; Hutz, 2010). Estudos indicaram que as mulheres são mais suscetíveis à insatisfação com a imagem corporal, o que as torna mais propensas a desenvolver comportamentos alimentares disfuncionais. Esse efeito pode ser intensificado no contexto universitário, onde os alunos, especialmente as mulheres, frequentemente se deparam com padrões estéticos idealizados, influenciando suas atitudes alimentares e sua relação com o corpo (Bevilacqua, 2010; Dos Santos, 2010; Poltronieri, 2016).

A relação entre o curso de Nutrição e o risco para transtornos alimentares também é uma questão pertinente. Embora a diferença entre os cursos de Nutrição e Educação Física não tenha sido estatisticamente significativa, observou-se uma maior prevalência de risco no curso de Nutrição (34,3%; n=12) em comparação ao curso de Educação Física (22,9%; n=8). Este dado sugere que a formação acadêmica em Nutrição pode ter uma relação com a intensificação da preocupação com a alimentação e a imagem corporal. Estudantes de Nutrição são frequentemente expostos a discussões sobre dietas, metabolismo, composição corporal e questões alimentares, o que pode gerar uma maior autoconsciência sobre o próprio corpo. Isso pode ser um fator de risco, pois, ao se depararem com informações elaboradas sobre comportamento alimentar e controle corporal, alguns alunos podem desenvolver preocupações excessivas com a alimentação, resultando em possíveis transtornos alimentares. A literatura já discute essa relação entre o aumento da conscientização e o risco de adoecimento psicológico e alimentar entre estudantes de cursos da área da saúde, como Nutrição (Kessler; Poll, 2018; Oliveira, 2017; Reis *et al.*, 2017).

Uma análise do IMC dos participantes revelou um esclarecimento significativo entre a classificação do peso corporal e o risco para transtornos alimentares. Observou-se que, entre os participantes com sobrepeso e obesidade, a prevalência de risco foi consideravelmente maior, com 45% (n=11) dos alunos com sobrepeso e 100% (n=6) dos alunos com obesidade apresentando risco para transtornos alimentares. A insatisfação com a imagem corporal é amplamente reconhecida como um fator predisponente para o desenvolvimento de transtornos

alimentares, especialmente em indivíduos com excesso de peso. Essa opinião foi discutida por diversos estudos, como o de Silva *et al.* (2018), que indicou que a insatisfação com a imagem corporal pode levar a distúrbios alimentares, incluindo anorexia nervosa e bulimia e ainda destacou a relação entre a percepção negativa da própria imagem e a busca por um corpo “ideal”, levando a comportamentos alimentares disfuncionais.

Sampaio *et al.* (2019) investigaram a relação entre a insatisfação corporal e os transtornos alimentares em estudantes universitários, observando que o estigma de peso e a pressão para atender a padrões estéticos influenciam diretamente a saúde mental e o comportamento alimentar desses indivíduos.

A percepção dos estudantes sobre transtornos alimentares (TA) e sua associação com fatores do ambiente acadêmico e desempenho acadêmico (Tabela 2) revelou dados importantes que podem ser analisados em diferentes contextos (Moreira, 2017).

Tabela 2. Percepção dos transtornos alimentares e associação com o desempenho acadêmico.

Variável	N	%
Como classifica sua alimentação		
Saudável	19	27.1
Moderadamente saudável	47	67,1
Não saudável	4	5.7
Já ouviu falarem TA		
Sim	65	94.2
Não	5	5.8
Já foi diagnosticado com algum TA		
Sim	6	8.6
Não	64	91.4
Acredita que o ambiente academico influencia seus hábitos alimentares		
Sim	64	94.2
Não	5	5.8
Pratica atividade fisica		

Sim	63	90
Não	7	10
Com que frequência pratica		
Díariamente	16	22.9
1 a 2 vezes na semana	6	8.6
3 a 5 vezes na semana	40	57.1
Raramente	5	7.1
Nunca	3	4.3
Sente que a pressão em manter uma imagem corporal no seu curso		
Sim	52	74.3
Não	14	20
Indiferente	4	5.7
Já sentiu a necessidade de mudar sua alimentação para melhorar seu desempenho acadêmico		
Sim	51	72.9
Não	19	27.1
Acha que a preocupação com o corpo ou alimentação influencia negativamente no desempenho acadêmico		
Sim	20	28.6
Não	32	45.7
Indiferente	18	25.7
Já se sentiu sobrecarregado pelo curso a ponto de mudar drasticamente seus hábitos alimentares		
Sim	30	43.5
Não	40	56,5
Na sua opinião, o curso aumenta a preocupação com a alimentação e o corpo		
Sim	66	94.3

Não	3	4.3
Indiferente	1	1.4
Já procurou ajuda profissional para lidar com a alimentação ou imagem corporal		
Sim	40	57.1
Não	30	42.9
Sente que há um apoio insuficiente da universidade para lidar com questões de saúde mental e TA		
Sim	16	23.5
Não	32	47.1
Não sei dizer	22	29.4

Fonte: Autores

Primeiramente, a maioria dos participantes (67,1%; n=47) classificou sua alimentação como "moderadamente saudável", enquanto 27,1% (n=19) a consideraram "saudável". Esses dados sugerem que, embora uma parte considerável dos estudantes se preocupe em manter hábitos alimentares saudáveis, muitos podem não seguir uma dieta idealizada, possivelmente devido à falta de tempo, recursos ou conhecimento. A categoria "moderadamente saudável" pode refletir um equilíbrio entre escolhas alimentares positivas e comportamentos que ainda necessitam de ajustes, como o consumo de alimentos ultraprocessados ou a frequência de refeições fora de casa (Louzada, 2022).

Apenas 8,6% (n=6) dos estudantes afirmaram terem sido diagnosticados com algum transtorno alimentar, um dado que pode parecer baixo, mas que merece reflexão. Esse número pode indicar uma subnotificação, visto que muitos transtornos alimentares como a anorexia nervosa ou a bulimia, podem ser difíceis de identificar sem um diagnóstico formal. Além disso, a falta de autoconhecimento ou a normalização de comportamentos disfuncionais em relação à alimentação podem contribuir para esse subdiagnóstico (Damasceno, 2000).

Quanto ao conhecimento sobre transtornos alimentares, 94,2% (n=65) dos participantes já ouviram falar sobre esses transtornos. Esse dado é positivo, pois sugere que os estudantes estão, em sua maioria, cientes dos riscos e das implicações dos transtornos alimentares. No entanto, o simples conhecimento não implica necessariamente em uma compreensão profunda

ou em uma capacidade de identificar precocemente os sinais desses transtornos, o que poderia ser um campo importante para intervenções educativas na universidade (Codgnole, 2012).

Sobre a influência do ambiente acadêmico nos hábitos alimentares, 94,2% (n=64) dos estudantes acreditaram que o contexto universitário impacta suas escolhas alimentares. Isso é significativo, pois sugere que os fatores acadêmicos, como a pressão por desempenho e o tempo limitado, influenciaram diretamente as decisões alimentares. Essa percepção pode refletir a dificuldade de preparar refeições saudáveis diante de rotinas apertadas, falta de infraestrutura para alimentação no campus ou a prevalência de opções alimentares menos saudáveis disponíveis (Busato, 2015).

Além disso, 74,3% (n=52) dos participantes relataram sentir pressão para manter uma imagem corporal adequada, o que é uma questão importante no contexto universitário, onde os padrões estéticos podem ser reforçados pela convivência social e pela mídia. Essa pressão pode levar a comportamentos alimentares disfuncionais, como dietas extremas ou o uso de métodos não saudáveis para perder peso (Assis *et al.*, 2020).

A prática de atividade física foi relatada por 90% dos participantes, com 57,1% praticando de três a cinco vezes por semana. Esse dado é positivo e indica que muitos estudantes reconhecem a importância da atividade física para a saúde e o bem-estar. A prática regular de exercício físico pode ser benéfica não apenas para o controle de peso, mas também para a saúde mental, o que é fundamental no contexto universitário. No entanto, é importante destacar que a prática excessiva ou sem acompanhamento adequado pode também estar relacionada a comportamentos disfuncionais, especialmente quando associada à preocupação excessiva com a imagem corporal (Ferreira, 2023).

A modificação da alimentação com o objetivo de melhorar o desempenho acadêmico foi mencionada por 72,9% (n=51) dos estudantes, sugerindo que muitos buscaram otimizar seus hábitos alimentares para melhorar o foco e o rendimento nos estudos. No entanto, essa busca por uma alimentação "ideal" para o desempenho acadêmico pode gerar um ciclo de dietas restritivas ou práticas alimentares pouco equilibradas, caso os estudantes sigam modismos ou informações não qualificadas sobre nutrição (Melão, 2012).

Em relação à sobrecarga acadêmica, 43,5% (n=63) indicaram que a pressão do curso levou a alterar significativamente seus hábitos alimentares. Essa mudança pode refletir uma resposta ao estresse relacionado ao acúmulo de atividades e prazos, que frequentemente resulta em escolhas alimentares inadequadas, como o consumo de alimentos ultraprocessados, ou em

padrões alimentares desregulados, como pular refeições ou comer em horários irregulares (Bezerra, 2019).

Ressalta-se que, 28,6% (n=20) dos participantes acreditaram que as preocupações com a alimentação e a imagem corporal impactaram seu desempenho acadêmico. Isso destaca a interdependência entre saúde mental, física e acadêmica no contexto universitário. Quando os estudantes se sentem pressionados por padrões estéticos ou enfrentam dificuldades alimentares, isso pode afetar não apenas a sua saúde, mas também o seu desempenho acadêmico, criando um ciclo vicioso de estresse e desconforto (Garcia, 2011).

Apoio profissional também é um ponto importante. 57,1% (n=40) dos estudantes já procuraram ajuda para questões relacionadas à alimentação ou imagem corporal. No entanto, 23,5% (n=16) consideraram que a universidade oferece apoio insuficiente para tratar de questões de saúde mental e transtornos alimentares. Isso indica uma lacuna no suporte institucional, que poderia ser mais eficaz na oferta de recursos e serviços de saúde para os estudantes, incluindo apoio psicológico e nutricional (Oliveira *et al.*, 2020).

A análise dos dados revelou que a percepção dos estudantes sobre transtornos alimentares (TA) e o ambiente acadêmico está fortemente associada a fatores como estresse esportivo, pressão por padrões estéticos e comportamentos pessoais inadequados (Mantovaneli, 2023). A maioria dos participantes classificou sua alimentação como 'moderadamente saudável', o que está alinhado com outros estudos que observaram uma alimentação desequilibrada entre universitários devido à falta de tempo e ao estresse (Costa *et al.*, 2023). Isso sugere que, embora os estudantes se preocupem com sua saúde, muitas vezes suas escolhas alimentares são influenciadas pela rotina universitária intensa.

O fato de 94,2% (n=65) dos participantes relatarem conhecer os transtornos alimentares é um indicativo de que há uma maior conscientização sobre esses problemas. No entanto, a discrepância entre o conhecimento e o diagnóstico (apenas 8,6% n=6 afirmaram ter sido divulgadas) pode sugerir que esses transtornos não estão sendo identificados ou tratados nas instituições de ensino, como já observado em estudos sobre a subnotificação de transtornos alimentares em jovens adultos (Gomes, 2021).

Além disso, a alta percepção de que o ambiente moderno afeta os hábitos alimentares (94,2% n=64) reflete a literatura existente, que aponta o contexto universitário como um fator crucial para a adoção de comportamentos alimentares inadequados (Zanin *et al.*, 2024). A pressão para manter uma imagem corporal ideal, relatada por 74,3% (n=52) dos participantes, também é um reflexo da preocupação crescente com o corpo entre universitários, especialmente

em mulheres, o que pode contribuir para o desenvolvimento de transtornos alimentares, como demonstrado em estudos sobre distúrbios alimentares em contextos acadêmicos (Lopes; Campos, 2022).

A prática de atividade física entre 90% (n=63) dos participantes é positiva, mas a irregularidade na frequência (57,1% n=40 praticam de três a cinco vezes por semana) está em consonância com pesquisa que indicam que, apesar de considerarem os benefícios, muitos estudantes não conseguem manter uma rotina regular de exercícios devido às demandas acadêmicas (Ferreira, 2021).

Outro ponto relevante é que 72,9% (n=51) dos participantes modificaram sua alimentação para melhorar o desempenho acadêmico, o que sugere uma crença comum de que a alimentação pode influenciar diretamente a concentração e o rendimento intelectual. Esse comportamento reflete a busca por estratégias para melhorar o desempenho acadêmico, como já pensado em estudos que associaram a alimentação à cognição e concentração (Guerra; Rocha, 2024).

A sobrecarga acadêmica foi mencionada por 43,5% (n=30) dos estudantes como um fator que alterou significativamente seus hábitos alimentares, o que corrobora com a literatura sobre o impacto do estresse acadêmico nos comportamentos alimentares (Queiroz *et al.*, 2022). A crença de que a preocupação com o corpo e a alimentação impacta no desempenho acadêmico, relatada por 28,6% (n=20) dos participantes, sugere que, para uma parcela significativa dos estudantes, os fatores psicológicos relacionados à imagem corporal e aos hábitos alimentares podem interferir diretamente no rendimento acadêmico. Esse dado reforça a ideia de que o estresse psicológico, muitas vezes associado à pressão por atender a padrões estéticos idealizados, pode se tornar uma distração significativa para os estudantes, quando essa preocupação se intensifica, ela pode afetar a concentração, o foco e a motivação, elementos essenciais para o desempenho acadêmico (Valle, 2011).

Além disso, a busca incessante por um corpo "ideal" pode gerar sentimentos de inadequação ou ansiedade, que, por sua vez, impactam negativamente o bem-estar emocional dos estudantes (Damasceno, 2006). Esses fatores não apenas prejudicam a saúde mental, mas também podem levar a comportamentos alimentares disfuncionais, como dietas restritivas ou episódios de compulsão alimentar, que podem afetar a saúde física e, consequentemente, o desempenho nos estudos (Philippi; Alvarenga, 2004).

Esses resultados indicam a necessidade de se promover um ambiente acadêmico que valorize a saúde mental e o bem-estar integral dos estudantes, combatendo os padrões estéticos

prejudiciais e incentivando uma abordagem equilibrada em relação à alimentação e ao corpo. A intervenção em nível institucional, por meio de programas de apoio psicológico e educacional, poderia ajudar a mitigar os efeitos negativos dessa pressão sobre os estudantes (Pan *et al.*, 2015).

Por fim, a procura de ajuda profissional para lidar com questões de alimentação e imagem corporal foi realizada por 57,1% (n=40) dos participantes, o que sugere uma conscientização crescente sobre a importância do apoio psicológico. No entanto, o fato de 23,5% (n=16) considerarem o apoio universitário insuficiente destaca a necessidade de ampliar os serviços de suporte psicológico e saúde mental nas instituições de ensino superior, como recomendado em estudos anteriores (Castro, 2017).

4. Conclusão

A pesquisa sobre transtornos alimentares entre estudantes de Nutrição e Educação Física do Centro Universitário FAMINAS revelou dados significativos sobre o impacto da vida acadêmica na saúde mental e física dos alunos. Uma parcela considerável dos estudantes apresentou risco para o desenvolvimento desses transtornos, especialmente jovens mulheres e estudantes de Nutrição, possivelmente refletindo as pressões sociais sobre a imagem corporal intensificadas no ambiente universitário. Observou-se ainda que estudantes com sobrepeso e obesidade também apresentam sinais de alerta, destacando a relação entre percepção da imagem corporal e comportamentos alimentares prejudiciais.

O estudo evidenciou a influência do ambiente acadêmico nos hábitos alimentares dos alunos, mostrando que as exigências do curso, somadas às pressões estéticas, podem impactar negativamente a saúde. Apesar da crescente conscientização sobre a importância de cuidar da alimentação e da saúde mental, ainda há carência de suporte adequado nas universidades para lidar com esses transtornos. Esses achados reforçam a necessidade de programas de apoio psicológico e nutricional, que promovam estratégias de autocuidado e prevenção de comportamentos alimentares de risco.

Portanto, é fundamental que as universidades proporcionem não apenas um ambiente acadêmico estimulante, mas também um espaço de apoio emocional, onde os estudantes possam se sentir acolhidos e amparados em sua saúde mental e física. O cuidado integral com os alunos deve ser encarado como um direito, permitindo que prosperem academicamente e pessoalmente. Este estudo convida profissionais de saúde e integrantes do ambiente universitário a refletirem sobre a construção de um espaço mais saudável e

acolhedor para todos.

5. Referências bibliográficas

ALVARENGA, M. D. S.; SCAGLIUSI, F. B.; PHILIPPI, S. T. Comportamento de risco para transtorno alimentar em universitárias brasileiras. **Revista de Psiquiatria Clínica**, v. 38, n. 1, p. 3–7, 2011.

APPOLINÁRIO, J. C.; CLAUDINO, A. M. Transtornos alimentares. **Revista Brasileira de Psiquiatria**, v. 22, supl. 2, p. 28–31, 2000.

ASSIS, L. C.; GUEDINE, C. R. C.; CARVALHO, P. H. B. Uso da mídia social e sua associação com comportamentos alimentares disfuncionais em estudantes de Nutrição. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, v. 69, p. 220–227, 2020.

BARROS, L. B. C.; PONTES, T. G.; SILVA, M. C. **Distúrbios de imagem corporal causados pelas mídias sociais durante a pandemia em jovens adultos**. 2021.

BARROS, S. M.; COSTA, A. R.; SILVA, M. L. Aspectos psicossociais dos transtornos alimentares: uma análise com foco em adolescentes e jovens adultos. **Jornal Brasileiro de Psicologia**, v. 32, n. 4, p. 310–322, 2021.

BARRY, M. R.; SONNEVILLE, K. R.; LEUNG, C. W. Students with food insecurity are more likely to screen positive for an eating disorder at a large, public university in the Midwest. **Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics**, v. 121, n. 6, p. 1115–1124, 2021.

BERNAL, A. B. B.; TEIXEIRA, C. S. Avaliação de compulsão alimentar periódica em universitários. **Revista Científica Unilago**, v. 1, n. 1, 2019.

BEVILACQUA, L. A. **Fatores associados à insatisfação com a imagem corporal e autoestima em mulheres ativas**. 2010.

BLOC, L. G. et al. Transtorno de Compulsão Alimentar: Revisão Sistemática da Literatura. **Revista Psicologia e Saúde**, v. 11, n. 1, p. 3–17, 2019.

BULIK, C. M. et al. The genetics of anorexia nervosa. **Annual Review of Nutrition**, v. 27, p. 263–275, 2007.

BUSATO, M. A. et al. Ambiente e alimentação saudável: percepções e práticas de estudantes universitários. **Semina: Ciências Biológicas e da Saúde**, v. 36, n. 2, p. 75–84, 2015.

CASTRO, V. R. Reflexões sobre a saúde mental do estudante universitário: estudo empírico com estudantes de uma instituição pública de ensino superior. **Revista Gestão em Foco**, v. 9, n. 1, p. 380–401, 2017.

CUNHA, A. C. B. et al. Picamalácia na gestação de risco e aspectos psicológicos relacionados. **Temas em Psicologia**, v. 25, n. 2, p. 613–630, 2017.

DAMASCENO, V. O. et al. Imagem corporal e corpo ideal. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v. 14, n. 2, p. 81–94, 2006.

DANTAS, G. P.; ALMEIDA, C. T.; LIMA, R. P. A importância da conscientização sobre transtornos alimentares no contexto social e acadêmico. **Revista Brasileira de Nutrição**, v. 27, n. 1, p. 45–55, 2020.

DE ARRUDA COSTA, M. C. R.; PETRIBÚ, M. M. V.; SANTOS, E. M. C. Qualidade dietética, estado nutricional e desempenho acadêmico em estudantes universitários do interior de Pernambuco. **Revista da Associação Brasileira de Nutrição (RASBRAN)**, v. 14, n. 1, p. 1–15, 2023.

DE CARVALHO SAMPAIO, H. A. et al. Ambiente familiar e risco de transtorno alimentar entre universitários da área da saúde. DEMETRA: Alimentação, **Nutrição & Saúde**, v. 14, p. e33308, 2019.

DOS SANTOS, P. et al. Risco de transtornos alimentares e insatisfação corporal em mulheres universitárias. RBONE – **Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, v. 16, n. 100, p. 60–67, 2022.

FERREIRA, M. A. A. et al. A prática de exercícios físicos entre estudantes do curso de Medicina. **Research, Society and Development**, v. 10, n. 7, 2021.

FIATES, G. M. R.; SALLES, R. K. Fatores de risco para o desenvolvimento de distúrbios alimentares: um estudo em universitárias. **Revista de Nutrição**, v. 14, supl., p. 3–6, 2001.

FORTES, L. S. et al. A socio-sports model of disordered eating among Brazilian male athletes. **Appetite**, v. 92, p. 29–35, 2015.

GARDNER, R. M. et al. Development and validation of two new scales for assessment of body image. **Perceptual and Motor Skills**, v. 89, n. 3, p. 981–993, 1999.

GOMES, E. L. V. S. et al. O impacto do desenvolvimento de transtornos alimentares em adolescentes: uma revisão. **Research, Society and Development**, v. 10, n. 14, 2021.

HAHN, S. L. et al. Relationships between patterns of technology-based weight-related self-monitoring and eating disorder behaviors among first year university students. **Eating Behaviors**, v. 42, p. 101520, 2021.

HYDE-SMITH, C.; CAREY, H.; STEWARD, T. Intolerance of uncertainty and repetitive negative thinking: transdiagnostic moderators of perfectionism in eating disorders. **Journal of Eating Disorders**, v. 12, n. 1, p. 173, 2024.

JORGE, A. C. R. et al. Vivenciando transtornos alimentares em uma unidade de internação psiquiátrica de um hospital geral: da dificuldade no acesso à falta de preparo da rede de atenção psicossocial. **Clinical and Biomedical Research**, 2016.

KESSLER, A. L.; POLL, F. A. Relação entre imagem corporal, atitudes para transtornos alimentares e estado nutricional em universitárias da área da saúde. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, v. 67, p. 118–125, 2018.

- KOTONA, E. A. W. et al. Vigorexia e suas correlações nutricionais. **Research, Society and Development**, v. 7, n. 1, 2018.
- LOPES, T. C.; CAMPOS, T. S. Autopercepção e atitudes de estudantes da UFMT quanto ao peso e à imagem corporal. **Corpoconsciência**, p. 70–85, 2022.
- LOUZADA, M. L. C. et al. Impacto do consumo de alimentos ultraprocessados na saúde de crianças, adolescentes e adultos: revisão de escopo. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 37, p. e00323020, 2022.
- MANTOVANELI, D. M. et al. Caracterização de transtornos alimentares em universitários de uma faculdade do ES. **Revista Multidisciplinar em Saúde**, v. 4, n. 3, p. 75–86, 2023.
- MEHLER, P. S.; RYLANDER, M. Bulimia Nervosa: medical complications. **Journal of Eating Disorders**, v. 3, p. 12, 2015.
- MOREIRA, D. E. et al. Transtornos alimentares, percepção da imagem corporal e estado nutricional: estudo comparativo entre estudantes de Nutrição e Administração. **Revista da Associação Brasileira de Nutrição (RASBRAN)**, v. 8, n. 1, p. 18–25, 2017.
- NUNES, L. G.; SANTOS, M. C. S.; SOUZA, A. A. F. Fatores de risco associados ao desenvolvimento de bulimia e anorexia nervosa em estudantes universitários: uma revisão integrativa. **HU Revista**, v. 43, n. 1, 2017.
- 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.
- OLIVEIRA, L. L.; HUTZ, C. S. Transtornos alimentares: o papel dos aspectos culturais no mundo contemporâneo. **Psicologia em Estudo**, v. 15, n. 3, p. 575–582, 2010.
- OLIVEIRA, M. R.; MACHADO, J. S. A. O insustentável peso da autoimagem: (re)apresentações na sociedade do espetáculo. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 26, n. 7, p. 2663–2672, 2021.
- OLIVEIRA, P. L. et al. Insatisfação, checagem corporal e comportamentos de risco para transtornos alimentares em estudantes de cursos da saúde. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, v. 66, n. 4, p. 216–220, 2017.
- PAN, M.; ZONTA, G. A.; TOVAR, A. Plantão institucional: relato de experiência de uma intervenção psicológica na UFPR. **Psicologia em Estudo**, v. 20, n. 4, p. 555–562, 2015.
- PENAFORTE, F. R. O. et al. Ortorexia nervosa em estudantes de nutrição: associações com estado nutricional, satisfação corporal e período cursado. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, v. 67, n. 1, p. 18–24, 2018.
- PEREIRA, A. C.; ROCHA, D. A.; BARBOSA, F. G. Transtornos alimentares em estudantes universitários: uma revisão da literatura nacional. **Revista de Psicologia e Saúde**, v. 10, n. 3, p. 180–192, 2022.

PEREIRA, T. S. A. Contribuições do nutricionista em casos de transtornos alimentares: revisão de literatura. **Research, Society and Development**, v. 11, n. 14, 2022.

PHILIPPI, S. T.; ALVARENGA, M. (Org.). **Transtornos alimentares**. Barueri: Manole, 2004.

POLTRONIERI, T. S. et al. Insatisfação com a imagem corporal e fatores associados em mulheres do sul do Brasil. **Ciência & Saúde**, v. 9, n. 3, p. 128–134, 2016.

QUEIROZ, B. C. A.; MENEZES, G. M. A. C.; SILVA, P. F. O. A. **Associação entre estresse e comportamento alimentar em estudantes universitários de uma instituição particular do Recife**. 2022.

REIS, A. S.; SOARES, L. P. Estudantes de Nutrição apresentam risco para transtornos alimentares. **Revista Brasileira de Ciências da Saúde**, v. 21, n. 4, 2017.

SANTOS, J. B.; OLIVEIRA, M. C.; MARTINS, E. L. Mecanismos biológicos e fatores de risco em transtornos alimentares: uma revisão atualizada. **Revista Brasileira de Psiquiatria**, v. 43, n. 2, p. 120–132, 2021.

SILVA, G. A. et al. Consumo de formulações emagrecedoras e risco de transtornos alimentares em universitários de cursos de saúde. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, v. 67, n. 4, p. 239–246, 2018.

SILVA, J. D. et al. Influência do estado nutricional no risco para transtornos alimentares em estudantes de nutrição. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 17, p. 3399–3406, 2012.

SIQUEIRA, A. B. R.; SANTOS, M. A.; LEONIDAS, C. Confluências das relações familiares e transtornos alimentares: revisão integrativa da literatura. **Psicologia Clínica**, v. 32, n. 1, p. 123–149, 2020.

ZANIN, A. M. et al. Comportamentos alimentares de estudantes da área da saúde de uma instituição privada de ensino superior. **Mostra de Trabalhos do Curso de Nutrição do Univag**, v. 14, 2024.

5. Declaração de conflito de interesses:

Os autores declaram a inexistência de conflito de interesses de qualquer natureza.

6. Autor Correspondente

Vanessa Rosse de Souza

E-mail: vanessa.rosse@professor.faminas.edu.br

Endereço institucional para correspondência: Av. Cristiano Ferreira Varella, 655 - Muriaé, MG, 36880-000. Brasil.

7. Contribuições dos Autores

Autor 1: coleta de dados, concepção do estudo, redação inicial do manuscrito.

Autor 2: análise de dados, revisão crítica do conteúdo intelectual e orientação metodológica.

Autor 3: revisão crítica do conteúdo intelectual e orientação metodológica.

Autor 4: análise de dados, apoio na revisão bibliográfica tabulação estatística, revisão final do manuscrito.