



Associação entre estado nutricional e comportamento alimentar em estudantes universitários

Association between nutritional status and eating behavior in university students

Asociación entre el estado nutricional y la conducta alimentaria en estudiantes universitarios

Ana Paola Victor Chayb¹, Juliana Sampaio Batista¹, Manoel Ribeiro Sales Neto², Ari Arcilio Carneiro de Albuquerque Júnior³, Silvana Souto Martins², Tichana Ribeiro de Oliveira⁴.

RESUMO

Objetivo: Associar o estado nutricional com o comportamento alimentar em estudantes universitários. **Métodos:** Foi realizado um estudo transversal, descritivo e analítico com abordagem quantitativa com 316 universitários, utilizando para coleta de dados: um formulário com questões referentes a aspectos socioeconômicos, estilo de vida, dados antropométricos e nutricionais; um questionário sobre comportamento alimentar (TFEQ-R21). Os resultados foram analisados estatisticamente e os principais testes realizados foram: t de student e teste de Spearman ($p < 0,05$ significativo). **Resultados:** Os resultados mostram que a maioria dos alunos está eutrófica. O grupo apresentou tendência de restrição cognitiva do comportamento alimentar. Houve correlação significativa e positiva entre a tendência alimentar de restrição cognitiva e o excesso de peso. **Conclusão:** A população universitária corresponde a um grupo no qual se evidencia importante a realização de intervenções preventivas centradas na aquisição de hábitos alimentares adequados para a prevenção de doenças e distúrbios alimentares.

Palavras-chave: Comportamento alimentar, Estado nutricional, Estudantes.

ABSTRACT

Objective: To associate nutritional status with eating behavior in university students. **Methods:** A cross-sectional, descriptive and analytical study with a quantitative approach was carried out with 316 university students, using a form for data collection with questions relating to socioeconomic aspects, lifestyle, anthropometric and nutritional data; a questionnaire on eating behavior (TFEQ-R21). The results were statistically analyzed and the main tests performed were: Student's t and Spearman's test (significant $p < 0.05$). **Results:** The results show that the majority of students are eutrophic. The group showed a tendency towards cognitive restriction of eating behavior. There was a significant and positive correlation between the cognitive restriction eating tendency and being overweight. **Conclusion:** The university population corresponds to a group in which it is important to carry out preventive interventions focused on the acquisition of adequate eating habits to prevent diseases and eating disorders.

Keywords: Feeding behavior, Nutritional status, Students.

¹ Universidad de Ciencias Empresariales y Sociales (UCES). Buenos Aires - Argentina.

² Hospital Geral de Fortaleza. Fortaleza – CE.

³ Christian Business School (CBS). Flórida - USA.

⁴ Hospital de Saúde Mental Professor Frota Pinto (HSM). Fortaleza – CE.

RESUMEN

Objetivo: Asociar el estado nutricional con la conducta alimentaria en estudiantes universitarios. **Métodos:** Se realizó un estudio transversal, descriptivo y analítico con enfoque cuantitativo con 316 estudiantes universitarios, utilizando un formulario para la recolección de datos con preguntas relacionadas con aspectos socioeconómicos, estilo de vida, datos antropométricos y nutricionales; un cuestionario sobre conducta alimentaria (TFEQ-R21). Los resultados fueron analizados estadísticamente y las principales pruebas realizadas fueron: t de Student y prueba de Spearman ($p < 0,05$ significativo). **Resultados:** Los resultados muestran que la mayoría de los estudiantes son eutróficos. El grupo mostró una tendencia hacia la restricción cognitiva de la conducta alimentaria. Hubo una correlación significativa y positiva entre la tendencia a comer con restricción cognitiva y el sobrepeso. **Conclusión:** La población universitaria corresponde a un grupo en el que es importante realizar intervenciones preventivas enfocadas a la adquisición de hábitos alimentarios adecuados para prevenir enfermedades y trastornos alimentarios.

Palabras clave: Conducta alimentaria, Estado nutricional, Estudiantes.

INTRODUÇÃO

Nos países desenvolvidos e nos países em desenvolvimento, a prevalência do excesso de peso e da obesidade vem crescendo, e, atualmente, é considerada um dos maiores problemas de saúde pública que afeta todas as faixas etárias. Em menos de meio século, o Brasil tornou-se um país com mais da metade de sua população adulta com excesso de peso (61,4% da população está com excesso de peso e 24,3% com obesidade e é com essa rapidez peculiar que a transição nutricional vem acontecendo no país. Tal situação desencadeou-se por conta de grandes transformações sociais, culturais, econômicas e demográficas que resultaram em mudanças no padrão de saúde e consumo alimentar da população (ABESO, 2020; BRASIL, 2024; FURTADO ASD, et al., 2019; MAINARDES J, et al., 2023).

A obesidade é definida como uma pandemia, com taxa atual de prevalência em aproximadamente 13% da população mundial, o que representa praticamente o dobro da década de 90. Em 2025, a estimativa é de que 2,3 bilhões de adultos em todo o mundo estejam com excesso de peso e 700 milhões de indivíduos apresentem obesidade (ABESO, 2020). Existem diversos fatores que contribuem para o surgimento da obesidade. Além de questões ligadas a alimentação, deve-se também incluir fatores genéticos, ambientais, psicológicos e até sociais.

O comportamento alimentar (CA) vem sendo considerado um importante fator etiológico no surgimento da obesidade e no ganho de peso, pois os fatores cognitivos e comportamentais que direcionam o consumo de energia são componentes-chave da regulação do equilíbrio energético e demonstraram associação com mudança de peso (BRASIL, 2019a; ABESO, 2020). O CA refere-se às características quantitativas e qualitativas envolvidas na seleção dos alimentos, abrangendo um conjunto de procedimentos pertinentes às práticas alimentares (o que se come, quanto, como, quando, onde e com quem se come) e relaciona-se à decisão sobre quais alimentos se deve ingerir, estando associado com a cultura, a sociedade e sua experiência com o alimento e ato de comer (ALVARENGA M et al., 2019; GUTH MCA e ADAMI FS, 2023).

É possível identificar, através de escalas específicas, alguns padrões de comportamento alimentar, que se evidenciam em indivíduos que vivem com restrição alimentar crônica, com regime de oscilação [restrição cognitiva (RC) e descontrole alimentar (DA)] ou alimentação emocional (AE) (ARAÚJO LFC, et al., 2024). A RC assume-se como uma não ingestão consciente de comida com o objetivo de controlar o peso corporal ou proporcionar a perda de peso e melhora da imagem corporal.

No entanto, o comportamento de restrição e de preocupação excessiva com o peso é capaz de conduzir o indivíduo a episódios de desinibição, acarretando excesso de peso e até compulsão alimentar futura (ALVARENGA M, 2019). Numerosos estudos demonstraram que o comer com restrição não é uma estratégia eficaz para perder peso. Comedores restritos muitas vezes suprimem seus desejos e pensamentos sobre comidas saborosas, tornando mais difícil controlar o comportamento alimentar subsequente (ZHANG X, et al., 2020). O padrão de DA é identificado por aqueles que ingerem grandes quantidades de alimentos em certos

intervalos de tempo e logo depois têm o sentimento de descontrole, podendo associar-se a transtorno obsessivo-compulsivo.

Com a falta de capacidade de identificar de modo adequado as reais necessidades, são mais facilmente afetados por estímulos externos do que por sinais de fome e saciedade. Assim, quando se encontram em ambientes com alimentos de grande palatabilidade, aroma e aparência, têm o apetite estimulado e libertam-se do controle, comendo mesmo sem existir fome (MONTEIRO BMM e SOUSA JC, 2020). Segundo Bourdier L, et al. (2020), a AE é definida como uma tendência a comer em resposta às emoções negativas, podendo ser problemática em diversos sentidos. Primeiro, porque os indivíduos podem comer em resposta a sinais de sofrimento psíquico e não a sinais fisiológicos de fome. Segundo, porque pode desencadear compulsão alimentar. Pode também estar ligada ao consumo elevado de alimentos ricos em calorias e gorduras, à perda ou ao ganho de peso e à obesidade.

Convém ressaltar que a ocorrência exacerbada de qualquer um dos três comportamentos citados pode configurar um distúrbio alimentar. Nestas situações, o indivíduo obedece a regras externas, como estéticas ou constrangimento em comer na frente de outras pessoas, em detrimento dos sinais fisiológicos de fome e de saciedade. Diante disso, a abordagem de pacientes com cada comportamento alimentar deve ser diferenciada, visando propor estratégias terapêuticas direcionadas, mais adequadas, realistas e eficazes (ARAÚJO LFC, et al., 2024).

Essas tendências às diferentes dimensões do comportamento alimentar podem sofrer alterações ao longo da vida. O ambiente universitário, independente do curso, idade e sexo, é um espaço que merece particular atenção, uma vez que muitos hábitos alimentares adquiridos pelos estudantes podem se modificar durante esse período, influenciando no comportamento alimentar e estilo de vida que se mantêm na idade adulta. Pesquisadores revelam que 70% dos estudantes ganharam peso já no segundo ano de faculdade, resultado de hábitos alimentares inadequados, como baixo consumo de frutas, verduras e legumes e maior consumo de frituras, embutidos, doces e bebidas alcoólicas (MACEDO TT, et al., 2019).

O ingresso na universidade é uma etapa de vida crítica na aquisição de bons hábitos de vida e alimentares. A inaptidão para executar ações de autocuidado, simultaneamente com fatores psicossociais, estilo de vida e situações próprias do meio acadêmico, podem acarretar ausência de refeições, consumo de lanches rápidos e ingestão de alimentos nutricionalmente desequilibrados. Portanto, esse contexto influencia fortemente o aumento das chances de excesso de peso, gordura corporal aumento e outros fatores de risco da doença cardiovascular (ABREU FM, 2023).

Ressalta-se a importância de buscar conhecimentos sobre as tendências do comportamento alimentar em jovens universitários e sua relação com o estado nutricional, tema requer mais estudos, pois as pesquisas na área de comportamento alimentar com este público ainda são escassas e o cuidado com a saúde alimentar nestes jovens pode prevenir problemas de saúde vida adulta. Por conseguinte, o presente estudo teve o objetivo de associar o comportamento alimentar com o estado nutricional em estudantes universitários.

MÉTODOS

Trata-se de um estudo transversal, descritivo e analítico com abordagem quantitativa, cuja coleta de dados foi realizada entre outubro de 2016 e junho de 2017. Os dados foram coletados em um centro universitário privado de Fortaleza, Ceará. Foram incluídos na coleta os alunos de graduação regularmente matriculados, com idade entre 18 e 50 anos, de ambos os sexos e dos cursos diurnos e noturnos. Excluíram-se as gestantes e demais alunos que estivessem realizando alguma modificação alimentar por prescrição médica ou nutricionista, além dos questionários incompletos e os de alunos desistentes, totalizando uma amostra de 316 universitários.

Um formulário semiestruturado foi utilizado para coleta de dados contemplando variáveis socioeconômicas, antropométricas e de comportamento alimentar. Constituem as variáveis socioeconômicas: idade (anos); sexo (masculino; feminino); curso de graduação (Arquitetura; Nutrição; Educação Física; Psicologia; Administração; Enfermagem; Fisioterapia; Publicidade; Jornalismo; Direito); semestre (1 a 8); renda familiar. As variáveis antropométricas utilizadas foram peso e altura para cálculo do índice de massa

corpórea (IMC). A coleta destas variáveis, o cálculo e a classificação do IMC seguiram a proposta da Organização Mundial de Saúde (OMS, 2000).

O comportamento alimentar foi investigado através da aplicação do Three Factor Eating Questionnaire - R21 (TFEQ-R21), traduzido e validado para o português por Natacci (2009). Esse instrumento classifica os indivíduos pesquisados em três categorias características do comportamento alimentar: restrição cognitiva, alimentação emocional e descontrole alimentar. Para classificar a característica do comportamento alimentar de cada estudante, foram utilizadas as instruções de classificação proposta pela equipe que desenvolveu o instrumento.

Os autores do questionário original sugerem que as contagens mais elevadas indicam maior predominância de comportamento característico de descontrole, restrição e/ou comer emocional (THOLIN S, 2005). O pacote estatístico Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) versão 20.0 foi utilizado para as análises estatísticas. A descrição das variáveis quantitativas foi realizada pela apresentação da média e desvio padrão ou mediana (percentil 25 e 75) e para variáveis qualitativas utilizou-se valores absoluto e relativo.

A normalidade das variáveis quantitativas foi avaliada pelo teste Kolmogorov-Smirnov. Para comparações de médias utilizou teste t de student nas variáveis com distribuição normal, para variáveis sem distribuição normal, utilizou-se teste Mann-Whitney. Para comparações de proporções utilizou teste qui-quadrado. Correlações foram realizadas pelo teste de Spearman. Considerou-se $p < 0,05$ como significativo. O estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética e Pesquisa do Centro Universitário Estácio do Ceará com o número 2.094.013.

RESULTADOS

Dentre os 316 participantes do estudo, 217 (68,7%) eram do sexo feminino e 99 (31,3%) do sexo masculino. A idade média encontrada foi de 23,5 anos (18 – 53 anos), o curso de Nutrição representou o maior percentual de entrevistados, 23,4% (74), seguido pelo de Psicologia, 15,5% (49). A maior parte dos universitários cursava acima do quinto semestre do curso (62,7%), não trabalhava (73,1%) e possuía uma renda familiar acima de dois salários mínimos (58,2%) (**Tabela 1**).

Tabela 1 - Dados socioeconômicos dos alunos.

Variáveis	n	%
Sexo		
Masculino	99	31,3
Feminino	217	68,7
Curso		
Arquitetura	42	13,3
Nutrição	74	23,4
Educação física	28	8,9
Psicologia	49	15,5
Administração	17	5,4
Enfermagem	42	13,3
Fisioterapia	38	12,0
Publicidade/Jornalismo	15	4,7
Direito	10	3,2
Semestre		
< 5	118	37,3
≥ 5	198	62,7
Renda familiar		
< 2 SM	93	29,4
≥ 2 SM	184	58,2
Não informado	39	12,3

Nota: SM: Salários-mínimos. **Fonte:** Batista SJ, et al., 2024.

A média de peso encontrada entre os avaliados foi de $64,7 \pm 12,2$ kg e a média de altura $1,6 \pm 0,8$ m. O IMC médio foi de $23,9 \pm 3,8$ kg/m². A maioria dos estudantes (60,4%) foi classificada como eutrófica e a prevalência de excesso de peso (sobrepeso + obesidade) foi de 32,9% (**Tabela 2**).

Tabela 2 - Classificação do índice de massa corporal dos alunos.

Variáveis	n	%
Classificação do Índice de Massa corpórea		
Baixo peso	21	6,6
Eutrofia	191	60,4
Sobrepeso	77	24,4
Obesidade I	23	7,3
Obesidade II	3	0,9
Obesidade III	1	0,3

Nota: CC: Circunferência da cintura. **Fonte:** Batista SJ, et al., 2024.

As dimensões do CA avaliadas pelo *Three Factor Eating Questionnaire - R21* (TFEQ-R21) são apresentados da (**Tabela 3**). Observa-se que o grupo estudado tem uma tendência a restrição cognitiva (43,64).

Tabela 3 - Valores médios e desvio padrão das dimensões do comportamento alimentar em universitários.

Dimensão do CA	Total (média \pm desvio padrão)
Descontrole Alimentar	37,47 \pm 19,6
Restrição Cognitiva	43,64 \pm 23,5
Alimentação Emocional	33,88 \pm 27,6

Nota: CA: Comportamento Alimentar. **Fonte:** Batista SJ, et al., 2024.

Quando analisada a correlação entre estado nutricional através do IMC, constatou-se que existe uma correlação significativa e positiva entre a tendência alimentar de restrição cognitiva com o excesso de peso ($p < 0,001$) (**Tabela 4**).

Tabela 4 - Correlação entre IMC, CC e dimensões do comportamento alimentar.

IMC (kg/m ²)	DA		RC		AE	
	r	P	r	p	r	p
	0,043	0,447	0,337	<0,001	0,108	0,055

Nota: DA: Descontrole alimentar; RC: Restrição cognitiva; AE: Alimentação emocional; IMC: Índice de massa corpórea; Correlação de Spearman. Considerou-se significativo $p < 0,05$. **Fonte:** Batista SJ, et al., 2024.

DISCUSSÃO

O predomínio do gênero feminino entre os participantes da pesquisa é semelhante aos dados encontrados na literatura. Esta prevalência do sexo feminino também foi observada por Paiva AJ de OM (2020) que constatou uma maioria de estudantes mulheres nas instituições de ensino superior (73% de mulheres) e por Santos MM dos, et al., (2021) em Fortaleza/CE (72,9% de mulheres). Os dados atuais de distribuição de gênero na educação superior sugerem que, além das mudanças nos paradigmas sociais, as políticas públicas educacionais, implantadas no país nas últimas décadas, vêm surtindo efeitos positivos sobre a progressão feminina (BARROS SCV e MOURÃO L, 2018).

A idade média observada foi similar à do estudo de Lira SM, et al. (2020) (22,56 anos) sobre comportamento alimentar de universitários da cidade de Quixadá-CE e também à do estudo de Santos A, et al. (2020), os quais encontraram em suas pesquisas sobre consumo alimentar em estudantes da saúde uma média de 23 anos de idade. Convém ressaltar que, segundo censo do INEP realizado em 2023, a idade média dos universitários no Brasil no momento da matrícula é de 21 anos (BRASIL, 2023). O maior percentual encontrado de estudantes pertencentes ao curso de nutrição deve-se, provavelmente, à escolha do campus

de realização do estudo, pois o referido curso possui maior número de estudantes em relação aos demais cursos da instituição. Esta prevalência de um curso no qual a alimentação é o foco dos estudos ao longo de mais de quatro anos, pode influenciar nas escolhas e comportamentos alimentares positiva ou negativamente. Foi percebido que a maior parte dos universitários cursava acima do quinto semestre do curso, ou seja, já se encaminhando para a fase de conclusão do curso, na qual se acumulam experiências da vivência acadêmica como a pressão pelas provas e pelos estágios de campo.

Fato este corroborado pelos estudos de Munhoz MP, et al. (2017) que também encontraram em seu estudo o perfil nutricional e hábitos alimentares com estudantes de nutrição de uma instituição privada no município de Araçatuba – SP, 55% dos estudantes cursando acima do quinto semestre do curso. Considerando a renda mensal dos universitários, observa-se que a mesma está acima de 2 salários-mínimos para a maioria dos entrevistados. Dos Santos ACF et al. (2019) em estudo também realizado com universitários encontraram que a maioria tinha uma renda mensal compreendida entre 1 a 3 salários mínimos (52,49%).

Cabe ressaltar que o estudo foi realizado em um centro universitário privado, onde a maioria dos alunos (com exceção dos bolsistas) desembolsa um valor significativo da renda para pagamento das mensalidades. Portanto, o valor apresentado apresenta-se abaixo do esperado e pode impactar nas condições alimentares da população estudada, pois a condição financeira pode interferir nas escolhas e na percepção alimentar de cada indivíduo, assim como a presença da família nas escolhas e preparo das refeições.

Analisando-se os achados antropométricos do grupo, tem-se, inicialmente, que a média de peso no grupo estudado foi maior do que a encontrada por Maia RGL, et al. (2018) que investigaram o estado nutricional e transtornos do comportamento alimentar em estudantes do curso de nutrição e encontraram uma média de peso menor (58,59 kg) e por Munhoz MP, et al. (2017) que analisaram o perfil nutricional e hábitos alimentares de estudantes de nutrição (59,39 kg). Esta diferença pode ter ocorrido, pois, em ambos só foram estudados graduandos do curso de nutrição e no presente estudo foram investigados universitários de outros cursos. O IMC médio também foi levemente maior do que o encontrado pelos autores acima (23,39 kg/m² e 22,66 kg/m², respectivamente).

Já quando analisada a classificação do IMC, o estado de eutrofia foi mais prevalente tanto para o presente estudo como para a maioria dos trabalhos que analisavam o estado nutricional de universitários (MUNHOZ MP, et al, 2017; CARRIÓN DÍAZ e ZAVALA SANCHEZ, 2018; SILVA LRPD, et al., 2019; DOS SANTOS ACF, et al., 2019; SANTOS MM, et al., 2021). A idade média baixa, provavelmente, contribui para este estado nutricional mais prevalente de eutrofia entre estudantes e é um fator positivo, pois a manutenção de peso dentro da faixa da normalidade é fator protetor para possíveis doenças cardiovasculares. Entretanto, a prevalência de excesso de peso também se destacou, demonstrando que um número relevante de estudantes encontra-se acima do peso considerado normal.

Este percentual é maior do que o observado por Munhoz MP, et al. (2017) (19%) e menor do que o encontrado por Carrion Díaz e Zavala Sanchez (2018) (43,3%) em estudo que analisou o estado nutricional de estudantes da área da saúde em Lima - Peru, dentre outros fatores. Quando se compara com os dados da última pesquisa populacional brasileira, a Vigitel Brasil 2006-2023, o percentual de excesso de peso encontrado entre os universitários é bem menor do que o da população em geral (61,4%) o que pode sugerir que os anos de estudo podem ser um fator protetor contra a obesidade (BRASIL, 2024).

Na abordagem do comportamento alimentar, o Three-Factor Eating Questionnaire-R21 (TFEQ-R21) é um dos instrumentos mais amplamente utilizados para avaliar as suas dimensões. A experiência prática da aplicação e análise do questionário traduzido, neste estudo, demonstraram uma boa adequação da tradução do mesmo para os fins aos quais ele se destina. Isso indica que a aplicação do TFEQ-R21 em português tem a capacidade de expressar o comportamento dos estudantes em relação a todos os domínios que ele aborda. Analisando-se, portanto, as dimensões do comportamento alimentar avaliadas pelo TFEQ-R21, percebe-se que a RC apresentou a maior média, seguida pelo DA e AE, constatando-se, portanto, que o grupo segue uma tendência à restrição de alimentos; diferentemente dos dados encontrados por Lira SM, et al., (2020), em estudo também realizado com universitários no estado do Ceará, nos quais o grupo apresentava uma tendência ao descontrole alimentar. Convém ressaltar que Biagio LD, et al. (2020) realizaram pesquisa com

pacientes adultos atendidos em um ambulatório de nutrição na cidade de São Paulo e constataram que a maior tendência encontrada no grupo foi também a de restrição cognitiva.

A diferença vista quanto às dimensões avaliadas no TFEQ-R21 entre os estudos mostra que o comportamento alimentar pode ser influenciado por vários fatores, como a média de idade, sexo e curso mais prevalente e, inclusive, o período do semestre em que os dados foram coletados, uma vez que o final do semestre é um período de mais estresse e mudanças de hábitos de vida para os estudantes. O fenômeno de restrição voluntária de alimentos parece estar cada vez mais presente nos dias atuais. Percebe-se um contexto social de intensa preocupação com a imagem e o peso corporal, e consequente intenção de fazer dieta, sobretudo no sexo feminino (SOIHET J e SILVA AD, 2019).

A restrição cognitiva foi o componente de tendência de CA que se apresentou correlacionado positivamente com o excesso de peso ($p < 0,001$). Diversos autores encontraram correlações positivas entre a RC e o IMC (DIETRICH A, et al., 2014; ANTUNES B, et al., 2015; JULIEN SWEERTS S, et al., 2019). Já Biagio LD, et al. (2020) encontraram uma correlação negativa, pois quanto maior o IMC, menor foi a intensidade da RC, o que demonstra que os impactos da RC no peso e IMC são controversos, apresentando correlações negativas ou positivas. De acordo com a literatura, nos indivíduos obesos, os comportamentos de compulsão alimentar e/ou restrição são mais frequentes e parecem ser, em parte, responsáveis pelos fracassos no tratamento dietético.

Portanto, as restrições e autoimposições das pessoas que fazem dieta parecem ter um efeito rebote, tendo como resultado a compulsão alimentar, a qual pode estar associada a um aumento de peso, ou mesmo a consequências psicológicas, como a perda da autoestima, mudanças de humor e distração. Torna-se, assim, relevante considerar a relação entre variáveis emocionais do comportamento alimentar e o descontrole ponderal, tendo por referência especificidades associadas a aspectos de natureza individual e sociodemográfica (NATACCI LC e FERREIRA JÚNIOR M, 2011; ANTUNES B, et al., 2015). Pesquisadores acreditam que o reganho de peso após dietas restritivas é ocasionado pela diferença de consumo energético que ocorre durante a restrição calórica, associando uma diminuição no gasto energético a um aumento da vontade de comer.

A vontade de comer durante um período de restrição alimentar causa uma resposta hiperfágica quando o acesso ao alimento é permitido, ou seja, ocorre aumento anormal do apetite que, normalmente, leva a uma ingestão alimentar excessiva. Paralelamente, quando finalizado o período de restrição calórica, acontece a utilização dos lipídios antes suprimidos, auxiliando também um reganho de peso rápido e eficiente e levando ao sobrepeso e/ou obesidade (SOIHET J e SILVA AD, 2019).

Biagio LD, et al. (2020) em seu estudo que tinha por objetivo avaliar os tipos de comportamentos alimentares pela escala *The Three Factor Eating Questionnaire – R21* (TFEQ-21) em indivíduos com obesidade e correlacionar a adesão ao tratamento proposto em ambulatório de nutrição clínica de uma instituição de cardiologia da cidade de São Paulo, encontraram que indivíduos com RC e AE tinham dificuldades em aderir à meta de reduzir a ingestão de gorduras no tratamento nutricional. Observa-se que nas universidades brasileiras, os serviços de saúde estudantil continuam desintegrados da rede sanitária, com ofertas insuficientes. A atenção à saúde não é objetivo das ações do ministério da educação, mas a integração destas ações certamente contribuiria para redução das taxas de evasão dos universitários.

CONCLUSÃO

O grupo estudado apresentou uma tendência de restrição cognitiva do comportamento alimentar, havendo uma correlação significativa e positiva entre a tendência alimentar de restrição cognitiva e o excesso de peso evidencia-se, portanto, a necessidade de ações educativas que intervenham no aspecto prático do que se come, como se come, sendo relevante continuar com a realização de mais estudos que determinem o comportamento alimentar e o estado nutricional de estudantes universitários, para que se criem estratégias voltadas para a saúde pública que permitam pôr em prática as recomendações dos órgãos de saúde nacionais e internacionais. Por fim, percebe-se como necessário o incentivo à criação e à execução de projetos de

extensão para que a universidade cumpra seu papel na transformação social, promovendo saúde ao seu público interno e para que a gestão pública também direcione a formulação e o planejamento de políticas públicas de saúde aos estudantes universitários. A população universitária corresponde a um grupo no qual é importante realizar intervenções preventivas enfocadas na aquisição de hábitos alimentares adequados para prevenção de doenças e de comportamentos alimentares transtornados.

REFERÊNCIAS

1. ABESO. Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade e da Síndrome Metabólica. Mapa da obesidade. 2020. Disponível em: <https://abeso.org.br/obesidade-e-sindrome-metabolica/mapa-da-obesidade/> Acessado em: 27 de outubro de 2022.
2. ABREU FM. Hábitos alimentares, adesão à dieta mediterrânica e conhecimentos em saúde: realidade de estudantes universitários em contexto de pandemia. Dissertação (Mestrado em Nutrição Clínica) - Instituto Politécnico de Lisboa, Escola Superior de Tecnologia da Saúde de Lisboa, 2023; 76.
3. ALVARENGA M, et al. Nutrição Comportamental. Barueri: Manole, 2019; 624.
4. ANTUNES B, et al. Comportamento alimentar restritivo e excesso de peso em jovens portugueses. Revista Modelos e Projetos de Inclusão Social, 2015; 96-113.
5. ARAÚJO LFC, et al. A influência do comportamento alimentar sobre os transtornos alimentares e síndrome metabólica: uma revisão narrativa. RBONE-Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento, 2024, 18(115): 873-879.
6. BARROS SCV, MOURÃO L. Panorama da participação feminina na educação superior, no mercado de trabalho e na sociedade. Psicologia & Sociedade, 2018; 30: 174090.
7. BIAGIO LD, et al. Comportamento alimentar em obesos e sua correlação com o tratamento nutricional. Jornal Brasileiro de Psiquiatria, 2020; 69(3): 171-178.
8. BOURDIER L, et al. The psycho affective roots of obesity: results from a french study in general population. Nutrients, 2020; 12(10): 2962.
9. BRASIL. Instituto Nacional de Estudos e Pesquisas Educacionais Anísio Teixeira (INEP). 2023. Censo Da Educação Superior 2023: Notas Estatísticas. 2023; Disponível em: <https://www.gov.br/inep/pt-br/areas-de-atuacao/pesquisas-estatisticas-e-indicadores/censo-da-educacao-superior/resultados>. Acessado em: 14 de setembro de 2024.
10. BRASIL. Ministério Da Saúde. 2024. Vigitel Brasil 2006-2023: vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico: estimativa sobre frequência e distribuição sociodemográfica do estado nutricional e consumo alimentar nas capitais dos 26 estados brasileiros e no Distrito Federal entre 2006 e 2023. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/centrais-deconteudo/publicacoes/svsa/vigitel/vigitel-2006-2023-estado-nutricional-e-consumo-alimentar>. Acessado em: 14 de setembro de 2024.
11. CARRIÓN DÍAZ CC, ZAVALA SÁNCHEZ IR. El estado nutricional asociado a los hábitos alimentarios y el nivel de actividad física de los estudiantes de la facultad de ciencias de la salud de la universidad católica sedes sapientiae en el periodo 2016-II. (Tese de Licenciatura em Nutrição e Dietética). Universidad Católica Sedes Sapientiae, Lima, 2018.
12. DEFANTE LR, et al. Comportamento de consumo de alimentos de famílias de baixa renda de pequenas cidades brasileiras: o caso de Mato Grosso do Sul. Interações (Campo Grande), 2015; 16(2): 265-276.
13. DIETRICH A, et al. Body weight status, eating behavior, sensitivity to reward/punishment, and gender: relationships and interdependencies. Frontiers in psychology, 2014; 5: 1073.
14. DOS SANTOS ACF, et al. Consumo de alimentos protetores e risco para desenvolvimento de câncer entre estudantes da saúde. DEMETRA: Alimentação, Nutrição & Saúde, 2019; 14: 38290-38290.
15. FERREIRA DQC, et al. The three factor eating questionnaire–R21: avaliação do comportamento alimentar de estudantes de nutrição. Catussaba: Revista científica da escola de saúde da Universidade Potiguar, 2016; 5(1): 75-84.
16. GUTH MCA, ADAMI FS. Comportamento Alimentar E Estado Nutricional De universitários Da área Da Saúde No período Da Pandemia De Covid-19. RBONE, 2023; 17: 233-244.

17. JULIEN SWEERTS S, et al. Relation between cognitive restraint and weight: Does a content validity problem lead to a wrong axis of care? *Clinical obesity*, 2019; 9(5): 12330.
18. LIRA SM, et al. Comportamento Alimentar em Estudantes da Saúde na Cidade de Quixadá, CE. *Brazilian Journal of Health Review*, 2020; 3(3): 4864-4875.
19. MACEDO TT, et al. Perfil Alimentar, Clínico e Padrão de Atividade Física em Ingressantes Universitários de Enfermagem. *Revista Cubana de Enfermería*, 2019; 35(1): 1785.
20. MAIA RGL, et al. Estado nutricional e transtornos do comportamento alimentar entre estudantes do curso de graduação em nutrição no Instituto Federal de Educação, Ciências e Tecnologia, Ceará, Brasil. *Demetra: Alimentação, Nutrição & Saúde*, 2018; 13(1): 135-145.
21. MAINARDES J, et al. Prevalência da obesidade e fatores associados na população brasileira. *Research, Society and Development*, 2023; 12(2): 28312240176-28312240176.
22. MONTEIRO BMM, SOUZA, JC. Binge eating disorder and cognition. *Research, Society and Development*, 2020; 9(10): 4029108809.
23. MUNHOZ MP, et al. Perfil nutricional e hábitos alimentares de universitários do curso de nutrição. *Revista Saúde UniToledo*, 2017; 1(2): 68-85.
24. NATACCI LC, FERREIRA JÚNIOR, M. The three factor eating questionnaire-R21: tradução para o português e aplicação em mulheres brasileiras. *Revista de Nutrição*, 2011; 24(3): 383-394.
25. NATACCI, LC. The Three Factor Eating Questionnaire-R21 (TFEQ-R21): tradução, aplicabilidade, comparação e um questionário semiquantitativo de frequência de consumo alimentar e a parâmetros antropométricos. Dissertação de Mestrado. (Mestrado em Ciências). Universidade de São Paulo, São Paulo, 2009; 138.
26. PAIVA, AJ de OM. Análise censitária do perfil socioeconômico e desempenho acadêmico dos estudantes PROUNI das instituições de ensino superior privadas sem fins lucrativos no ENADE (2010- 2017). Tese de Doutorado (Doutorado em Educação). PUC-Campinas, Campinas, 2020; 257.
27. SANTOS A, et al. Distortion and dissatisfaction with body size per the demographic and academic characteristics and the nutritional status of university students. *Revista de Ciências Farmacêuticas Básica e Aplicada*, 2020; 41: 1-12.
28. SANTOS MM. dos, et al. Comportamento alimentar e imagem corporal em universitários da área de saúde. *Jornal Brasileiro De Psiquiatria*, 2021; 70(2): 126–133.
29. SILVA LPRD, et al. Insatisfação da imagem corporal e fatores associados: um estudo em jovens estudantes universitários. *Einstein (São Paulo)*, 2019; 17(4): 1-7.
30. SOIHET J, SILVA AD. Efeitos psicológicos e metabólicos da restrição alimentar no transtorno de compulsão alimentar. *Nutrição Brasil*, 2019; 18(1): 55-62.
31. THOLIN S, et al. Genetic and environmental influences on eating behaviour: the Swedish young male twins study. *Am J Clin Nutr*. 2005; 81: 564-9.
32. WHO. World Health Organization. Obesity: preventing and Managing the Global Epidemic. Report of a WHO Consultation on Obesity. Geneva, 2000. Disponível em: <https://iris.who.int/handle/10665/42330>. Acessado em: 25 de agosto de 2024.
33. ZHANG X, et al. More restriction, more overeating: conflict monitoring ability is impaired by food-thought suppression among restrained eaters. *Brain Imaging and Behavior*, 2020; 1-12.