
Atitudes alimentares em universitários dos cursos de Nutrição, Educação Física e Psicologia de uma instituição privada

Eating attitudes in college students of nutrition, physical education and psychology courses from a private institution

Ana Lúcia Alves Caram¹, Isabela Francine Lazarine²

¹Curso de Nutrição da Instituição de Ensino São Francisco, Mogi Guaçu, SP-Brasil; ²Nutricionista, Itatiba-SP, Brasil.

Resumo

Objetivo – Avaliar as atitudes alimentares pontuando o risco de desenvolver transtornos alimentares (TA) entre universitários. Muitas vezes na busca por um corpo ideal os universitários podem apresentar atitudes alimentares inadequadas e desenvolver TA que vão além do ato de comer, resultantes de fatores pessoais, familiares e socioculturais. **Métodos** – Estudo descritivo e transversal com 119 alunos dos cursos de Nutrição, Educação Física e Psicologia, com aplicação do questionário de atitudes alimentares: *Eating Attitudes Test* (EAT-26), identificação do gênero e estado nutricional. **Resultados** – Dos 119 entrevistados, prevaleceu o gênero feminino 65,5%, com 21,8% acima do peso e 6,7% desnutridos, praticamente um quarto (24,4%) dos universitários apresentaram risco de TA. O grupo de estudantes do curso de Nutrição apresentou maior risco de desenvolver TA (33,3%), quando comparado com os grupos de Psicologia (28,6%) e Educação Física (12,2%), com tendência significativa ($p=0,072$). **Conclusão** – A presença de risco de TA foi maior no curso de Nutrição, no gênero feminino e nos universitários com excesso de peso.

Descritores: Transtornos da alimentação; Estado nutricional; Estudantes de ciências da saúde

Abstract

Objective – To evaluate eating attitudes punctuating the risk of developing eating disorders (ED) among college students. Often the search for an ideal body academics may have abnormal eating attitudes and develop ED that go beyond the act of eating as a result of personal, family and sociocultural factors. **Methods** – Descriptive and cross study with 119 students of nutrition, physical education and psychology, with the questionnaire attitudes food: *Eating Attitudes Test* (EAT-26), identification of gender and nutritional status. **Results** – Of 119 respondents, prevailed females 65.5%, with 21.8% overweight and 6.7% malnourished, nearly a quarter (24.4%) of the university were risk to ED. The group of students of nutrition had a higher risk of developing ED (33.3%) compared with groups of psychology (28.6%) and physical education (12.2%), with a significant trend ($p = 0.072$). **Conclusion** – The presence of risk of ED was higher in nutrition course, females, and in overweight college.

Descriptors: Eating disorders; Nutritional status; Students, health occupations

Introdução

Os transtornos alimentares (TA) são fenômenos complexos, que vão além do ato de comer, resultantes de fatores pessoais, familiares e socioculturais¹. São doenças psiquiátricas que levam a sérias complicações, principalmente nas mulheres de 18 e 30 anos² e podem comprometer seriamente a saúde dos indivíduos. Têm impacto principalmente em adolescentes e jovens adultos do sexo feminino, levando a prejuízos biopsicossociais significativos e com elevadas taxas de mortalidade e morbidade³. De acordo com a Sociedade Brasileira de Psiquiatria Clínica, todo ano aumenta o número de pessoas que desenvolvem transtornos alimentares⁴ e é considerado o terceiro transtorno mental crônico mais comum em adolescentes do gênero feminino⁵.

Os TA mais comuns são a anorexia, bulimia, transtorno de compulsão alimentar periódica e obesidade⁶⁻⁸. Como os universitários dos cursos de Nutrição, Psicologia e Educação Física estão envolvidos com o tema no seu dia a dia profissional houve interesse em verificar a presença de risco de TA nesse grupo. Assim, o objetivo do trabalho foi comparar a prevalência de risco de desenvolver TA em universitários dos cursos de Nutrição, Psicologia e Educação Física nos diferentes gêneros e estado nutricional.

Métodos

A pesquisa foi desenvolvida após a aprovação do Comitê de Ética e Pesquisa da Universidade Paulista (Protocolo 301/10), dos coordenadores dos cursos envolvidos e a concordância com a assinatura do Termo de Consentimento Livre Esclarecido dos universitários. A participação dos universitários foi voluntária, podendo ter desistido a qualquer momento. Os dados obtidos tiveram garantia de sigilo quanto à identificação dos universitários. O desenho do estudo foi descritivo e transversal, incluindo todos os universitários dos 1^{os} anos dos cursos de Educação Física, Nutrição e Psicologia, que preencheram adequadamente o questionário: *Eating Attitudes Test* (EAT-26)⁹⁻¹⁰. O tamanho das amostras foi de 119 alunos de ambos os gêneros. As variáveis estudadas foram obtidas por meio do autopreenchimento do questionário EAT-26 pelos universitários, inclusive seu peso, altura e gênero masculino ou feminino.

O questionário *Eating Attitudes Test* (EAT)⁹⁻¹² ou teste de atitudes alimentares é um dos métodos mais utilizados para avaliar se o indivíduo apresenta fatores de risco para distúrbio alimentar. Possui 26 perguntas sobre o padrão alimentar e sobre a imagem corporal da pessoa, cada questão apresentou seis opções de resposta, conferindo-se pontos de 0 a 3, dependendo da escolha (sempre = 3 pontos,

muitas vezes = 2 pontos, às vezes = 1 ponto, pouca vezes = 0 ponto e quase nunca e nunca = 0 ponto). Se o indivíduo apresentou pontuação igual a 21 pontos ou mais, apresentou alto risco de desenvolvimento de transtorno alimentar. Esse questionário fica disponível na Internet⁹.

O estado nutricional foi identificado por meio do cálculo do índice de massa corporal (IMC) e classificado segundo WHO¹³ (1997).

Para a análise dos dados foram utilizadas estatísticas descritivas, com teste estatístico qui-quadrado e Exato de Fisher para avaliar diferença entre proporções. O nível de significância adotado foi de $p=0,05$. Todos os dados coletados foram analisados no *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS, 1999) versão 10¹⁴.

Resultados

A idade dos 119 universitários variou de 18 a 53 anos (média= 24,8 anos \pm 7,5). As médias de idade dos cursos de Educação Física, Nutrição e Psicologia foram respectivamente: 23,8 anos (\pm 5,3), 26,5 anos (\pm 9,2) e 24,2 anos (\pm 7,4), sem diferença estatística $p = 0,0245$, segundo ANOVA.

Dos 119 universitários, 36 (30,3%) eram do curso de Nutrição, 41 (34,5%) do curso de Educação Física e 42 (35,3%) do curso de Psicologia. Dentre eles, 78 (65,5%) eram do gênero feminino. No curso de Nutrição 86,1% eram do gênero feminino, enquanto que no curso de Educação Física e Psicologia 43,9% e 69% respectivamente, com diferença estatística $p<0,001$, segundo teste estatístico qui-quadrado (Tabela 1).

Tabela 1. Distribuição dos 119 universitários dos cursos de Nutrição, Educação Física e Psicologia em relação ao gênero e estado nutricional

	Nutrição		Educação Física		Psicologia		Total		
	N	%	N	%	N	%	N	%	
Gênero									$p<0,001$
Feminino	31	86,1	18	43,9	29	69	78		65,5
Masculino	5	13,9	23	56,1	13	31	41		34,5
Estado nutricional									$p=0,224$
Desnutrição	4	11,1	2	4,9	2	4,8	8		6,7
Eutrofia	29	80,6	28	68,3	28	66,7	85		71,4
Sobrepeso	1	2,8	9	22	10	23,8	20		16,8
Obeso Grau I	2	5,6	2	4,9	2	4,8	6		5
Total	36	30,3	41	34,5	42	35,3	119		100

N = Número de universitários. Houve diferença estatística $p<0,05$ (teste qui-quadrado)

Tabela 2. Relação dos 119 universitários com e sem risco de transtorno alimentar (TA) com as variáveis estudadas: cursos de Nutrição, Educação Física e Psicologia, gênero e estado nutricional

Variáveis	Com risco TA		Sem risco TA		N	Total	%
	N	%	N	%			
Cursos							$p=0,072^*$
Nutrição	12	33,3	24	66,7	36		30,3
Educação Física	5	12,2	36	87,8	41		34,5
Psicologia	12	28,6	30	71,4	42		35,3
Gênero							$p=0,056^{**}$
Feminino	23	29,5	55	70,5	78		65,5
Masculino	6	14,6	35	85,4	41		34,5
Estado nutricional							$p=0,052^{**}$
Desnutrição	3	34,5	5	62,5	8		6,7
Eutrofia	19	22,4	66	77,6	85		71,4
Sobrepeso	3	15	17	85	20		16,8
Obesidade Grau I	4	66,7	2	33,3	6		5
Total	29	24,4	90	75,6	119		100

N = Número de universitários. Não houve diferença estatística, porém com tendência significativa $p>0,05$ a 0,072 (teste qui-quadrado* e Exato de Fisher**)

Tabela 3. Respostas mais frequentes das atitudes alimentares dos universitários nos cursos de Nutrição, Educação Física e Psicologia, segundo o questionário EAT

Respostas	Nutrição		Educação Física		Psicologia	
	N	%	N	%	N	%
Hábito de fazer dieta	14	38,9	12	29,3	16	38,1
Uso de produtos dietéticos	14	38,9	9	22	12	28,6
Desejam ser mais magras	16	44,4	7	17,1	17	40,5
Fazem exercícios para queimar as calorias	19	52,8	15	36,6	23	54,8
Preocupação com a gordura corporal	19	52,8	15	36,6	20	47,6
Autocontrole em relação à comida	28	77,8	28	68,3	32	76,2

Total de alunos no Curso de Nutrição foi de 36, Educação Física 41 e Psicologia 42

Em relação ao estado nutricional, a maioria (n=85) dos universitários era eutrófica (71,4%), 21,8% estavam acima do peso (16,85 sobrepeso e 5% obeso – grau I), com 6,7% desnutridos. Apesar do curso de Nutrição ter apresentado o maior índice de eutrofia (80,6%) comparado com os cursos de Educação Física (68,3) e Psicologia (66,7), não apresentou diferença estatística, $p= 0,0224$, segundo teste estatístico qui-quadrado (Tabela 1).

A Tabela 2 mostra a relação dos 119 universitários com e sem risco de desenvolver TA com as variáveis estudadas: cursos de Nutrição, Educação Física e Psicologia, gêneros feminino e masculino e estado nutricional. A frequência de risco elevado de desenvolver transtorno alimentar (TA) em todos os estudantes foi de 24,4% (29/119). A distribuição de universitários segundo presença de transtorno alimentar nos diferentes cursos, segundo o questionário EAT-26 foi superior na Nutrição (33,3%) em relação aos demais cursos de Educação Física (12,2%) e Psicologia (28,6%), essa diferença apresentou tendência significativa $p=0,072$, segundo o teste estatístico de qui-quadrado. A frequência de universitários com risco TA foi maior no gênero feminino com tendência estatística ($p= 0,056$), segundo o teste estatístico Exato de Fisher.

Quando relacionado presença de risco de TA com estado nutricional, demonstrou tendência significativa ($p= 0,052$) para maior presença de excesso de peso com risco de TA, Tabela 2.

Na Tabela 3 observa-se as respostas mais frequentes dos universitários quanto às atitudes alimentares nos diversos cursos estudados, como por exemplo: quanto ao autocontrole em relação a comida, exercícios para queimar calorias e preocupação excessiva com a gordura corporal. Observa-se uma menor frequência de estudantes do curso de Educação Física com relato de desejo de ser mais magro. Costumam fazer dietas frequentemente 38,9% dos indivíduos de Nutrição, 38,1% da Psicologia e 29,3% do curso de Educação Física. Os alunos do curso de Educação Física apresentam menor preocupação com a comida. Na resposta quanto ao uso de produtos dietéticos o curso de Nutrição sobressaiu 38,9%, Psicologia 28,6% e Educação Física 22%. Quanto aos exercícios para queimarem as calorias predominou 54,8% na Psicologia, 52,8% dos indivíduos do curso de Nutrição e 36,6% no curso de Educação Física. A preocupação com a gordura corporal é mais predominante no curso de Nutrição 52,8%, seguido pela Psicologia 47,6% e Educação Física 36,6%. Na resposta costuma ter autocontrole em relação à comida, novamente o curso de Nutrição sobressaiu em 77,8%, Psicologia 76,2% e Educação Física 68,3%.

Discussão

O descontentamento com a imagem corporal em universitários, preocupação excessiva com o peso, podem comprometer o seu estado nutricional devido alimentação inadequada por dietas da moda, rejeição a certos grupos de alimentos e omissões de refeições¹¹. O gênero feminino predominou nesse estudo, confirmando o fato

de mulheres serem mais influenciadas pela cultura e pela mídia, que pregam a magreza como sinônimo de beleza, aumentando a probabilidade de atitudes alimentares inadequadas¹⁰.

Mulheres com a possibilidade de desenvolver distúrbio alimentar foi maior no grupo de estudantes de Nutrição, do que no grupo de Psicologia e Educação Física. Pode se inferir que pessoas preocupadas com seu peso e imagem corporal, optam por esta área de estudo, por terem um interesse também pessoal com o tema¹¹.

A imagem corporal é a imagem mental que o indivíduo faz do seu corpo, envolvido pelas sensações e experiências, ou seja, um retrato mental da sua aparência física, das atitudes e sentimentos em relação a sua imagem, é resultado de diversas experiências acumuladas durante a vida, mediadas pelo sistema nervoso central, essa percepção desencadeia grande parte dos comportamentos anormais quanto à alimentação¹⁵⁻¹⁷. No caso dessa pesquisa o grupo com maior risco de TA foi o da Nutrição.

A sociedade exige que o profissional da área de Nutrição seja magro, o que torna estas pessoas como de risco para o desenvolvimento de TA, mesmo conhecendo sobre os possíveis malefícios das ações mais frequentes em pessoas que tem estes transtornos, talvez seja esse o fato do grupo de Nutrição ter apresentado maior índice de risco de TA.

Fatores com o descontentamento com a imagem corporal, preocupação com o peso e formas de perder peso nocivo à saúde são encontrados mesmo com o peso adequado, conforme verificou-se nessa pesquisa. Estudos com universitários demonstraram que estes podem comprometer o seu estado nutricional devido à alimentação inadequada por modismos dietéticos, por consumo de *fast food*, omissões de refeições e rejeição a certo grupo de alimentos¹¹.

Os futuros profissionais da área da saúde estudados nesta pesquisa trabalharão com esse tema e a maior preocupação encontrada neste trabalho foi principalmente com os estudantes de Nutrição, os quais apesar de possuírem conhecimentos qualitativos e quantitativos sobre os alimentos, os quais praticamente os “obrigarão” a manterem-se com os rígidos padrões estéticos, com isso, pode sugerir que as estudantes de Nutrição estão inseridas em um ambiente mais favorável ao desenvolvimento de distúrbios nutricionais¹¹.

Conclusão

Quase um quarto dos universitários apresentaram atitudes alimentares inadequadas, com risco de desenvolver TA e esse prevaleceu com tendência significativa no curso de Nutrição e gênero feminino. Apesar de ter dominado o estado nutricional eutrófico na grande maioria dos estudantes. A presença de risco de TA foi elevada e apresentou tendência significativa nos pacientes com excesso de peso.

Torna-se imprescindível que continuem as investigações no sentido de se conhecer melhor as causas que induzem ao surgimento de distúrbios alimentares não só nesse grupo estudado, mas também em outros universitários.

Referências

1. Souto S, Bucher JSN. Práticas indiscriminadas de dietas de emagrecimento e desenvolvimento de transtornos alimentares. *Rev Nutr.* 2006;19(6):693-704.
2. Cordás TA. Transtornos alimentares: classificação e diagnóstico. *Rev Psiquiatr Clín (São Paulo).* 2004;31(4):154-7.
3. Nunes-Costa RA, Lamela DJPV, Gil-Costa L. Teoria e eficácia da terapia comportamental dialética na bulimia nervosa e no transtorno da compulsão alimentar periódica. *J Bras Psiquiatr.* 2009; 58(2):122-7.
4. Gonçalves TD, Barbosa MP, Rosa LCL, Rodrigues AM. Comportamento anoréxico e percepção corporal em universitários. *J Bras Psiquiatr.* 2008;57(3):166-70.
5. Tirico PP, Stefano SA. Qualidade de vida e transtornos alimentares: uma revisão sistemática. *Cad Saúde Pública.* 2010;26(3):431-49.
6. Cordás TA. Transtornos alimentares em discussão. *Rev Bras Psiquiatr.* 2001(4):178-9.
7. Espíndola CR, Blay SR. Percepção de familiares de anorexia e bulimia nervosa - revisão sistemática. *Rev Saúde Pública.* 2009; 43(4):16-43.
8. Abreu CN. Anorexia nervosa e bulimia - abordagem cognitiva-constructiva de psicoterapia. *Rev Psiquiatr Clín (São Paulo),* 31(4):177-83.
9. River Centre Clinic. Eating Attitudes Test (EAT-26) [acesso 11 mar 2010]. Disponível em: http://www.river-centre.org/eat26_self_test.htm
10. Chiodini JS, Oliveira MRM. Comportamento alimentar de adolescentes: aplicação do EAT-26 em uma escola pública. *Saúde Rev.* 2003;5(9):53-8.
11. Fiates GMR, Salles RK. Fatores de risco para o desenvolvimento de distúrbios alimentares: um estudo em universitárias. *Rev Nutr.* 2001;14(supl.):3-6.
12. Vieira JL. Distúrbios de atitudes alimentares e distorção da imagem corporal no contexto competitivo de ginástica rítmica. *Rev Bras Med Esporte.* 2009;15(6):410-4.
13. World Health Organization (WHO). Obesity: preventing and managing the global epidemic. Report of a WHO Consultation on Obesity, 3-5 June 1997, Geneva, WHO/NUT/NCD/98.1. Geneva; 1998.
14. Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) for Windows, versão 10.0. SPSS Inc, 1989-1999, Chicago (IL): SPSS Inc; [1999].
15. Conti MA, Frutuoso MFP, Gambardella AMD. Excesso de peso e insatisfação corporal em adolescentes. *Rev. Nutr.* 2005;18(4):491-7.
16. Reato LF, Harada RM, Hatakeyama TT, Kitaura AR, Nagaoko BM, Perestrelo VB. Hábitos alimentares, comportamentos de risco e prevenção de transtornos alimentares em adolescentes do Ensino Médio. *Rev Paul Pediatr.* 2007;25(1):22-6.

Endereço para correspondência:

Ana Lúcia Alves Caram
Rua Frei Manoel da Ressurreição, 1153
Campinas-SP, CEP 13023-200
Brasil

E-mail: anacaram@uol.com.br

Recebido em 15 de março de 2012
Aceito em 29 de outubro de 2012