

**A RELAÇÃO ENTRE A PERCEPÇÃO CORPORAL, COMPORTAMENTOS ALIMENTARES E O ESTADO NUTRICIONAL DE UNIVERSITÁRIOS**  
***THE RELATIONSHIP BETWEEN BODY PERCEPTION, EATING BEHAVIORS AND NUTRITIONAL STATUS OS UNIVERSITY STUDENTS***

Larissa Fernanda de Souza<sup>1</sup>

Lais Lago<sup>2</sup>

**RESUMO:** A percepção negativa da imagem corporal e os comportamentos alimentares inadequados têm se tornado cada vez mais prevalentes entre universitários, influenciados por padrões estéticos irreais e pelas exigências do cotidiano acadêmico. Esses fatores podem comprometer a saúde física e mental dos estudantes, demandando investigação aprofundada sobre suas causas e consequências. Diante desta situação, o objetivo deste estudo consiste em investigar a relação entre a percepção corporal e o estado nutricional dos universitários da Grande Vitória - ES. Trata-se de uma pesquisa transversal, exploratória, descritiva, realizada pelas redes sociais e que apresenta uma amostra de 64 indivíduos, com idade entre 20 a 59 anos. O estado nutricional será analisado por meio da avaliação dos dados antropométricos e dos hábitos alimentares. Foram utilizados os questionários Body Shape Questionnaire e Eating Attitudes Test - 26, além da avaliação antropométrica, para analisar a percepção corporal negativa, comportamentos alimentares e o estado nutricional respectivamente. No que concerne aos aspectos éticos somente participaram da pesquisa os pacientes que assinaram o termo de compromisso livre e esclarecido. Os dados quantitativos serão descritos em média e desvio padrão e as variáveis qualitativas descritas a partir de frequência absoluta e relativa. Espera-se que a partir deste estudo seja possível a criação de estratégias de promoção da saúde e prevenção de distúrbios alimentares no contexto universitário.

**Palavras-chave:** Percepção Corporal; Comportamentos Alimentares; Estado Nutricional; Universitários.

**ABSTRACT:** Negative body image perception and inadequate eating behaviors have become increasingly prevalent among university students, influenced by unrealistic aesthetic standards and the demands of academic life. These factors can compromise the physical and mental health of students, requiring in-depth investigation into their causes and consequences. Given this situation, the objective of this study is to investigate the relationship between body image perception and the nutritional status

---

<sup>1</sup> Unisales - Centro Universitário Salesiano. Vitória/ES, Brasil.

<sup>2</sup> Unisales - Centro Universitário Salesiano. Vitória/ES, Brasil.

of university students in Greater Vitória, Espírito Santo, Brazil. This is a cross-sectional, exploratory, descriptive study conducted through social media, with a sample of 64 individuals aged between 20 and 59 years. Nutritional status will be analyzed through the evaluation of anthropometric data and eating habits. The Body Shape Questionnaire and Eating Attitudes Test-26 were used, in addition to anthropometric assessment, to analyze negative body image perception, eating behaviors, and nutritional status, respectively. Regarding ethical aspects, only patients who signed the informed consent form participated in the research. Quantitative data will be described using mean and standard deviation, and qualitative variables will be described using absolute and relative frequency. It is expected that this study will enable the creation of strategies for promoting health and preventing eating disorders in the university context.

**Keywords:** Body Perception; Eating Behaviors; Nutritional Status; University Students.

## 1. INTRODUÇÃO

A percepção corporal é uma construção multidimensional que envolve a forma como o indivíduo percebe, sente e se comporta em relação ao próprio corpo. Ela é composta por componentes perceptivos (como o tamanho e a forma percebida do corpo), cognitivos (crenças e pensamentos sobre o corpo), afetivos (sentimentos de satisfação ou insatisfação) e comportamentais (ações relacionadas à imagem corporal, como evitar espelhos ou buscar dietas). A construção dessa percepção é profundamente influenciada por fatores socioculturais, como padrões estéticos disseminados pela mídia, normas de beleza, comentários de pares, experiências familiares e contextos educacionais (Thompson et al., 1999; Cash & Pruzinsky, 2002). No ambiente universitário, a percepção corporal assume especial relevância, pois os estudantes estão inseridos em uma fase de transição marcada por mudanças físicas, emocionais e sociais. Nesse contexto, é comum a ocorrência de distorções na autoimagem, nas quais indivíduos com peso corporal adequado ou saudável percebem-se como acima ou abaixo do peso, desencadeando sentimento de frustração e comportamentos alimentares inadequados (Ferreira et al., 2020).

Os comportamentos alimentares, por sua vez, dizem respeito às práticas relacionadas à ingestão alimentar que se estabelecem ao longo da vida, influenciadas por aspectos culturais, econômicos, familiares e ambientais. Eles incluem o tipo de alimento consumido, a frequência das refeições, o contexto em que ocorrem (sozinho, em grupo, com distrações), as motivações que envolvem a escolha dos alimentos (fome física, emocional, disponibilidade), entre outros fatores (Santos & Lima, 2017).

Na vida universitária, é comum que esses comportamentos passem por transformações significativas, caracterizadas por maior consumo de fast food, refeições irregulares, diminuição do consumo de frutas e verduras, e uso de alimentos ultraprocessados devido à falta de tempo, à autonomia recém-adquirida e ao orçamento limitado (Silva et al., 2021).

É importante destacar que tanto a percepção corporal quanto os comportamentos alimentares possuem uma relação bidirecional com o estado nutricional, ou seja, influenciam e são influenciados por ele. O estado nutricional, frequentemente mensurado por indicadores como o Índice de Massa Corporal (IMC), circunferência da cintura, percentual de gordura corporal e exames bioquímicos, reflete o equilíbrio (ou desequilíbrio) entre ingestão e gasto energético, bem como a adequação dos nutrientes consumidos. Alterações nesse estado, como desnutrição, sobrepeso ou obesidade, podem reforçar percepções negativas sobre o corpo e gerar comportamentos alimentares extremos, como dietas restritivas ou episódios de compulsão (Lopes & Santos, 2020).

O ideal de corpo magro para mulheres e atlético para homens, fortemente reforçado pelas mídias sociais, tem se mostrado um fator de risco para a insatisfação corporal e, conseqüentemente, para a adoção de práticas alimentares prejudiciais à saúde. Esse cenário destaca a importância de compreender o entrelaçamento entre percepção corporal, comportamentos alimentares e estado nutricional como uma questão não apenas individual, mas também social e de saúde pública, exigindo estratégias de intervenção integradas e culturalmente sensíveis (Cash & Smolak, 2011; Fairburn & Harrison, 2003).

Diversos estudos nacionais e internacionais apontam uma alta prevalência de percepção corporal negativa entre universitários. Segundo dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística, mais de 60% dos estudantes universitários brasileiros demonstram algum grau de insatisfação com a imagem corporal, sendo essa proporção ainda mais acentuada entre o sexo feminino (IBGE, 2020).

Essa percepção está diretamente relacionada a comportamentos alimentares inadequados, como dietas restritivas, jejuns prolongados e até práticas purgativas, que podem levar a complicações nutricionais severas (Kind & Vasconcelos, 2017). Dados do VIGITEL (2022) também indicam que 56,8% da população adulta brasileira apresenta excesso de peso, uma tendência que se repete entre universitários, com aumento nos índices de sobrepeso, obesidade e sedentarismo (VIGITEL, 2022).

A prevalência de transtornos alimentares (TA) entre estudantes universitários também é preocupante. Um estudo global publicado pela Aoife-Marie Foran no Journal of Eating Disorders, aponta que cerca de 10% dos universitários no mundo apresentam algum tipo de comportamento alimentar disfuncional, como compulsão alimentar, restrição extrema ou purgação (Foran et al. Journal of Eating Disorders, 2021).

No Brasil, estudos revelam que esses distúrbios estão frequentemente relacionados à busca por um ideal de corpo magro ou musculoso, fomentado por padrões estéticos irreais. A maior autonomia alimentar adquirida na vida universitária, associada à pressão acadêmica e à instabilidade emocional, cria um ambiente propício para o desenvolvimento de distúrbios alimentares e alterações no estado nutricional (Leone et al., 2014; Silva et al., 2021).

A percepção distorcida da imagem corporal pode levar ao desencadeamento de processos fisiopatológicos complexos, especialmente quando associada a dietas restritivas e comportamentos alimentares compensatórios. A adoção de dietas

extremas pode comprometer o fornecimento de macro e micronutrientes essenciais, levando à deficiência de vitaminas, minerais e energia, o que, por sua vez, pode resultar em perda de massa muscular, queda da imunidade e alterações hormonais (Fairburn & Harrison, 2003). Além disso, o comportamento alimentar disfuncional pode impactar a secreção de hormônios relacionados à saciedade e ao apetite, como leptina, grelina e insulina, afetando negativamente o metabolismo (Brandão *et al.*, 2011).

A longo prazo, essas alterações fisiológicas impactam diretamente o estado nutricional e a saúde mental do indivíduo. Em casos mais graves, distúrbios alimentares como anorexia nervosa e bulimia podem levar a complicações cardiovasculares, osteopenia, infertilidade e até risco de morte (Ferreira *et al.*, 2020). No contexto universitário, onde o estresse acadêmico, a pressão social e o isolamento são comuns, a vulnerabilidade a esses quadros aumenta significativamente. A combinação entre fatores emocionais e fisiológicos cria um ciclo vicioso em que a percepção corporal leva à restrição alimentar, que por sua vez acentua os déficits nutricionais e agrava o quadro psicológico (Gomes & Souza, 2020; Lopes & Santos, 2020).

O cuidado nutricional desempenha um papel crucial na prevenção e no tratamento dos impactos da percepção corporal e dos comportamentos alimentares inadequados entre universitários. A abordagem deve ser multiprofissional, envolvendo nutricionistas, psicólogos e educadores físicos, a fim de promover a educação alimentar e o fortalecimento da autoestima. Estratégias como oficinas de culinária, rodas de conversa sobre imagem corporal e intervenções nutricionais personalizadas são eficazes para promover práticas saudáveis e diminuir a insatisfação com o corpo (Silva *et al.*, 2021; Kind & Vasconcelos, 2017).

As políticas institucionais podem ser implementadas nas universidades para garantir o acesso a alimentação saudável, com oferta de refeições balanceadas em restaurantes universitários e promoção de ambientes que valorizem a diversidade corporal. A orientação nutricional deve ir além da prescrição dietética, atuando no empoderamento do estudante para reconhecer suas necessidades fisiológicas e emocionais em relação ao comer. A promoção da alimentação intuitiva, por exemplo, tem mostrado resultados positivos na melhoria da relação dos jovens com a comida e com o próprio corpo (Santos & Lima, 2017; Ferreira *et al.*, 2020).

O crescimento da percepção corporal negativa e dos transtornos alimentares entre universitários configura-se como um grave problema de saúde pública. A busca constante por um corpo ideal, estimulada por padrões estéticos irreais e intensificada pelas redes sociais, tem levado a um aumento nos comportamentos de risco, como restrição alimentar, uso de medicamentos para emagrecimento e práticas de purgação. Isso acarreta prejuízos diretos ao estado nutricional e à saúde mental desses indivíduos, podendo gerar quadros de ansiedade, depressão, isolamento social e baixo desempenho acadêmico (Foran *et al.* *Journal of Eating Disorders*, 2021; Gomes & Souza, 2020).

Outro aspecto preocupante é que muitos desses comportamentos são normalizados dentro do ambiente universitário, sendo vistos como parte do "estilo de vida" dos estudantes. A cultura da produtividade, combinada com a pressão estética, reforça práticas alimentares nocivas e a negligência com a saúde física e emocional. A ausência de políticas públicas voltadas para a promoção da saúde mental e alimentar neste grupo agrava ainda mais o problema, tornando urgente a implementação de estratégias de prevenção e intervenção (Ferreira et al., 2020; Kind & Vasconcelos, 2017).

Compreender a relação e os desdobramentos de como a percepção corporal influencia nas práticas alimentares e, conseqüentemente, no estado nutricional é fundamental para a formulação de políticas públicas e ações educativas que promovam a saúde física e mental dos estudantes.

Dessa forma, este trabalho tem como objetivo geral investigar a relação entre a percepção corporal, os comportamentos alimentares e o estado nutricional dos universitários, buscando compreender como os padrões socioculturais interferem na auto imagem e nas práticas alimentares, além de identificar os principais fatores associados à percepção corporal e suas conseqüências fisiológicas e psicossociais. Espera-se, assim, contribuir para a formulação de estratégias de promoção da saúde e prevenção de distúrbios alimentares dentro do ambiente universitário.

## **2. METODOLOGIA**

### **2.1 DESENHO DO ESTUDO E POPULAÇÃO**

Trata-se de uma pesquisa descritiva, de caráter transversal e de abordagem quantitativa.

A amostra foi composta por 64 participantes de ambos os sexos, sendo recrutados através das redes sociais como Instagram e WhatsApp, onde foram convidados a preencher um formulário online e está coleta de dados foi realizada nos meses de setembro a outubro de 2025.

### **2.2 CRITÉRIOS DE INCLUSÃO E EXCLUSÃO**

Para o presente estudo, foram incluídos participantes residentes da Grande Vitória (ES), com idade entre 20 a 59 anos e que estivessem cursando o ensino superior/graduação. Aqueles indivíduos que não atenderam o critério de inclusão foram excluídos da amostra.

### **2.3 ASPECTOS ÉTICOS**

Todos os participantes foram convidados a assinarem um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) autorizando sua participação na pesquisa.

O projeto foi submetido ao Comitê de Ética e após aprovação, foi iniciada a coleta de dados.

## 2.4 COLETAS DE DADOS

A avaliação antropométrica foi realizada a partir do peso e da estatura autorreferidos pelos participantes. A partir desses dados, foram criadas as variáveis de Índice de Massa Corporal (IMC) e classificação do IMC. Para o diagnóstico, utilizaram-se os pontos de corte recomendados pela Organização Mundial da Saúde (WHO, 2000), conforme apresentados no Quadro 1.

Quadro 1 – Classificação do Índice de Massa Corporal (IMC) para adultos.

Valores de IMC (kg/m <sup>2</sup> )	Classificação
< 18,5	Baixo peso
18,5 a 24,9	Eutrofia
25 a 29,9	Sobrepeso
30 a 34,9	Obesidade grau I
35 a 39,9	Obesidade grau II
> 40	Obesidade grau III

Fonte: WHO (2000)

A distorção de imagem corporal foi avaliada a partir do questionário Body Shape Questionnaire (BSQ), desenvolvido por Cooper et al. (1987), traduzido por Cordás e Neves (1999) e validado para a população brasileira por Di Pietro e Silveira (2009). É formado por 34 questões em escala do tipo Likert de seis pontos, que variam de 1 = nunca até 6 = sempre. Trata-se de um instrumento validado para universitários de ambos os sexos que busca avaliar a frequência da preocupação, descontentamento e insatisfação com a imagem corporal e o peso. É um instrumento que propicia avaliação constante e descritiva dos distúrbios da imagem corporal, sendo possível que se mensure seu papel no desenvolvimento, manutenção e resposta ao tratamento de distúrbios como a anorexia e a bulimia nervosa (Amaral, 2011; Fortes, Filgueiras e Ferreira, 2014).

A avaliação de risco para transtornos e/ou disfunções alimentares foi medida através do questionário Eating Attitudes Test (EAT-26), desenvolvido por Garner et al. (1982) e traduzido para o português por Bighetti et al. (2004), que avaliaram sua validade interna quando aplicado a meninas adolescentes, e Nunes et al. (2005), que validaram o instrumento. E o estudo de Magalhães e Mendonça (2005) encontraram boa reprodutibilidade do instrumento em jovens universitárias. O questionário contém 26 itens, em escala do tipo Likert de seis pontos, que variam de 0 = nunca até 3 = sempre. O EAT-26 é reconhecido internacionalmente e tornou-se um dos testes mais aplicados para identificar a presença de padrões alimentares anormais indicativos de transtornos alimentares (Kirsten, Fratton e Porta, 2009; Fortes et al., 2013). Para a classificação do EAT-26, são atribuídos pontos de 0 a 3, de acordo com as respostas marcadas no questionário, sendo: sempre = 3 pontos; muitas vezes = 2 pontos; às

vezes = 1 ponto; poucas vezes = 0 ponto; quase nunca = 0 ponto e nunca = 0 ponto. Um resultado maior que 20 pontos representam teste EAT positivo, sendo o entrevistado classificado em risco para o desenvolvimento de transtornos alimentares. Um escore abaixo de 20 pontos indica EAT negativo, estando o indivíduo classificado com alimentar em normalidade (Bighetti, 2003).

A avaliação sociodemográfica e do estilo de vida dos participantes foi realizada também, através de um questionário estruturado e desenvolvido pela própria autora. A renda per capita dos indivíduos foi calculada com base na classificação preconizada pelo IBGE (2023) com seis faixas de valores mensais, a saber: até R\$ 1.412 (até 1 salário-mínimo); de R\$ 1.413 a R\$ 2.824 (de 1 a 2 salários-mínimos); de R\$ 2.825 a R\$ 4.236 (de 2 a 3 salários-mínimos); de R\$ 4.237 a R\$ 7.060 (de 3 a 5 salários-mínimos); de R\$ 7.061 a R\$ 14.120 (de 5 a 10 salários-mínimos); acima de R\$ 14.120 (mais de 10 salários-mínimos); além da opção “prefiro não informar”. Essa categorização permite capturar a heterogeneidade socioeconômica dos estudantes e correlacionar de forma mais refinada o nível de renda com variáveis relacionadas à percepção corporal, aos hábitos alimentares e ao estado nutricional.

A raça e cor de pele foi auto referida e categorizada em Preta, Parda, Branca, indígena ou Amarela conforme IBGE (2004).

O sexo foi dividido em Feminino e Masculino.

## 2.5 ANÁLISE DE DADOS

Os dados foram organizados e tabulados utilizando o programa Microsoft Excel, versão 2019. Foram realizadas análises descritivas e os dados foram apresentados em forma de tabela e gráficos, com frequências absolutas e relativas, médias e desvios padrão, de acordo com a natureza das informações obtidas.

## 3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

A Tabela 1 mostra as características da amostra, que foi composta por 64 participantes, onde 52 (81%) eram do sexo feminino e 12 (19%) do sexo masculino. A idade média dos participantes foi de 23,78 ( $\pm 6,25$ ) anos. A maioria dos participantes se auto classificaram como pardos (50,76%), seguidos por brancos (41,53%) e pretos (12,30%). Em relação a renda média dos participantes, 12 (18,7%) se enquadram em até R\$ 1.412 (até 1 salário mínimo), 18 (28,6%) de R\$ 1.413 a R\$ 2.824 (1 a 2 salários mínimos), 13 (20,6%) de R\$ 2.825 a R\$ 4.236 (de 2 a 3 salários mínimos), 3 (4,8%) de R\$ 4.237 a R\$ 7.060 (3 a 5 salários mínimos), 3 (4,8%) de 7.061 a R\$ 14.120 (5 a 10 salários mínimos), 1 (1,6%) acima de R\$ 14.120 (mais de 10 salários mínimos) e 14 (22,2%) preferiram não informar. De acordo com o curso, 52 (81,25%) dos participantes são da área da saúde, 6 (9,37%) de humanas e 6 (9,37%) de exatas.

Fica destacado que a maioria dos participantes eram do sexo feminino e com média de idade de 23,03 ( $\pm 5,14$ ) anos, o que é compatível com o perfil de estudantes de graduação de instituições de ensino superior. Essa característica é semelhante e

observada em estudos nacionais com o mesmo público, que apontam maior adesão feminina a pesquisas relacionadas à imagem corporal e hábitos alimentares (Silva et al., 2022; Souza, 2020).

Segundo os parâmetros da OMS, verificou-se que a maioria dos participantes apresentaram eutrofia em relação ao IMC, indicando peso corporal adequado para a estatura. A média do IMC dos participantes foi de 24,80 kg/m<sup>2</sup> (±5,90). Entretanto, também foram identificados 2 casos de baixo peso (3,07%), 18 de sobrepeso (27,6%) e 10 de obesidade (15,34%), revelando certa heterogeneidade no estado nutricional do grupo avaliado. Resultados semelhantes foram relatados por Costa et al. (2021), que também observaram prevalência de eutrofia entre universitários, porém com presença crescente de sobrepeso e obesidade, associadas ao estilo de vida sedentário e alimentação irregular comum nessa fase acadêmica (Costa et al, 2021).

Tabela 1 – Característica da amostra de acordo com o sexo

	Feminino	Masculino
<b>Classificação do Estado Nutricional através do IMC</b>		
Baixo peso	3,07%	0%
Eutrofia	52,3%	1,53%
Sobrepeso	16,9%	10,7%
Obesidade	9,21%	6,13%
<b>Raça/Cor</b>		
Pardo	21	9
Branco	26	1
Preto	5	2
<b>Curso</b>		
Área da saúde	46	6
Área de humanas	4	2
Área de exatas	2	4
<b>Variáveis</b>		
Idade média (anos)	23,05 (±5,14)	26,91 (±9,05)
Estatura média (cm)	164,46 (±7,13)	171,58 (±4,43)
Peso médio (kg)	65 (±14,82)	95,16 (±21,66)
<b>Renda média</b>		
Até R\$ 1.412	11	1
R\$ 1.413 a R\$ 2.824	13	5
R\$ 2.825 a R\$ 4.236	11	2
R\$ 4.237 a R\$ 7.060	3	0
R\$ 7.061 a R\$ 14.120	1	2
Acima de R\$ 14.120	1	0
Prefiro não informar	11	3

%; frequência relativa; ±: Desvio padrão populacional.

Quanto à percepção da imagem corporal, a Tabela 2 mostra que 70,7% dos estudantes foram classificados com sem preocupação com a forma corporal, 26,2% apresentaram leve preocupação, 1,5% moderada e 1,5% grave preocupação. Esses dados sugerem uma percepção corporal majoritariamente positiva, embora a presença de indivíduos com preocupação leve a grave indique vulnerabilidade à insatisfação com o corpo. Tal achado é consistente com o estudo de Alvarenga et al.

(2019), que apontam que, mesmo em grupos eutróficos, a influência de padrões estéticos pode gerar distorções na autoimagem.

Tabela 2 – Insatisfação da imagem corporal dos universitários, segundo o BSQ

Classificação BSQ	n	%
Ausência de insatisfação	46	70,7%
Leve insatisfação	17	26,2%
Moderada insatisfação	1	1,53%
Grave insatisfação	1	1,53%

n: frequência absoluta; %: frequência relativa.

A Tabela 3 apresenta as atitudes de risco para o desenvolvimento de transtorno do comportamento alimentar (TCA), avaliadas por meio do questionário Eating Attitudes Test (EAT-26). Observou-se que 46,2% dos participantes não apresentaram risco para TCA, 36,9% demonstraram baixo risco e 16,9% atingiram escore  $\geq 20$ , configurando risco potencial para o desenvolvimento de transtornos alimentares. Esses resultados indicam que, embora a maioria dos universitários apresente comportamento alimentar considerado adequado, uma parcela relevante manifesta atitudes alimentares preocupantes, o que evidencia a necessidade de atenção e intervenções preventivas no ambiente acadêmico.

Estudos recentes conduzidos no Brasil apontam que o risco de sintomas sugestivos de transtornos alimentares entre universitários é elevado: uma revisão sistemática e meta-análise identificou uma prevalência de aproximadamente 14,9% (IC95% 12,8–17,2%) de triagem positiva pelo EAT-26 com ponto de corte  $\geq 20$  (Trindade et al., 2019). Isso reforça que, apesar de muitos estudantes apresentarem comportamento alimentar considerado adequado, parcela relevante se encontra em risco, o que exige atenção especializada no período universitário.

Esse achado corrobora com a literatura existente, que identifica a fase universitária como um período de vulnerabilidade para o surgimento de comportamentos alimentares inadequados, práticas restritivas e preocupação excessiva com o corpo, especialmente entre jovens adultos (Souza, 2020; Ferreira, 2020).

Tabela 3 – Atitude de risco para o desenvolvimento de transtornos alimentares das universitárias, segundo o EAT- 26

Classificação EAT	n	%
Sem risco	30	46,2%
Baixo risco	23	36,9%
Alto risco	11	16,9 %

n: frequência absoluta; %: frequência relativa.

A análise descritiva permitiu identificar relações importantes entre o estado nutricional, a percepção corporal e o risco para TCA. Verificou-se que a percepção corporal negativa foi mais frequente entre os indivíduos com sobrepeso e obesidade, enquanto os eutróficos apresentaram, em sua maioria, percepção corporal adequada e ausência de risco para TCA.

Além disso, notou-se que os participantes com maior escore de preocupação corporal (BSQ) tendem a exibir também maiores escores no EAT-26, indicando possível relação entre insatisfação corporal e atitudes alimentares disfuncionais.

Tabela 4 – Combinação descritiva entre IMC, percepção corporal e risco para TCA (EAT-26)

	Classificação IMC			
	Baixo peso	Eutrofia	Sobrepeso	Obesidade
<b>Classificação BSQ</b>				
Ausência de insatisfação	1	29	11	5
Leve insatisfação	1	5	6	4
Moderada insatisfação	0	0	1	0
Grave insatisfação	0	1	0	0
<b>Classificação EAT</b>				
Ausência de risco	1	19	5	5
Baixo risco	0	13	9	2
Alto risco	1	3	4	2

Fontes do autor.

Esses resultados evidenciam que a percepção corporal tende a se alterar conforme o aumento do IMC, corroborando com a literatura, que evidencia associação direta entre insatisfação com o corpo e excesso de peso (Oliveira et al., 2021). Da mesma forma, observou-se também que o risco para TCA esteve mais presente entre os indivíduos com menor percepção corporal negativa, o que reforça a hipótese de que mesmo a ausência do risco de distorção da autoimagem pode desencadear comportamentos alimentares inadequados.

Tabela 5 - Combinação descritiva entre percepção corporal (BSQ) e risco para TCA (EAT-26)

	Classificação EAT		
	Ausência de risco	Baixo risco	Alto risco
<b>Classificação BSQ</b>			
Ausência de insatisfação	28	17	1
Leve insatisfação	2	7	7
Moderada insatisfação	0	0	1
Grave insatisfação	0	0	1

Fontes do autor.

No contexto universitário, esses achados assumem relevância especial, visto que a fase acadêmica é marcada por mudanças emocionais e sociais, além da maior autonomia alimentar. Conforme destaca Ferreira et al. (2020), o ambiente universitário pode favorecer tanto a adoção de comportamentos saudáveis quanto o surgimento de práticas restritivas e percepção corporal negativa, especialmente entre mulheres jovens.

Dessa forma, os resultados obtidos neste estudo reforçam a necessidade de ações de educação alimentar e promoção da saúde mental voltadas a estudantes universitários, a fim de prevenir o desenvolvimento de comportamentos alimentares de risco e melhorar a percepção corporal positiva.

#### 4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Observou-se, neste estudo, que a maioria dos universitários avaliados apresentou estado nutricional eutrófico, percepção corporal positiva e baixo risco para o desenvolvimento de transtornos alimentares. Entretanto, identificou-se a presença de casos de baixo peso, sobrepeso, obesidade e insatisfação corporal, além de um percentual de estudantes que atingiu o ponto de corte para risco de TCA, evidenciando que esses comportamentos ainda estão presentes entre jovens adultos.

Os resultados apontam que o aumento do IMC esteve associado à maior preocupação com a imagem corporal e a maiores escores no EAT-26, sugerindo que a insatisfação corporal pode influenciar negativamente a relação com a alimentação. Essa tendência reforça a importância de compreender a percepção corporal como um fator central na promoção da saúde nutricional e emocional de universitários.

Constatou-se que, apesar de grande parte dos estudantes manterem atitudes alimentares adequadas, há uma parcela vulnerável que demonstra comportamentos de risco, especialmente entre aqueles com excesso de peso e maior preocupação com o corpo.

Diante disso, ressalta-se a necessidade de ações educativas e preventivas no ambiente universitário, voltadas à promoção da imagem corporal positiva, ao estímulo de comportamentos alimentares saudáveis e ao acolhimento psicológico. Intervenções interdisciplinares, envolvendo profissionais da nutrição, psicologia e educação física, podem contribuir para reduzir a ocorrência de distorções corporais e transtornos alimentares nesse público.

Por fim, recomenda-se que estudos futuros ampliem o número de participantes e considerem variáveis como nível de atividade física, aspectos emocionais e influência das redes sociais, fatores que podem interferir na percepção corporal e no comportamento alimentar dos universitários. Assim, será possível aprofundar a compreensão sobre a relação entre imagem corporal, comportamentos alimentares e estado nutricional, contribuindo para estratégias de promoção de saúde mais eficazes nesse contexto.

## **AGRADECIMENTOS**

Aos meus pais, que trabalharam muito para me fornecer o que nunca tiveram, que sempre acreditaram em mim, com apoio e palavras de incentivo nos momentos mais difíceis. À minha irmã, que esteve ao meu lado com paciência, compreensão e companheirismo, sendo parte fundamental da minha trajetória.

À minha melhor amiga e companheira durante esses 4 anos, por todas as conversas, suporte, risadas, choros e pela presença constante que tornou essa caminhada mais leve e especial.

As professoras, e especialmente à minha orientadora, pela paciência, dedicação e disponibilidade em compartilhar conhecimentos que contribuíram profundamente para a construção deste trabalho. Sua orientação foi essencial para o meu crescimento acadêmico e pessoal.

Aos meus amigos de sala, pela troca de experiências, pelos estudos em conjunto, pelas risadas e por todo o apoio ao longo dessa jornada. Vocês tornaram essa fase mais leve.

A todos que contribuíram para que este Trabalho de Conclusão de Curso se tornasse realidade, deixo aqui o meu mais sincero agradecimento.

## **REFERÊNCIAS**

ALVARENGA, M. et al. Insatisfação corporal e comportamento alimentar entre estudantes universitários. Rev. Nutr., 2019.

Amaral, A. C. S. Adaptação transcultural do Sociocultural Attitudes Towards Appearance Questionnaire – 3 (SATAQ – 3) para a população brasileira. Dissertação — Universidade Federal de Juiz de Fora, 2011.

BIGHETTI, F.; SANTOS, C. B.; SANTOS, J. E.; RIBEIRO, R. P. P. Tradução e validação do Eating Attitudes Test em adolescentes do sexo feminino de Ribeirão Preto-SP. J Bras Psiquiatr., 2004.

BIGHETTI, F. Tradução e validação do Eating Attitudes Test (EAT-26) em adolescentes do sexo feminino na cidade de Ribeirão Preto-SP. Dissertação — USP, 2003.

BRANDÃO, P. P. et al. Hormônios reguladores do apetite em mulheres obesas com e sem compulsão alimentar. Rev. Nutrição, 2011.

BRASIL. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística – IBGE. Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar – PeNSE 2019. IBGE, 2020.

BRASIL. Ministério da Saúde. Orientações para a coleta e análise de dados antropométricos em serviços de saúde (SISVAN). Brasília, 2011.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. VIGITEL Brasil 2022: vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico. Brasília: Ministério da Saúde, 2023.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Orientações para a coleta e análise de dados antropométricos em serviços de saúde: norma técnica do sistema de vigilância alimentar e nutricional - SISVAN. Brasília: Ministério da Saúde, 2011.

CASH, T. F.; PRUZINSKY, T. Body Image: A handbook of theory, research, and clinical practice. New York: Guilford Press, 2002.

CASH, T. F.; SMOLAK, L. Body Image: A handbook of science, practice, and prevention. 2.ed. New York: Guilford Press, 2011.

COOPER, P. J. et al. The development and validation of the Body Shape Questionnaire. Int J Eat Disord, 1987.

Cooper PJ; Taylor MJ; Cooper Z; Fairburn CG. The development and validation of the body shape questionnaire. Int J Eat Disord. 1987.

Cordás, T. A.; Neves, J. E. P. Escalas de avaliação de transtornos alimentares. Rev Psiquiatr Clin., 1999.

COSTA, F. M. et al. Estado nutricional e hábitos alimentares de universitários brasileiros. Rev. Bras. Promoção Saúde, 2021.

Di Pietro, M.; Silveira, D. X. Internal validity, dimensionality and performance of the Body Shape Questionnaire in Brazilian college students. Rev Bras Psiquiatr., 2009.

FAIRBURN, C. G.; HARRISON, P. J. Eating disorders. The Lancet, 2003.

FERREIRA, A. P.; MARTINS, J. R.; LOPES, T. A. S. Distúrbios alimentares em estudantes universitários. Rev. Nutrição e Saúde, 2020.

Ferreira, A. P. et al. Comportamento alimentar e imagem corporal de universitários. Ciênc. Saúde Coletiva, 2020.

Fortes, L. S.; Filgueiras, J. F.; Ferreira, M. E. C. Comportamentos de risco para transtornos alimentares... Cad Saúde Pública, 2014.

Fortes, L. S.; Amaral, A. C. S.; Almeida, S. S.; Ferreira, M. E. C. Efeitos de variáveis psicológicas, morfológicas e sociodemográficas... Rev. Paul. Pediatr., 2013.

Garner, D. M.; Olmsted, M. P.; Bohr, Y.; Garfinkel, P. E. The eating attitudes test: psychometric features... Psychol Med., 1982.

GOMES, L. F.; SOUZA, C. D. Fatores associados à insatisfação com a imagem corporal... Rev. Bras. Obesidade, 2020.

FORAN ET AL. JOURNAL OF EATING DISORDERS. Global prevalence of eating disorders in university students. 2021.

KIND, L.; VASCONCELOS, F. A. G. Transtornos alimentares e insatisfação com a imagem corporal em universitários. Ciênc. Saúde Coletiva, 2017.

Kirsten, V. R.; Fratton, F.; Porta, N. B. D. Transtornos alimentares em alunas de nutrição do RS. Rev. Nutr., 2009.

LEONE, C.; SANTOS, D. A. S.; SILVA, M. C. C. Transtornos alimentares em universitários. Rev. Bras. Nutr. Clínica, 2014.

LOPES, J. S.; SANTOS, E. F. Estado nutricional e percepção corporal em universitários. Rev. Bras. Ciênc. Saúde, 2020.

Magalhães, V. C.; Mendonça, G. A. S. Transtornos alimentares em universitárias. Rev Bras Epidemiol., 2005.

Nunes, M. A.; Camey, S.; Olinto, M. T. A.; Mari, J. J. The validity and 4-year test-retest reliability of the Brazilian EAT-26. Braz J Med Biol Res, 2005.

OLIVEIRA, T. L. et al. Associação entre IMC e percepção corporal em estudantes universitários. Rev. Bras. Epidemiol., 2021.

Santos, R. M.; Lima, C. D. Hábitos alimentares e fatores associados em estudantes universitários. Rev Saúde Pública, 2017.

SILVA, J. P. et al. Imagem corporal e comportamento alimentar de jovens universitários. Rev. Nutr. Humana, 2022.

SILVA, N. R. et al. A insatisfação com a imagem corporal e comportamentos alimentares de risco em universitários. Rev Nutr, 2021.

SOUZA, D. R.; FERREIRA, C. S. Transtornos alimentares em universitários. Rev Bras Nutrição, 2020.

THOMPSON, J. K.; HEINBERG, L. J.; ALTABE, M. N.; TANTLEFF-DUNN, S. Exacting Beauty. APA, 1999.

TRINDADE, M. A. C. et al. Prevalência de sintomas de transtornos alimentares em universitários. J Bras Psiquiatr., 2019.

WHO. Obesity: Preventing and Managing the Global Epidemic. Geneva: WHO, 2000.