

**UNIVERSIDADE FEDERAL DE ALAGOAS
FACULDADE DE NUTRIÇÃO
CURSO DE GRADUAÇÃO EM NUTRIÇÃO**



**RESTRIÇÃO ALIMENTAR E SUA ASSOCIAÇÃO COM COMPULSÃO
ALIMENTAR EM ESTUDANTES DE NUTRIÇÃO DE MACEIÓ-AL**

MARIA LAISA SOARES DE OLIVEIRA

**MACEIÓ
2022**

MARIA LAISA SOARES DE OLIVEIRA

**RESTRIÇÃO ALIMENTAR E SUA ASSOCIAÇÃO COM
COMPULSÃO ALIMENTAR EM ESTUDANTES DE NUTRIÇÃO
DE MACEIÓ-AL**

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado à Faculdade de Nutrição da
Universidade Federal de Alagoas - UFAL,
como requisito para a obtenção do grau
de Bacharel em Nutrição.

Orientadora: **Prof^a. Dr^a. Maria Izabel Siqueira de Andrade**

Faculdade de Nutrição
Universidade Federal de Alagoas

Coorientadora: **Prof^a. MSc. Maria José Laurentina do Nascimento Carvalho**

Faculdade de Nutrição
Universidade Federal de Pernambuco

**MACEIÓ
2022**

Catálogo na fonte
Universidade Federal de Alagoas
Biblioteca Central
Divisão de Tratamento Técnico
Bibliotecária: Taciana Sousa dos Santos – CRB-4 – 2062

O48r Oliveira, Maria Laisa Soares de.
 Restrição alimentar e sua associação com compulsão alimentar em
estudantes de nutrição de Maceió-AL / Maria Laisa Soares de Oliveira. –
2022.
 76 f. : il. color.

Orientadora: Maria Izabel Siqueira de Andrade.
Coorientadora: Maria José Laurentina do Nascimento Carvalho.
Monografia (Trabalho de Conclusão de Curso em Nutrição) –
Universidade Federal de Alagoas. Faculdade de Nutrição. Maceió, 2022.

Bibliografia: f. 39-46.

Apêndices: f. 47-71.

Anexos: f. 72-76.

1. Compulsão alimentar. 2. Dieta restritiva. 3. Restrição alimentar. 4.
Estudantes universitários. I. Título.

CDU: 612.39

Dedico este trabalho aos meus preciosos pais, pelo incentivo e apoio durante minha formação.

AGRADECIMENTOS

A Deus, a fonte de toda a força ao longo da minha caminhada, o bálsamo da minha vida e o amparo das minhas fraquezas e inquietudes.

À minha extraordinária mãe e amiga, a quem devo toda a dedicação, respeito e amor incondicional, obrigada por todos os momentos de apoio, por sonhar comigo, por cada palavra de incentivo e encorajamento, sem a senhora nada seria possível.

Ao meu precioso pai, a quem devo todo respeito, admiração e amor incondicional, muito obrigada por apoiar meus sonhos, por incentivar e compartilhar das minhas aflições e conquistas, sem o senhor nada seria possível.

Aos meus irmãos, agradeço pela compreensão, incentivo e apoio, dedicado durante a minha graduação, foi fundamental para me manter fortalecida.

Aos meus sobrinhos, Nicolas, Lorenzo e Marina, que deixam a minha vida mais doce e iluminada a cada dia.

Aos meus avós, muito obrigada pela torcida e incentivo ao longo da minha trajetória.

Ao meu Noivo, Leonardo, agradeço pela cumplicidade de todas as horas, paciência, dedicação e apoio incondicional, depositados nos momentos de alegria e tristeza, sem a sua companhia tudo seria mais difícil.

À Dona Aliete, a qual nunca esquecerei, agradeço pela acolhida, carinho, apoio e sorriso largo de sempre. A senhora vive no meu coração.

À Marilene e Margarete, agradeço pela acolhida, pelo apoio e carinho que me foi dado durante todos esses anos de graduação.

À minha orientadora, a professora Maria Izabel, a quem designo minha total admiração, muito obrigada pela atenção, dedicação e por compartilhar o seu conhecimento e experiência.

À minha co-orientadora, a professora Maria José, muito obrigada pelas trocas, por compartilhar seu conhecimento, pela dedicação, paciência e atenção.

“O futuro não é um lugar onde estamos indo, mas um lugar que estamos criando. O caminho para ele não é encontrado, mas construído e o ato de fazê-lo muda tanto o realizador quanto o destino”.

Antoine de Saint - Exupéry

RESUMO

OLIVEIRA, M. L. S. de. **Restrição alimentar e sua associação com compulsão alimentar em estudantes de nutrição de Maceió-AL**. 76 f. Trabalho de Conclusão de Curso - Curso de Graduação em Nutrição, Faculdade de Nutrição, Universidade Federal de Alagoas, Maceió, 2022.

A compulsão alimentar (CA), é caracterizada pela ingestão de grande quantidade de alimento em um curto espaço de tempo, seguido do sentimento de culpa e vergonha, tem sua gênese vinculada a fatores de naturezas distintas, que irão determinar o curso das manifestações e sua periodicidade. Tais alterações podem surgir em qualquer fase da vida, porém é comumente evidenciado em adolescentes e adultos jovens, do sexo feminino, em virtude das constantes mudanças que acompanham cada fase da vida em conjunto com os vetores sociais, culturais e neuropsíquicos. As dietas restritivas colaboram com as desordens do comportamento alimentar no desencadear da CA. O objetivo do presente trabalho é avaliar a restrição alimentar (RA) e sua associação com a compulsão alimentar em estudantes de Nutrição de Maceió-AL. Trata-se de um estudo transversal, realizado entre os meses de julho e agosto de 2022, através de questionários autoaplicáveis, de forma *on-line* a partir da plataforma Google Forms. O público alvo incluiu estudantes do curso de nutrição, de faculdades de Maceió – AL. Foram coletados dados socioeconômicos, dietéticos, antropométricos e da percepção corporal. A compulsão alimentar foi considerada a variável desfecho e a restrição, a variável independente, ambas obtidas através do *Eating Disorder Examination Questionnaire* (EDE-Q), validadas para a população brasileira e direcionadas para tais práticas. Foram realizadas análises de frequências absolutas e relativas das variáveis estudadas. Para os testes de associação utilizou-se o qui-quadrado de Pearson. O nível de significância adotado foi $p < 0,05$. A amostra foi composta por 133 estudantes, sendo evidenciada associação positiva entre as variáveis restrição e compulsão alimentar ($p = 0,021$). Universitários de períodos mais tardios ($\geq 6^\circ$ período) e percepção corporal ideal apresentaram menos práticas compulsivas ($p < 0,05$). Conclui-se que a prática restritiva se associa com a compulsão alimentar em estudantes universitários.

Palavras-chave: Compulsão alimentar. Restrição alimentar. Dietas restritivas. Estudantes. Universitários. Imagem corporal. Transtorno alimentar.

ABSTRACT

OLIVEIRA, M. L. S. de. **Food restriction and its association with binge eating in nutrition students from Maceió-AL**. 76 f. Completion of course work - Graduation Course in Nutrition, Faculty of Nutrition, Federal University of Alagoas, Maceió, 2022.

Binge eating (AB), is characterized by the ingestion of a large amount of food in a short period of time, followed by the feeling of guilt and shame, has its genesis linked to factors of different natures, which will determine the course of the manifestations and their Frequency. Such alterations can appear at any stage of life, but it is commonly seen in female adolescents and young adults, due to the constant changes that accompany each stage of life together with social, cultural and neuropsychic vectors. Restrictive diets collaborate with eating behavior disorders in triggering AC. The aim of this study is to evaluate food restriction (FR) and its association with binge eating in Nutrition students from Maceió-AL. This is a cross-sectional study, carried out between July and August 2022, through self-administered questionnaires, online from the Google Forms platform. The target audience included students of the nutrition course, from colleges in Maceió - AL. Socioeconomic, dietary, anthropometric and body perception data were collected. Binge eating was considered the outcome variable and restriction, the independent variable, both obtained through the Eating Disorder Examination Questionnaire (EDE-Q), validated for the Brazilian population and directed towards such practices. Analyzes of absolute and relative frequencies of the studied variables were performed. For association tests, Pearson's chi-square was used. The significance level adopted was $p < 0.05$. The sample consisted of 133 students, with a positive association between the variables restriction and binge eating ($p = 0.021$). University students from later periods (≥ 6 th period) and ideal body perception showed less compulsive practices ($p < 0.05$). It is concluded that the restrictive practice is associated with binge eating in university students.

Keywords: Binge eating. Food restriction. Restrictive diets. Students. College students. Body image. Eating disorder.

LISTA DE ILUSTRAÇÕES

Figura 1: Vénus de Willendorf.....	16
Figura 2: Afrodite de Cnido.....	17
Figura 3: David de Michelangelo.....	17
Figura 4 : Viena.....	18
Figura 5: Homem Vitruviano.....	19
Figura 6: O nascimento de Vênus.....	19
Figura 7: Compulsão alimentar - Panorama conceitual.....	20
Figura 8: Ciclo da compulsão alimentar.....	21
Figura 9: Escala de figuras de silhuetas.....	22

LISTA DE TABELAS

- Tabela 1:** Características socioeconômicas e do estilo de vida de estudantes universitários de diferentes instituições de ensino do curso de nutrição em Maceió - AL, 2022.....30
- Tabela 2:** Distribuição dos universitários avaliados em diferentes instituições de ensino do curso de nutrição em Maceió - AL, 2022.....31
- Tabela 3:** Classificação antropométrica e da percepção corporal dos universitários avaliados em diferentes instituições de ensino do curso de nutrição em Maceió - AL, 2022.....31
- Tabela 4:** Frequência das práticas de restrição alimentar em estudantes universitários do curso de nutrição em diferentes instituições de ensino em Maceió - AL, 2022.....32
- Tabela 5:** Frequência dos episódios de compulsão alimentar em estudantes universitários do curso de nutrição em diferentes instituições de ensino em Maceió - AL, 2022.....32
- Tabela 6:** Associação da compulsão alimentar com a restrição e demais variáveis independentes em Universitários dos cursos de Nutrição de Maceió - AL, 2022.....33

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

CA	Compulsão alimentar
TA	Transtorno alimentar
TCA	Transtorno de compulsão alimentar
ECA	Episódio de compulsão alimentar
RA	Restrição alimentar
IMC	Índice de massa corporal
DSM	Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais
UFAL	Universidade Federal de Alagoas

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	13
1.1. Hipótese.....	14
1.2. Justificativa.....	14
2. OBJETIVOS	15
2.1. Objetivo geral.....	15
2.2. Objetivos específicos.....	15
3. REVISÃO DA LITERATURA	16
3.1. A sociedade e os padrões de beleza.....	16
3.2. Compulsão alimentar: bases conceituais.....	20
3.3. Percepção corporal.....	22
3.4. Restrição alimentar: conceitos e fatores relacionados.....	23
3.5. Restrição e compulsão alimentar em acadêmicos de nutrição: compreendendo a gênese dos transtornos do comportamento alimentar.....	25
4. MATERIAIS E MÉTODOS	27
4.1 Tipo de estudo.....	27
4.2 Público alvo.....	27
4.3 Critério de exclusão.....	27
4.4 Instrumentos e procedimentos.....	27
4.4.1 Avaliação demográfica, socioeconômica e estilo de vida.....	27
4.4.2 Avaliação Antropométrica.....	27
4.4.3 Percepção do Peso Corporal.....	28
4.4.4 Avaliação da Restrição e da Compulsão Alimentar.....	28
4.5 Aspectos éticos.....	28
4.6 Análise de dados.....	28
5. RESULTADOS	30
6. DISCUSSÃO	34
7. CONSIDERAÇÕES FINAIS	38
REFERÊNCIAS	39
APÊNDICES	47
ANEXO	72

1 INTRODUÇÃO

A restrição alimentar (RA) se categoriza pela redução/exclusão de dado tipo de alimento ou grupo alimentar da dieta habitual do indivíduo. As dietas tornaram-se bastante difundidas e acabaram caindo no gosto popular, como uma valiosa estratégia para perda de peso, essencial para a garantia da melhora do perfil físico. O vislumbre pelo corpo ideal e estereotipagem de um padrão, confere aos dias atuais, uma corrida contra o tempo e a balança; a insatisfação e incompatibilidade com a imagem corporal, estão intimamente vinculados às estratégias dietéticas desenvolvidas para o emagrecimento (FARIA; ALMEIDA; RAMOS, 2021).

Desta forma, associações e distorções quanto ao conceito e manipulação indiscriminada de dietas, tendem a proporcionar o surgimento de alterações no comportamento alimentar (FARIA; ALMEIDA; RAMOS, 2021). “A prática de fazer dieta segue o desenvolvimento de compulsão alimentar em muitos indivíduos com o transtorno” (AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION, 2014, p. 352).

De acordo com Yu e Tan (2016), o surgimento de distúrbios alimentares geralmente se inicia no período da adolescência e na idade adulta jovem, onde os acontecimentos marcantes e as incertezas dessas fases da vida tendem a gerar maiores impactos, levando indivíduos, em sua maioria mulheres, a traçarem metas dietéticas errôneas e fisiologicamente incompatíveis ao seu perfil biológico, contribuindo assim, com o surgimento de distúrbios alimentares.

A fragilidade em decorrência das pressões sociais e fisiológicas à natureza feminina, propicia a maior prevalência de alteração no comportamento alimentar em mulheres. Dentre elas, as estudantes universitárias são muito suscetíveis ao desenvolvimento de compulsão alimentar, uma vez que em função das novas adaptações e mudanças decorrentes dessa fase, acabam tendo maior exposição a fatores de risco (VITOLLO; BORTOLINI; HORTA, 2006).

A manipulação desordenada de dietas com alto grau restritivo, sem acompanhamento profissional, tendem a induzir uma cascata de reações súbitas, provocando um efeito rebote no sujeito, das quais conforme a severidade, tendem a predispor o surgimento da compulsão alimentar (FARIA; ALMEIDA; RAMOS, 2021).

O ato compulsivo é marcado por uma desordem no comportamento alimentar, associado a sinalização neuropsicológica e a busca por semelhança e padrões compatíveis (SILVA, 2021). Segundo American Psychiatric Association - DSM 5

(2014), o episódio compulsivo é caracterizado pela ingestão dentro de um período de duas horas de um grande volume de alimentos e sentimento de descontrole da ingestão, levando a uma série de atritos entre o comer e como comer.

Conforme Guerdjikova et al. (2017), a vontade ilimitada de comer, mascarada durante o episódio compulsivo, garante momentos de liberdade e bem-estar, seguido de sentimento vergonhoso de incapacidade e culpa. Essa mescla de sensações impulsivas tendem a gerar insatisfações frente aos objetivos traçados pelo indivíduo na perda de peso e suas limitações.

Diante do exposto, pretende-se avaliar a influência das práticas alimentares restritivas sobre o desencadear da compulsão alimentar.

1.1 HIPÓTESE

A prática de restrição alimentar apresenta associação com a compulsão alimentar em estudantes de nutrição.

1.2 JUSTIFICATIVA

A prática restritiva do consumo de alimentos tem apresentado uma estreita relação com o surgimento e repercussão de episódios compulsivos; hipótese essa que tem ganhado maior amplitude nos últimos anos, demonstrando o quanto as dietas restritivas representam um fator de risco e tendem a impactar a qualidade de vida dos indivíduos.

Deste modo, a partir da compreensão dos fatores predisponentes à restrição alimentar como a percepção da autoimagem corporal e peso, este trabalho busca avaliar a restrição alimentar e sua associação com a compulsão alimentar em estudantes do curso de nutrição da cidade de Maceió-AL. Sendo assim, o estudo permite ampliar a percepção acerca da prevalência do problema neste público.

Considerando a comunidade acadêmica, esta pesquisa proporcionará a sinalização para um melhor embasamento teórico-prático acerca do problema e suas repercussões. Contribuindo para a aprendizagem e surgimento de novas análises. Com relação à sociedade, o estudo pretende apresentar resultados satisfatórios ao entendimento do problema, evidenciando a correlação entre práticas restritivas e compulsão.

2 OBJETIVOS

2.1 Objetivo Geral

Avaliar a restrição alimentar e sua associação com a compulsão alimentar em estudantes de nutrição de Maceió-AL.

2.2 Objetivos Específicos

- Caracterizar a amostra, segundo dados socioeconômicos e estilo de vida;
- Verificar o índice de massa corporal e a percepção corporal, identificando a concordância entre tais parâmetros;
- Identificar a frequência de estudantes com práticas de dietas restritivas;
- Estimar a frequência de compulsão alimentar;
- Avaliar a associação da compulsão alimentar com as demais variáveis.

3 REVISÃO DA LITERATURA

3.1 A sociedade e os padrões de beleza

A padronização de estereótipos e a cultuação do belo, diz muito sobre a cultura, costumes e período histórico de um povo, sendo a visão de perfeição corporal vista e contemplada desde os períodos mais remotos (OLIVEIRA; HUTZ, 2010).

As variações da beleza englobam muitos dos aspectos sociais e econômicos que marcam o desenvolvimento da humanidade. Ao longo da história, a base econômica e a oferta de alimentos impactam diretamente os conceitos e valorização dos padrões corporais ideais. Visto isso, em tempos de escassez e difícil acesso a alimentos, o estereótipo é marcado pela veneração ao corpo com curvas e medidas mais avantajadas; em contrapartida, a abundância e facilidade de acesso aos alimentos, define a percepção de corpo esbelto. Assim, durante a pré-história, os corpos femininos robustos representavam fertilidade, sensualidade e determinavam um modelo a ser seguido (CARRETEIRO, 2005; HERSCOVICI, BAY, 1997). A escultura Vênus de Willendorf expressa o biotipo adequado dessa época (figura 1).



Figura 1: Vênus de Willendorf
Fonte: Netnature, 2016

Na Grécia, graças a influência da veneração aos deuses mitológicos, a percepção do Estado e a religião, os formatos dos corpos masculinos ganharam outra modelagem, apresentando formato esculpido, com musculatura definida, representando boa condição física e de saúde, essas eram caricatas aos homens livres da época, não incluindo mulheres e escravos. A mulher na sociedade grega era um símbolo de respeito, obediência e fertilidade e não lhes era atribuído um padrão corporal a ser seguido. O conceito de beleza grego, era expresso nas artes,

nas simetrias e proporções e na retórica grega; as demonstrações artísticas eram sempre cheias de contexto sensualizado e voltado às atribuições dos prazeres (BARBOSA; MATOS; COSTA, 2011). Essas expressões eram esculpidas em estátuas como a Afrodite de Cnido (Figura 2) e de David de Michelangelo (Figura 3).



Figura 2: Afrodite de Cnido
Fonte: Ensinar história, 2015



Figura 3: David de Michelangelo
Fonte: Hypeness, 2018

A nova concepção do belo na idade média, é marcada pela força do cristianismo, a veneração das formas corporais, já não é permitida. “O cristianismo e a teologia por muito tempo foram reticentes na interpretação, crítica e transformação das imagens veiculadas do corpo” (BARBOSA; MATOS; COSTA., 2011). Assim, o simbolismo corporal deveria ser contido em resposta ao combate do pecado carnal. O corpo nesse período era visto como sinônimo de sofrimento e dor, atribuídos aos preceitos cristãos, contrapondo dois conceitos: o racionalismo e o misticismo religioso, traçando as contraposições dos vieses religiosos e filosóficos da época (figura 4) (TUCHERMAN, 1999).



Figura 4: Viena
Fonte: Nova escola, 2014

Na idade moderna, com as evoluções tecnológicas e o avanço científico, o corpo é visto para além da beleza física, passando a ser objeto de estudo. Sendo sua ressignificação expressa em obras de artes da época, a partir de pinturas e esculturas. Com os avanços ocorridos no mundo, as sociedades do século XVII, experimentam o despertar da revolução científica e a nova configuração de sociedade europeia, favorecendo o entendimento e aplicação de técnicas de manipulação do corpo (BARBOSA; MATOS; COSTA, 2011).

Nessa época a fisionomia corporal era explorada a partir da anatomia humana e expressa a partir das artes, na pintura e escultura, principalmente (figura 5). O florescimento da cultura renascentista (figura 6), fez de artistas como Da Vinci, o espelho da Europa, o padrão de Belo neste período, era experimentado através da imagem da musa, Mona Lisa, a qual desfrutava de formas corporais mais robustas (SOUZA; LOPES; SOUZA, 2018).

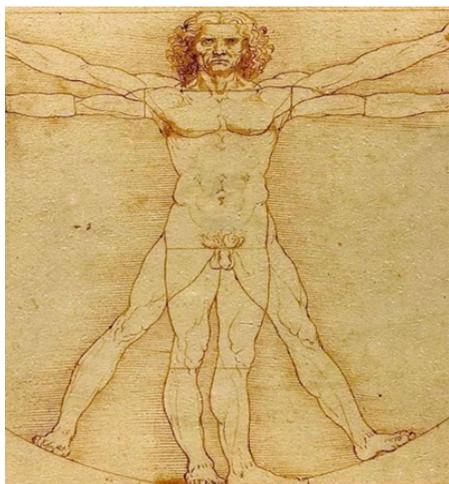


Figura 5: Homem Vitruviano
Fonte: Moda e história da arte, 2013



Figura 6: O nascimento de Vênus
Fonte: Jornal Tornado, 2018

Na conjuntura social contemporânea, a estereotipagem corporal representa um modelo preconizado como ideal. Essa idealização da perfeição tem repercutido e ganhado dimensionamento abrangente em função da influência midiática, vendendo um protótipo de perfil físico, associando beleza, poder e ascensão social. Em contrapartida, grande parte das vezes esse modelo idealizado é inatingível, levando a frustração e indignação (SOUSA; SANCHES, 2018).

É através do nosso corpo que expressamos o efeito e significados que as relações tiveram ou têm em nós. A nossa existência corporal está imbuída num contexto, relacional e cultural, sendo este o canal pelo qual as nossas relações são construídas e vivenciadas (BARBOSA; MATOS; COSTA, 2011, p. 32).

Assim, as distorções entre as imperfeições e os padrões pré moldados pela indústria da mídia, tendem a levar à insatisfação com o próprio corpo (SOUSA; SANCHES, 2018). De acordo com Poltronieri et al. (2016), a insatisfação com o perfil físico, tende a ser mais evidente em mulheres, graças a influência dos meios de comunicação e as exigências sociais padronizadas no perfil físico perfeito, levando a um aumento do risco de desenvolvimento de transtornos alimentares.

Deste modo, os sinônimos de padrão ideal, acompanhados durante todo o processo histórico, norteiam a sua efemeridade, a partir das mudanças sociais e comportamentais dos povos. Essa transitoriedade permite salientar que a beleza deixa de ser um dever social e passa a ser dever moral, configurando o insucesso a incapacidade do sujeito (SOUZA; LOPES; SOUZA, 2018; VILHENA; NOVAES; ROCHA, 2008).

3.2 Compulsão alimentar: bases conceituais

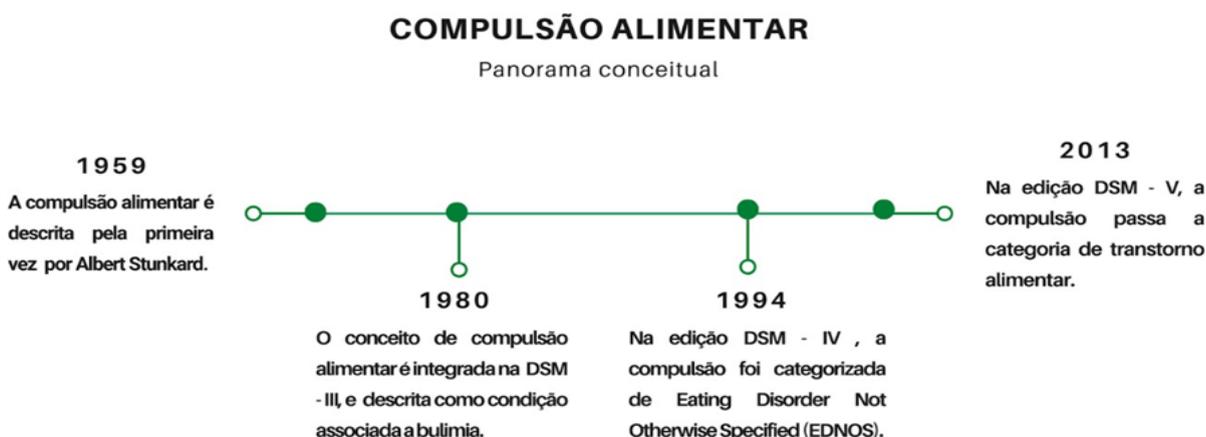


Figura 7: Compulsão alimentar - Panorama conceitual
Fonte: Adaptado de Dias, 2021

É fato que o estilo de vida e a dinâmica social e emocional do indivíduo, configuram o panorama de risco para o desencadear de transtornos atribuídos à desordem alimentar (SILVA, 2021). Sendo assim, deste ponto de vista, de acordo com o Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais:

Os transtornos alimentares são caracterizados por uma perturbação persistente na alimentação ou no comportamento relacionado à alimentação que resulta no consumo ou na absorção alterada de alimentos e que compromete significativamente a saúde física ou o funcionamento psicossocial (APA, 2014, p. 329).

Desde a primeira vez que foi citado o conceito de transtorno de compulsão alimentar (TCA), vem sofrendo modificações (figura 7), atualmente, o TCA é marcado pela presença de episódios compulsivos, porém com ausência de purgação compensatória, acometendo indivíduos eutróficos, com sobrepeso e obesidade. O episódio de compulsão alimentar (ECA) é caracterizado pela ingestão dentro de um período de duas horas de um grande volume de alimentos, acompanhada de sentimento de descontrole da ingestão, levando a uma série de atritos entre o *comer e como comer*, seguido pelo sentimento de vergonha e culpa (APA, 2014). A CA ainda pode ser classificada de acordo com o grau de severidade dos episódios e frequência com que ocorrem, em:

Leve: 1 a 3 episódios de compulsão alimentar por semana. **Moderada:** 4 a 7 episódios de compulsão alimentar por semana. **Grave:** 8 a 13 episódios de compulsão alimentar por semana. **Extrema:** 14 ou mais episódios de compulsão alimentar por semana (APA, 2014, p. 350).

O conceito inerente ao episódio compulsivo, pode ser categorizado em objetivo e subjetivo. O ECA objetivo é marcado pela ingestão de grande quantidade de alimentos, acompanhada de sentimento de perda de controle, já no ECA subjetivo, há o consumo de pequena a moderada quantidade de alimentos e sentimento de perda de controle sobre o alimento. No entanto, essa classificação não considera o teor calórico, o aporte nutricional e as alterações psicológicas envolvidas. Partindo desse pressuposto, “o comer e como comer” durante o episódio compulsivo, considera a presença de alimentos palatáveis, hipercalóricos e de baixo valor nutricional, rico em ultraprocessados e pobre em alimentos minimamente processados e in natura (SILVA, 2021).

De acordo com a caracterização clínica, o episódio compulsivo representa uma alteração comportamental marcante em transtornos alimentares (TA), associado a predisposição do comportamento de risco ao desenvolvimento da obesidade, alterações psicológicas e outras comorbidades (MANASSE et al., 2016).

Alguns gatilhos estão associados ao surgimento do TCA, como: insatisfação corporal, restrição alimentar, estresse, fatores psicológicos (SILVA, 2021), essa relação está exemplificada na figura 8.



Figura 8: Ciclo da compulsão alimentar

Fonte: Autor, 2022

Considerando a multifatorialidade do transtorno, o descontrole das emoções se articula como a CA, sendo o alimento um artifício compensatório, assim durante picos de estresse, com a liberação de cortisol, ocorre um estímulo a ingestão alimentar e conseqüentemente o ganho de peso (CAUDURO; PAZ; PACHECO,

2018; GLUCK; GELIEBTER; SATOV, 2001). Deste ponto de vista, as psicopatologias, a exemplo da depressão e ansiedade, se relacionam com a gravidade da CA a partir das desordens emocionais negativas (STEIN et al., 2007; APA, 2014).

3.3 Percepção Corporal

A autoimagem corporal é determinada a partir da percepção do sujeito sobre o próprio corpo e suas atribuições emocionais. Desta perspectiva, as distorções idealizadas sobre a imagem, podem levar a uma visão irreal do corpo. Estas discrepâncias, frequentemente tem se associado a influência social e a auto aceitação (ANJOS; FERREIRA, 2021).

Para Kakeshita e Almeida (2006), a imagem corporal representa um importante veículo de identificação e aceitação do corpo e seus contornos. Baseado nisto, o método psicofísico clássico, busca avaliar a percepção da imagem corporal, a partir da apresentação de imagens de diferentes tipos de silhuetas, que classificam as imagens conforme os pontos de vista e percepção do corpo ideal dos sujeitos (Figura 9).



Figura 9: Escala de figuras de silhuetas
Fonte: kakeshita; Almeida, 2006

As constantes mudanças sociais e padronização de estereótipos, ao longo da história, são categorizadas pela procura infinita pelo “belo” (SOUZA; LOPES; SOUZA, 2018). Assim, com o avanço da mídia, a padronização do biotipo “Magro”, tem se propagado nos meios de comunicação e influenciado as percepções (PETROSKI; PELEGRINI; GLANER, 2012; SOUSA; SANCHES, 2018; FORTES et al., 2016). Os meios de comunicação exercem forte influência na concepção social, modelando as atitudes e comportamentos. Os contornos da sociedade contemporânea, são consolidados pela fragilidade e suscetibilidade dos sujeitos às

conformações de tempo e espaço. Essas fraquezas têm se mostrado evidentes para o desencadear do transtorno de compulsão alimentar (LIRA et al., 2017).

3.4 Restrição alimentar: Conceitos e fatores relacionados

O ato de comer é a forma mais genuína e própria dos seres vivos para a obtenção de nutrientes essenciais à propagação da vida (CARNEIRO, 2003; GONÇALVES; ALMEIDA; HUBNER, 2021). “A fome biológica distingue-se dos apetites, expressões dos variáveis desejos humanos e cuja satisfação não obedece apenas ao curto trajeto que vai do prato à boca, mas se materializa em hábitos, costumes, rituais, etiquetas” (CARNEIRO, 2003, p. 09).

Diante disto, a alimentação não se associa apenas a necessidade fisiológica, mas também ao contexto social. Essa associação colabora para a modulação do comportamento alimentar próprio, levando a modificações nos hábitos alimentares (LIMA et al., 2015; ALVARENGA, et al., 2018).

As constantes transformações do padrão alimentar, vem tornando as estratégias dietéticas alheias às necessidades dos sujeitos, levando a desordens metabólicas e comportamentais, em função da privação (FARIA; ALMEIDA; RAMOS, 2021). Deste modo, conforme o Guia alimentar para a população brasileira (2014, p. 08):

A alimentação adequada e saudável é um direito humano básico que envolve a garantia ao acesso permanente e regular, de forma socialmente justa, a uma prática alimentar adequada aos aspectos biológicos e sociais do indivíduo e que deve estar em acordo com as necessidades alimentares especiais; ser referenciada pela cultura alimentar e pelas dimensões de gênero, raça e etnia; acessível do ponto de vista físico e financeiro; harmônica em quantidade e qualidade, atendendo aos princípios da variedade, equilíbrio, moderação e prazer; e baseada em práticas produtivas adequadas e sustentáveis.

A influência midiática no cotidiano social, ditando os padrões de beleza, veneração a magreza e modismos dietéticos, que diretamente favorecem as disfunções do comportamento alimentar. Neste contexto, as práticas restritivas, em especial as dietas da moda, se difundem a partir da promessa de resultados rápidos, porém não duradouros, impactando no risco de desenvolvimento de CA (BLOC et al., 2019).

A restrição alimentar consiste em um método estratégico de cunho comportamental e cognitivo, proposto para auxiliar os indivíduos no processo de

emagrecimento e manutenção do peso, a partir de um balanço energético negativo (BERNARDI; CICHELERO; VITOLO, 2005; VIANA et al., 2009). Assim, o curso das dietas restritivas propõem a restrição de calorias da alimentação, com a redução de macronutrientes e grupos de alimentos; assim, tais limitações podem induzir a ingestão excessiva de alimentos (BRITO; LIMA, 2021; VIANA et al., 2009). Deste modo, “para uma perda saudável de 0,45kg a 1kg por semana, o déficit diário não pode ultrapassar de 500kcal a 1.000kcal, e pode ser mantida até seis meses” (FARIA; ALMEIDA; RAMOS, 2021, p. 4-5). Dietas restritivas com oferta calórica inferior a 800 kcal/dia, são consideradas prejudiciais à saúde (RODRIGUES; BUENO, 2018; FARIA; ALMEIDA; RAMOS, 2021).

Conforme Bernardi, Cichelero e Vitolo (2005), as interações sociais e os aspectos biológicos estão diretamente relacionados com a conduta alimentar, que em sua complexidade reflete complicações psicológicas, fisiológicas, quando associada a alimentação restritiva. “A dieta é o comportamento precursor que geralmente antecede a instalação de um transtorno alimentar” (MORGAN; VECCHIATTI; NEGRÃO, 2002, p.18).

As dietas restritivas colaboram para o surgimento de desequilíbrios no organismo envolvendo fatores emocionais e alimentares, observados a partir de sinais e sintomas, como ansiedade, depressão, frustração, sentimento de culpa, aumento do apetite, comprometimento da saciedade e obsessão e descontrole alimentar (ANDRADE et al., 2021). Paralelo a isso, a RA, exerce influência negativa sobre a condição mental e o estado nutricional (SILVA; RETRÃO; LANDIM, 2020).

De acordo com Romano e Lipson (2021), o modismo dietético e os paradigmas sociais, têm colaborado para o fortalecimento da restrição alimentar como intervenção no estilo de vida para fins de perda de peso, padrões de beleza e tratamento de doenças crônicas. Em contrapartida, as consequências do extremismo desmedido dessa prática, resultam no surgimento de alterações do comportamento alimentar.

As restrições e auto-imposições das pessoas que fazem dieta, parecem ter um efeito rebote, resultando em compulsão alimentar, a qual pode associar-se a consequências psicológicas, como a perda da auto-estima, mudanças de humor e distração (BERNARDI; CICHELERO; VITOLO, 2005. p. 85).

Assim, a restrição cognitiva é baseada no viés próprio, onde o sujeito auto determina suas necessidades e limitações alimentares, visando a perda e controle de peso, que na maioria das vezes é acompanhada da descaracterização e insatisfação corporal (JESUS et al., 2017; ROMANO; LIPSON, 2021).

3.5 Restrição e compulsão alimentar em acadêmicos de nutrição: compreendendo a gênese do transtorno de compulsão alimentar

É fato que as alterações evidenciadas ao longo da vida, impõem momentos de insatisfações e incertezas, comumente associados à ansiedade, estresse, desordens emocionais, hormonais e psíquicas. Frente a isto, o ingresso no ambiente universitário provoca muitas vezes no estudante insegurança frente aos estigmas e exigências sociais advindas desta fase, tornam os estudantes mais vulneráveis aos padrões corporais e a desordens alimentares, como a restrição e compulsão alimentar, o que leva a modificação de estilo de vida (VITOLLO; BORTOLINI; HORTA, 2006).

Paralelo a isso, Martins e Nogueira (2018), considerando a relação entre os estudantes e o meio universitário durante o processo adaptativo, destaca as seguintes situações enfrentadas: (1) A adaptação e o sofrimento transitório oriundo do processo, (2) Crises adaptativas durante o processo de desenvolvimento pessoal e suas relações, (3) Crises psicopatológicas relativas a estudantes que apresentam transtornos mentais.

Esta vulnerabilidade, compatível em estudantes, é atribuída às pressões do meio, sob a perspectiva da padronização social e estilo de vida ideal, referente à escolha profissional (SOUZA; SOUZA, 2022).

Os profissionais da nutrição, estão entre os trabalhadores da saúde que apresentam maior prevalência de desordens alimentares, em função da insatisfação corporal. Desta forma, a sinalização do estereótipo perfeito, marcado pelo corpo esbelto entre os profissionais de nutrição é algo recorrente, os estigmas que cercam este público, são capazes de gerar comportamento de risco e favorecer o surgimento do TCA (SOUZA; SOUZA, 2022; REIS; SOARES, 2017).

O transtorno de compulsão alimentar está associado a uma gama de consequências funcionais, incluindo problemas no desempenho de papéis sociais, prejuízo da qualidade de vida e satisfação com a vida relacionada à saúde, maior morbidade e mortalidade médicas e maior utilização associada

a serviços de saúde em comparação a controles pareados por índice de massa corporal. O transtorno pode estar associado também a um risco maior de ganho de peso e desenvolvimento de obesidade (APA, 2014, p. 352).

Sob esta ótica, entre os universitários de nutrição, as mulheres apresentam maior vulnerabilidade ao desenvolvimento de TCA, uma vez que em função das novas adaptações, mudanças decorrentes dessa fase e a influência da mídia sobre o padrão de magreza, predispõe esse grupo a uma maior exposição a fatores de risco, que ocorrem como alternativa as desordens emocionais e insatisfação corporal (YU; TAN, 2016; FERNANDES, 2019; OLIVEIRA; FIGUEREDO; CORDÁS, 2019).

A transição da adolescência para a idade adulta, fase do ciclo vital em que se encontram grande parte das estudantes universitárias, implica em tarefas individuais e sociais, como definições acerca da carreira, escolha de parceiros ou parceiras sexuais e estilos de vida. Esta população é, assim, especialmente vulnerável aos modelos e representações sociais vigentes, quer expressem isso por adesão, quer por oposição (VITOLLO; BORTOLINI; HORTA, 2006. p. 21).

Entre os fatores de risco associados ao desencadear dos episódios compulsivos, a insatisfação corporal e a restrição alimentar são as mais apontadas em estudos, a prevalência dessas variáveis em estudantes universitários têm ressaltado que o descontentamento com o corpo favorece o início de dietas restritivas (FARIA; ALMEIDA; RAMOS, 2021; BERNARDI; CICHELERO; VITOLLO, 2005). A adesão às intervenções dietéticas se conceituam com perda de peso, saúde e qualidade de vida, embora parte das vezes, essas denominações se mesclam e mascarem comportamentos alimentares inapropriados (MIRANDA, 2012).

Lidar com os desafios e a aceitação da imagem corporal, ocasionam distorções entre o padrão referido e o próprio, essa dualidade leva ao aumento de insatisfação corporal (KAKESHITA; ALMEIDA, 2006). Esse conflito internalizado, considera aspectos pessoais, emocionais e percepção corporal em sua conjuntura, sendo estas disfunções comportamentais capazes de modificar os hábitos alimentares e a visão sobre o alimento, gerando situações conflituosas entre o querer e o poder comer (OLIVEIRA et al., 2020).

4 MATERIAIS E MÉTODOS

4.1 Tipo do Estudo

Estudo de caráter transversal, realizado entre os meses de julho e agosto de 2022, através de questionários autoaplicáveis (APÊNDICE A), de forma *on-line* a partir da plataforma *Google Forms*. Destinado a coleta de dados socioeconômicos, dietéticos, antropométricos e da percepção corporal. Para a divulgação foram elaborados *folders* explicativos sobre a temática da pesquisa (APÊNDICE C). Ao final da pesquisa foi distribuída para os participantes uma cartilha explicativa (APÊNDICE D).

4.2 Público Alvo

A amostra é composta por alunos do curso de nutrição da Universidade Federal de Alagoas (UFAL), Faculdade Maurício de Nassau, Centro Universitário CESMAC, Centro Universitário Tiradentes (UNIT) e Faculdade Estácio, situados na cidade de Maceió-AL. Participaram da pesquisa indivíduos de ambos os sexos, com idade ≥ 18 anos, devidamente matriculados do primeiro ao último período do curso de Nutrição.

4.3 Critério de exclusão

Estão excluídos da pesquisa gestantes, lactantes e os alunos que apresentaram inaptidão ao preenchimento do questionário digital.

4.4 Instrumentos e Procedimentos

4.4.1 Avaliação demográfica, socioeconômica e estilo de vida

De acordo com os critérios de avaliação demográfica e socioeconômico, foram coletadas informações sobre sexo, idade, cor da pele, escolaridade materna, renda familiar e número de residentes no domicílio. Quanto ao estilo de vida, foram obtidos dados sobre o tabagismo (sim e não), consumo de álcool (sim e não) e nível de atividade física, considerando as recomendações presentes no Guia de Atividade Física para a População Brasileira (2021).

4.4.2 Avaliação Antropométrica

Para a avaliação antropométrica foram utilizadas as medidas de peso atual e altura,

referenciadas pelo participante, para a obtenção do índice de massa corporal (IMC), classificado segundo World Health Organization - WHO (1995).

4.4.3 Percepção do Peso Corporal

Como critério para a investigação da percepção do peso, foi utilizada a pergunta: “na sua opinião o seu peso atual é?” Com as seguintes opções de resposta: abaixo do ideal, ideal, acima do ideal e muito acima do ideal.

4.4.4 Avaliação da Restrição e da Compulsão Alimentar

Para avaliar a restrição e compulsão alimentar foram utilizadas perguntas elaboradas por Hay (1998), conforme o *Eating Disorder Examination Questionnaire* (EDE-Q) (FAIRBURN; BEGLIN, 2008) que foram validadas para a população brasileira por Ferreira e Veiga (2008). As respostas possuem quatro alternativas, que variam de 0 a 3 pontos.

Assim, na avaliação da restrição alimentar, os alunos responderam a seguinte pergunta: “Nos últimos 3 meses, você ficou sem comer ou comeu muito pouca comida para perder peso ou para não engordar?”.

Para avaliar a compulsão, foi utilizado como critério o seguinte questionamento: “Quando falo comer excessivamente ou compulsão alimentar, estou querendo dizer: comer uma grande quantidade de comida de uma só vez e ao mesmo tempo sentir que o ato de comer ficou fora do seu controle naquele momento (isto quer dizer que você não poderia se controlar em relação ao ato de comer demais, ou não poderia parar de comer uma vez que tivesse começado)”. “Nos últimos 3 meses, quantas vezes você comeu da forma como está descrito acima?”

4.5 Aspectos Éticos

Este estudo foi submetido ao Comitê de Ética em Pesquisa em Seres Humanos da UFAL (CEP/UFAL), de acordo com a Resolução N°196/96 do Conselho Nacional de Saúde. Aprovado em 30 de Junho de 2022 (ANEXO A). Os participantes foram informados sobre os objetivos da pesquisa e as suas normas de participação, em especial sobre a utilização dos dados, que foram coletados após autorização do participante através da assinatura do termo de consentimento livre e esclarecido - TCLE (APÊNDICE B).

4.6 Análise de dados

A base de banco de dados estatístico foi realizada no Excel e analisada a partir do *software* SPSS versão 13.0 (SPSS Inc., Chicago, IL, USA). Para descrição das variáveis foram obtidas frequências absolutas e relativas, bem como medidas de tendência central, de acordo com o desenho do estudo e comportamento dos dados. Foi aplicado o índice Kappa (κ) para verificação de concordância e nas associações utilizou-se o qui-quadrado de Pearson, sendo adotado o valor de $p < 0,05$ para constatação de significância estatística.

5 RESULTADOS

Após a realização da coleta de dados, foram obtidos 136 respondentes no total. Dentre estes, 3 foram desconsiderados, por se encontrarem dentro dos critérios de exclusão deste trabalho, gerando, dessa forma, uma amostra final de 133 estudantes universitários.

O público alvo desta pesquisa encontrava-se em sua maioria na faixa etária de 18 a 24 anos, sendo composto em sua magnitude por mulheres (85,7 Vs. 14,3%). Quanto à escolaridade materna, a maior parte dos participantes afirmaram que suas mães tinham ≤ 8 anos de estudo. Quanto ao estilo de vida, a maioria respondeu ser ativo fisicamente, não consumir bebidas alcoólicas ou fumar (Tabela 1).

Tabela 1. Características socioeconômicas e do estilo de vida de estudantes universitários de diferentes instituições de ensino do curso de nutrição em Maceió-AL, 2022

Variáveis	Frequência (n)	Percentual (%)
Sexo		
Feminino	114	85,7
Masculino	19	14,3
Idade		
18 a 24 anos	94	70,67
25 a 29 anos	31	23,30
≥ 30 a 39 anos	30	3,7
≥ 40 anos	3	2,25
Escolaridade materna		
≤ 8 anos	76	57,1
> 8 anos	57	42,9
NAF*		
Inativo	48	23,9
Ativo	86	76,1
Etilismo		
Consome álcool	48	36,1
Não consome	85	63,90
Tabagismo		
Fuma	3	2,25
Não fuma	130	97,78

NAF*= Nível de atividade física.

Quanto à participação dos universitários e suas respectivas instituições de ensino, os alunos da UFAL foram mais participativos, especialmente aqueles que cursam entre o 6° e 10° períodos (Tabela 2).

Tabela 2. Distribuição dos universitários avaliados em diferentes instituições de ensino do curso de nutrição em Maceió-AL, 2022

Variáveis	Frequência (n)	Percentual (%)
Instituições de ensino		
UFAL	79	59,4
NASSAU	12	9,0
UNIT	10	7,5
CESMAC	17	12,8
ESTÁCIO	15	11,3
Período		
1° ao 5°	55	41,4
6° ao 10°	78	58,6

UFAL = Universidade Federal de Alagoas; UNIT = Centro Universitário Tiradentes; CESMAC = Centro Universitário Cesmac; NASSAU = Faculdade Maurício de Nassau; ESTÁCIO = Faculdade Estácio.

Na avaliação do perfil antropométrico, nota-se que a maioria dos participantes encontravam-se na faixa de eutrofia (60,2%; n=80), segundo o IMC (calculado com base no peso e altura autorrelatados). Quanto à percepção corporal, a maior proporção dos universitários, tinham uma percepção ideal do peso, embora um quantitativo importante se perceba acima ou muito acima do peso ideal (35,3%; n=47) (Tabela 3). Foi evidenciada uma concordância substancial entre a percepção corporal e o IMC ($\kappa=0,686$; $p<0,001$).

Tabela 3. Classificação antropométrica e da percepção corporal dos universitários avaliados em diferentes instituições de ensino do curso de nutrição em Maceió-AL, 2022.

Variáveis	Frequência (n)	Percentual (%)
IMC (kg/m²)		
Desnutrição (<18,5 kg/m ²)	15	11,3
Eutrofia (18,5 a 24,9 kg/m ²)	80	60,2
Sobrepeso (≥ 25 a 30kg/m ²)	28	21,1
Obesidade (>30,0 kg/m ²)	10	7,5
Percepção corporal sobre o peso atual		
Abaixo do ideal	21	15,8
Ideal	65	48,9
Acima do ideal	39	29,3
Muito acima do ideal	8	6,0

No que se refere à avaliação da restrição alimentar, a quantidade de universitários que relataram essa prática em ocasiões de menos de 1x/semana, ou 1x ou mais/semana foi considerável (30,8%; n=41), conforme pode ser verificado na tabela 4.

Tabela 4. Frequência das práticas de restrição alimentar em estudantes universitários do curso de nutrição em diferentes instituições de ensino em Maceió – AL, 2022.

Variáveis	Frequência (n)	Percentual (%)
Nenhuma	92	69,2
Menos de 1x/semana	20	15,0
1x/semana	10	7,5
2x ou mais/semana	11	8,3

Com relação à análise dos dados de compulsão alimentar, praticamente metade do público avaliado (49,6%; n=66) afirmou algum episódio de compulsão semanal ou menos que uma vez por semana (Tabela 5).

Tabela 5. Frequência dos episódios de compulsão alimentar em estudantes universitários do curso de nutrição em diferentes instituições de ensino em Maceió – AL, 2022.

Variáveis	Frequência (n)	Percentual (%)
Nenhuma	67	50,4
Menos de 1x/semana	35	26,3
1x/semana	18	13,5
2x ou mais/semana	13	9,8

Houve associação significativa da prática restritiva com a compulsão alimentar, onde os universitários que apresentaram menos restrição alimentar também foram menos compulsivos ($p=0,021$). Adicionalmente, estudantes de períodos mais tardios e com percepção corporal ideal apresentaram menos compulsão alimentar em comparação aos alunos dos períodos iniciais ($p<0,05$) (Tabela 6).

Tabela 6. Associação da compulsão alimentar com a restrição e demais variáveis independentes em Universitários dos cursos de Nutrição de Maceió-Alagoas, 2022

Variáveis independentes	Compulsão alimentar		p-valor
	<1 vez/semana	≥1 vez/semana	
Período			
1° ao 5°	36 (27%)	19 (14,3%)	0,010*
6° ao 10°	66 (49,6%)	12 (9,1%)	
Percepção corporal			
Ideal	56 (42,1%)	9 (6,7%)	0,012*
Não ideal			
Restrição alimentar			
<1 vez/semana	90 (67,5%)	22 (16,7%)	0,021*
≥ 1 vez/semana	12 (9,1%)	9 (6,7%)	

Teste qui-quadrado. *p<0,05.

6 DISCUSSÃO

O propósito da pesquisa foi avaliar a RA como gatilho ao desenvolvimento da CA em estudantes de nutrição, cujos quesitos avaliados consideraram, condição socioeconômica, estilo de vida, antropometria, restrição alimentar e compulsão alimentar. A mostra foi composta em sua magnitude por mulheres (85,7%), enquanto homens somam minoria (14,3%) do total da amostra; os participantes apresentam faixa etária entre 18 e 24 anos. Segundo o estudo idealizado por Poínhos et al. (2015), ao avaliar o comportamento alimentar entre universitários, comparou estudantes do curso de nutrição com estudantes de outros cursos e notou que as alunas do curso de nutrição apresentam maior nível de CA quando comparado a estudantes dos outros cursos avaliados. Estudantes do sexo feminino, tendem a ser mais suscetíveis ao surgimento da compulsão alimentar; a justificativa para as disparidades entre homens e mulheres, quanto ao desenvolvimento de transtornos alimentares, se dá graças às características biológicas distintas entre os sexos e a influência sociocultural (GUIMARÃES, 2018; GUERDJIKOVA et al., 2017).

Quanto à escolaridade materna, a maior parte dos participantes afirmaram que suas mães tinham ≤ 8 anos de estudo. O grau de instrução materno exerce influência na qualidade de vida dos indivíduos, especialmente na prevenção de agravos nutricionais, hábitos alimentares saudáveis e estilo de vida, desenvolvimento cognitivo e interação social, além de se associar com a insatisfação corporal (ZANOLLI et al., 2019; ANDRADE et al., 2005).

No que se refere ao estilo de vida, grande maioria refere ser fisicamente ativo. Para Rock et al. (2017), em estudo realizado com estudantes de nutrição e terapia ocupacional, associaram a dependência de exercício físico ao surgimento de restrição alimentar e transtornos alimentares. Cerca de 23% dos estudantes do curso de nutrição apresentaram grau de risco para desenvolvimento de dependência de exercícios. A análise comparativa do estudo coloca que as alunas com maior grau de restrição cognitiva apresentaram mais risco de dependência de exercícios, quando comparadas com as que apresentam menor grau de restrição cognitiva. Na abordagem de Bosi et al. (2006), entre as alunas do curso de nutrição 54,4% praticam atividade física, entre essas 19,7% praticam atividade física diariamente por duas horas. Além de 20,8% das alunas praticarem exercícios em função da preocupação com o ganho de peso.

Neste trabalho, grande parte dos universitários encontram-se na faixa de eutrofia (60,2%), conforme IMC. Para Lavinhati, Barone e Grogolon (2022), em estudo transversal qualitativo, realizado com estudantes universitários de cursos da saúde, ao avaliar o estado nutricional, evidenciou que 54,68% dos participantes, encontram-se eutróficos. No estudo proposto por Caram e Lazarine (2013), contou com amostra de 119 universitários dos cursos de educação física, nutrição e psicologia, identificou que entre os estudantes, os do curso de nutrição apresentaram maior grau de eutrofia, sendo este o grupo que realiza mais intervenções dietéticas, possui maior preocupação com gordura corporal, maior predisposição a desenvolver transtornos alimentares e autocontrole com a comida.

Quando avaliados quanto à percepção corporal, parcela significativa do público desse estudo se encontra eutrófica e se percebe com peso ideal, no entanto, entre esses, alguns se enxergam acima ou muito acima do peso. Outros estudos envoltos nessa temática, como o de Sampaio e colaboradores (2019), realizado com 246 estudantes universitários da área da saúde, com maioria dos participantes do curso de nutrição, apontou a partir da avaliação do IMC, um alto grau de insatisfação com o peso atual, mesmo entre os que se encontravam com peso adequado, conforme IMC.

A insatisfação corporal diz muito sobre como o sujeito se autorreconhece e se relaciona com o meio, uma vez que os atributos socioculturais e pessoais refletem a percepção (SOUZA; LOPES; SOUZA, 2018; KAKESHITA; ALMEIDA, 2006). Segundo Santos e Cattelan (2019), ao avaliar a silhueta de mulheres, 83% dos participantes relataram grande insatisfação com a imagem, sendo 62% insatisfeitos com excesso de peso, 22% insatisfeito com o baixo peso e 16% se mostraram satisfeitas com o corpo.

Na avaliação da frequência de episódios de RA (30,8%) os alunos afirmam ocorrência de episódios menos que uma vez ou 1 vez ou mais/semana. No estudo de Poínhos et al. (2015), a restrição alimentar se mostrou mais evidente em alunos do curso de nutrição do que entre os alunos dos outros cursos avaliados. As dietas restritivas são capazes de causar desequilíbrios cognitivos, sociais, emocionais e fisiológicos, levando a uma série de alterações no comportamento alimentar, predispondo o surgimento da CA (ANDRADE et al., 2021; MORGAN; VECCHIATTI; NEGRÃO, 2002). O estudo de Bosi et al. (2006), destaca que entre as alunas de nutrição, 17,1% apresentam maior preocupação com o ganho de peso e maior

desejo de emagrecimento, enfatizando ainda que 10,4% têm o hábito de realizar dietas.

No que tange a CA, o presente estudo expressa a compulsão como uma prática recorrente entre os universitários, onde praticamente metade dos avaliados (49,6%) relataram episódios compulsivos. Vitolo, Bortolini e Horta (2006), analisando CA em estudantes de graduação das áreas de exatas, saúde e humanas, afirmam que tanto aqueles que referem perda de controle alimentar, quanto os que apresentam compulsão, referem ocorrência de episódios duas vezes ou mais por semana. Neste viés, o estudo de Moreira et al. (2017), retrata que a prevalência de compulsão alimentar foi maior entre os estudantes de nutrição, quando comparado com o grupo controle da pesquisa, embora tal achado não tenha apresentado relevância estatística. De acordo com Guimarães (2018), em estudo realizado com alunas de nutrição e pedagogia, apontou que na amostra de estudantes de nutrição 9,1% apresentaram compulsão alimentar.

No que se refere a associação entre restrição e compulsão alimentar, o presente estudo enfatiza que entre os alunos que realizam restrição alimentar, os episódios de compulsão são mais evidentes do que entre aqueles que não fazem restrição alimentar ($p=0,021$). A restrição alimentar parece exercer um efeito rebote no indivíduo, onde pessoas com hábitos restritivos tendem a perder o controle da ingestão alimentar, atuando como potencial gatilho ao surgimento da CA (VIANA et al., 2009; SILVA, 2018). Conforme Andrade et al. (2021), a ocorrência de episódios compulsivos é diretamente proporcional às práticas restritivas. Estudo idealizado por Oliveira, Figueiredo e Cordás (2019), avaliou a prevalência de sintomas de compulsão e práticas compensatórias em estudantes universitários, apontou alta prevalência do uso de dieta *low-carb*, configurando aos adeptos maiores alterações no comportamento alimentar, bem como maiores chances de desenvolver compulsão. Para Silva (2018), as práticas restritivas, as distorções e insatisfações com a imagem corporal, contribuem para as alterações no comportamento alimentar. De acordo com os trabalhos realizados por Morgan, Vecchiatti e Negrão (2002), as dietas voltadas ao emagrecimento são as mais propensas ao desencadear de transtornos alimentares.

Este estudo ainda verificou que a repercussão de episódios compulsivos é maior entre os universitários dos períodos iniciais da graduação ($p<0,05$). Entre os estudantes de nutrição, aqueles nos anos iniciais apresentam maior risco de

desenvolver desordens alimentares, quando comparados com estudantes de anos mais adiantados (YU e TAN, 2016). Ainda, conforme Fernandes e Resende (2014), a CA é mais comum entre as mulheres da área da saúde nos anos iniciais da graduação.

A abordagem deste estudo conta com um contexto recente no meio científico, o que implica na escassez de estudos adjacentes voltados ao aprofundamento da temática, o que tornou-se um fator limitante durante a elaboração. Outra limitação foi a avaliação igualitária para ambos os sexos, uma vez que o público feminino se mostrou mais participativo quando comparado ao quantitativo masculino da amostra.

7 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os resultados mostram a relação entre as práticas alimentares restritivas e o desencadear da compulsão alimentar, sendo assim, foi possível evidenciar que estudantes que fazem menos restrições ou não fazem nenhuma, apresentam menos episódios de compulsão alimentar. Em contrapartida, aqueles que fazem restrição uma ou mais vezes por semana, tendem a apresentar mais episódios compulsivos.

Este comportamento se mostrou mais prevalente entre os universitários do sexo feminino, durante os anos iniciais do curso de nutrição. Essa evidência fortifica que as dietas restritivas, se associam com a compulsão alimentar, a partir da influência do meio e da sociedade através dos estereótipos de beleza e peso.

Contudo, os dados analisados poderão auxiliar na compreensão do desencadear dos eventos compulsivos e suas implicações nos estudantes universitários.

REFERÊNCIAS

ALVARENGA, Marle et al. **Nutrição comportamental**. 2ª edição. São Paulo: Editora Manole; 2018.

ANDRADE, Cháritas de Almeida et al. Dietas restritivas e o risco para o desenvolvimento de compulsão alimentar em adolescentes / Restrictive diets and the risk of development of food compulsion in adolescents. **Brazilian Journal of Development**. Curitiba, v. 7, n. 5, p. 50918-50928, maio 2021. Disponível em: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BRJD/article/view/30119#:~:text=A%20an%C3%A1lise%20dos%20resultados%20destaca,maior%20distribui%C3%A7%C3%A3o%20de%20gordura%20corporal>>. Acesso em 20 jan. 2023.

ANDRADE, Susanne Anjos et al. Ambiente familiar e desenvolvimento cognitivo infantil: uma abordagem epidemiológica. **Rev. Saúde Pública**. v. 39, n. 4, p. 606-611, 2005. Disponível em: <https://www.redalyc.org/pdf/672/67240148014.pdf>>. Acesso em 04 mar. 2023.

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. **Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais**. 5. ed. Porto Alegre: Artmed, 2014. Disponível em: [Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais - DSM-5 \(niip.com.br\)](http://niip.com.br). Acesso em 02 fev. 2022.

ANJOS, Larissa Alves; FERREIRA, Zâmia Aline Barros. Saúde Estética: Impactos Emocionais Causados Pelo Padrão de Beleza Imposto Pela Sociedade. **Revista Multidisciplinar e Psicologia**. v. 15, n. 55, p. 595-604, maio 2021. Disponível em: <https://idonline.emnuvens.com.br/id/article/view/3093/4812>. Acesso em: 16 nov. 2022.

BARBOSA, Maria Raquel; MATOS, Paula Mena; COSTA, Maria Emília. Um Olhar Sobre o Corpo: O Corpo Ontem e Hoje. **Psicologia & Sociedade**. v. 23, n. 1, p. 24- 34, 2011. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/psoc/a/WstTrSKFNy7tzvSyMpqfWjz/abstract/?lang=pt>. Acesso em: 14 nov. 2022.

BERNARDI, Fabiana; CICHELERO, Cristiane; VITOLO, Márcia Regina. Comportamento de Restrição Alimentar e Obesidade. **Revista de Nutrição**. Campinas, v. 18, n. 1, p. 85-93, jan./fev. 2005. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rn/a/whSXMSPfNbNy4MmjxCWvjxF/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 16 nov. 2022.

BLOC, L.G. et al. Transtorno de Compulsão Alimentar: revisão sistemática da literatura. **Rev.Psicol. Saúde**, [S.L.], p. 3-17, 8 fev. 2019. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2177-093X2019000100001. Acesso em: 10 out. 2022.

BOSI, Maria Lúcia Magalhães *et al.* Comportamentos de Risco para Transtornos do Comportamento Alimentar e Fatores Associados Entre Estudantes de Nutrição

do Município do Rio de Janeiro. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**. v. 55, n.1, p. 34-40, 2006. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/jbpsi/a/8X46FxPGCRjbN3g5LhKhWkd/?format=pdf&lang=pt>>. Acesso em: 16 nov. 2022.

BRASIL, Ministério da Saúde. Guia Alimentar para a População Brasileira. 2. ed. 1ª reimpressão, Brasília, 2014. Disponível em: <https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2_ed.pdf> Acesso: 14 nov. 2022.

CARAM, Ana Lúcia Alves; LAZARINE, Isabela Francine. Atitudes Alimentares em Universitários dos Cursos de Nutrição, Educação Física e Psicologia de uma Instituição Privada. **J Health Sci Inst**. v. 31, n. 1, p. 71-74, 2013. Disponível em: <https://repositorio.unip.br/wp-content/uploads/2020/12/V31_n1_2013_p71a74.pdf>. Acesso em: 16 nov. 2022.

CARNEIRO, Henrique. **Comida e Sociedade: Uma História da Alimentação**. Rio de Janeiro: Elsevier, 2003. Disponível em: <https://bemestaresaude.org/wp-content/uploads/2017/04/Comida-E-Sociedade_-Uma-Historia-Henrique-Carneiro.pdf>. Acesso em: 16 nov. 2022.

CARRETEIRO, Teresa Cristina. Corpo e Contemporaneidade. **Psicologia em Revista**. Belo Horizonte, v. 11, n. 17, p. 62-76, jun. 2005. Disponível em: <<http://pepsic.bvsalud.org/pdf/per/v11n17/v11n17a05.pdf>>. Acesso em: 16 nov. 2022.

CAUDURO, Giovanna Nunes; PAZ, Gabriel Machado; PACHECO, Janaína Thaís Barbosa. Avaliação e Intervenção no Transtorno da Compulsão Alimentar (TCA): Uma Revisão Sistemática. **Psico**. Porto Alegre, v. 49, n. 4, p. 384-394, 2018. Disponível em: <<https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-969663>>. Acesso em: 16 nov. 2022.

DIAS, Andreia Sofia Teixeira. **Tratamento da Perturbação de Ingestão Alimentar Compulsiva em crianças e adolescentes**. Dissertação (Mestrado em Medicina). Universidade do Porto, Porto, p. 37, 2021. Disponível em: <<https://repositorio-aberto.up.pt/handle/10216/134627>>. Acesso em: 14 nov. 2022.

FARIA, Alceu Luiz; ALMEIDA, Simone Gonçalves de; RAMOS, Theo Moraes. Impactos e Consequências das Dietas da Moda e da Suplementação no Comportamento Alimentar. **Research, Society and Development**. v. 10, n. 10, p. 1-13, 2021. Disponível em: <<file:///D:/NAOPAGAR/Downloads/19089-Article-234228-1-10-20210815.pdf>>. Acesso em: 16 nov. 2022.

FERNANDES, Kátia. **Impacto das Mídias Sociais Sobre a Insatisfação Corporal e Risco de Transtornos Alimentares e Depressão em Estudantes da Universidade Federal de Ouro Preto**. Monografia (Graduação em Nutrição). Escola de Nutrição – Universidade Federal de Ouro Preto, Ouro Preto, p. 95, 2019. Disponível em:

<[https://www.monografias.ufop.br/bitstream/35400000/2527/1/MONOGRAFIA_Impac toM%C3%ADdiasSociais.pdf](https://www.monografias.ufop.br/bitstream/35400000/2527/1/MONOGRAFIA_Impac%20toM%C3%ADdiasSociais.pdf)>. Acesso em: 14 nov. 2022.

FERNANDES, Mônica Aparecida; RESENDE, Fernanda Mendes. A Compulsão Alimentar no Ambiente Acadêmico. **Horizontes – Revista de Educação**. Dourados, v. 2, n. 3, p. 67-78, jan./jun. 2014. Disponível em: <<https://ojs.ufgd.edu.br/index.php/horizontes/article/view/3225/2047>>. Acesso em: 16 nov. 2022.

FORTES, Leonardo de Sousa et al. Modelo Etiológico dos Comportamentos de Risco Para os Transtornos Alimentares em Adolescentes Brasileiros do Sexo Feminino. **Cad. Saúde Pública**. Rio de Janeiro, v. 32, n. 4, p. 1-11, abr. 2016. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/csp/a/rD8tCkBtPkYDTy7mp6pBvpd/?lang=pt&format=pdf>>. Acesso em: 16 nov. 2022.

GLUCK, M E; GELIEBTER, A.; SATOV, T. Night Eating Syndrome is Associated With Depression, Low Self-Esteem, Reduced Daytime Hunger, and Less Weight Loss in Obese Outpatients. **Obes. Res**. v. 9, n. 4, p. 264-267, abr. 2001. Disponível em: <<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/11331430/>>. Acesso em: 16 nov. 2022.

GONÇALVES, Ana Karoline; ALMEIDA, Marlise Lealdina Tobler; HUBNER, Ian Carlos. Terapia Cognitivo Comportamental Para o Transtorno de Compulsão Alimentar: Revisão Integrativa de Literatura. jul. 2021. Disponível em: <<[https://repositorio.animaeducacao.com.br/bitstream/ANIMA/18308/3/Artigo%20fi nal.pdf](https://repositorio.animaeducacao.com.br/bitstream/ANIMA/18308/3/Artigo%20final.pdf)>>. Acesso em 14 jan. 2023.

GUIMARÃES, Isabel Cristina Teixeira. Estado Nutricional, Avaliação de Transtornos Alimentares e Autoimagem Corporal em Universitárias do Rio de Janeiro. *Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento*. São Paulo, v. 12, n. 70, p. 196-204, mar./abril 2018. Disponível em: <<<http://www.rbone.com.br/index.php/rbone/article/view/677/525>>>. Acesso em 24 jan. 2023.

GUERDJIKOVA, Anna I. et al. Binge eating disorder. **Psychiatric Clinics of North America**. v. 40, n. 2, p. 255-266, jun. 2017. Disponível em: <Binge Eating Disorder - PubMed (nih.gov) >. Acesso: 27 de jan. 2022

HERSCOVICI, Cecile Rausch; BAY, Luisa. **Anorexia Nervosa e Bulimia: Ameaças à Autonomia**. Porto Alegre: Artes Médicas, 1997.

JESUS, Aline Dantas de et al. Comportamento Alimentar de Pacientes de Pré e Pós- Cirurgia Bariátrica. **Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**. São Paulo, v. 11, n. 63, p. 187-196, maio/jun. 2017. Disponível em: <<http://www.rbone.com.br/index.php/rbone/article/view/516/431>>. Acesso em: 16 nov. 2022.

KAKESHITA, Idalina Shiraishi; ALMEIDA, Sebastião de Sousa. Relação entre índice de massa corporal e a percepção da auto-imagem em universitários. São Paulo. **Rev Saúde Pública**. v. 40, n.3, p. 497- 504. 2006. Disponível em: <SciELO

- Saúde Pública - Relação entre índice de massa corporal e a percepção da auto-imagem em universitários Relação entre índice de massa corporal e a percepção da auto- imagem em universitários (scielosp.org)>. Acesso em: 05 de fev. 2022.

LAVINHATI, Patrícia Nayara; BARONE, Bruna; GROGOLON, Ruth Bartelli. Investigação de Presença de Distúrbios Alimentares e Insatisfação Com o Peso e a Forma em Estudantes Universitários. **Revista Multidisciplinar da Saúde**. v. 4, n. 2, p. 29-47, 2022. Disponível em: <<https://revistas.anchieta.br/index.php/RevistaMultiSaude/article/view/1945/1697>> Acesso em: 16 nov. 2022.

LIMA, Ana Valéria da Silva, et al. Teor Calórico e de Macronutrientes de Dietas Veiculadas em Revistas Femininas não Científicas Impressas. **Revista Interdisciplinar**. v. 8, n. 4, p. 136-143, out./nov./dez. 2015. Disponível em: <<https://silo.tips/download/issn-teor-calorico-e-de-macronutrientes-de-dietas-veicula-das-lima-a-v-s-et-al-pe>>. Acesso em: 16 nov. 2022.

LIRA, Ariana Galhardi et al. Uso de Redes Sociais, Influência da Mídia e Insatisfação com a Imagem Corporal de Adolescentes Brasileiras. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**. v. 66, n. 3, p. 164-171, jul./set. 2017. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/jbpsiq/a/6NrPypcRchnc35RH9GLSYwK/>> Acesso em: 16 nov. 2022.

MORGAN, Christina M; VECCHIATTI, Ilka Ramalho; NEGRÃO, André Brooking. Etiologia dos Transtornos Alimentares: Etiologia dos Transtornos Alimentares: Etiologia dos Transtornos Alimentares: Aspectos Biológicos, Psicológicos e Aspectos Biológicos, Psicológicos e Sócio-Culturais. **Revista Brasileira de Psiquiatria**. 2002. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/rbp/a/4k6LHnmVLtm8Yr3LPMbp6vC/?format=pdf&lang=pt>>. Acesso em: 16 nov. 2022.

MANASSE, Stephanie M. *et al.* Slowing Down and Taking a Second Look: Inhibitory Deficits Associated With Binge Eating are Not Food-Specific. **Appetite**. v. 1, n. 96, p. 555-559, 2015. Disponível em: <<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26522509/>>. Acesso em: 16 nov. 2022.

MARTINS, Luiz Antônio Nogueira; MARTINS, Maria Cezira Fantini Nogueira. Saúde Mental e Qualidade de Vida de Estudantes Universitários. **Revista Psicologia, Diversidade e Saúde**. v. 7, n. 3, p. 334–337, 2018. Disponível em: <<file:///D:/NAOAPAGAR/Downloads/2086-Texto%20do%20Artigo-12049-3-10-20190411.pdf>>. Acesso em: 16 nov. 2022.

MIRANDA, Valter Paulo Neves et al. Insatisfação corporal em universitários de diferentes áreas de conhecimento. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**. v. 61, n. 1, p. 25-32, jan. 2012. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/jbpsiq/a/PyRQRpTHy7spFFQFk73GSWq/?format=pdf&lang=pt>>. Acesso em: 16 nov. 2022.

MOREIRA, Daiane Evangelho et al. Transtornos alimentares, percepção da imagem corporal e estado nutricional: estudo comparativo entre estudantes de nutrição e de administração. **Revista da Associação Brasileira de Nutrição**. São Paulo, ano 8, n. 1, p. 18-25. jan./jun. 2017. Disponível em: <Transtornos alimentares, percepção da imagem corporal e estado nutricional: estudo comparativo entre estudantes de Nutrição e Administração | Revista da Associação Brasileira de Nutrição - RASBRAN (emnuvens.com.br)>. Acesso em: 05 de fev. 2022.

OLIVEIRA, Jônatas de; FIGUEREDO, Leandro; CORDÁS, Táki Athanássios. Prevalência de comportamentos de risco para transtornos alimentares e uso de dieta "low-carb" em estudantes universitários. **Comportamento alimentar e dieta low-carb**. São Paulo, v. 68, n.4, p. 183-190, out. 2019. Disponível em: <Prevalência de comportamentos de risco para transtornos alimentares e uso de dieta "low-carb" em estudantes universitários | J. bras. psiquiatr; 68 (4): 183-190, out.-dez. 2019. tab | LILACS (bvsalud.org)>. Acesso em: 29 jan. 2022.

OLIVEIRA, Ana Paula Gonçalves de et al. Transtornos alimentares, imagem corporal e influência da mídia em universitárias. **Rev enferm UFPE online**. Pernambuco, v.14, 2020. Disponível em: <<https://periodicos.ufpe.br/revistas/revistaenfermagem/article/view/245234/35657>>. Acesso em: 05 de fev. 2022.

OLIVERA, Leticia Langlois; HUTZ, Cláudio Simon. Transtornos Alimentares: O Papel dos Aspectos Culturais no Mundo Contemporâneo. **Psicologia em Estudo**. Maringá, v. 15, n. 3, p. 575-582, jul./set. 2010. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/pe/a/MGVrVGGrjn8VPDYyCqdmNLj/?format=pdf&lang=pt>>. Acesso em 20 jan. 2023.

PETROSKI, Edio Luiz; PELEGRINI, Andreia; GLANER, Maria Fátima. Motivos e Prevalência de Insatisfação com a Imagem Corporal em Adolescentes. **Ciência e Saúde Coletiva**. v. 17, n. 4, p. 1071-1077, 2012. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/csc/a/LzpQDW37kVvRhSwpFF6GYzc/?format=pdf&lang=pt>>. Acesso em: 16 nov. 2022.

POINHOS, Rui et al. Eating behaviour among undergraduate students. Comparing nutrition students with other courses. *Appetite*. v. 84, p. 28-33, jan. 2015. Disponível em: <<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25240638/>>. Acesso em 12 jan. 2023.

POLTRONIERI, Taiara Scopel et al. Insatisfação com a imagem corporal e fatores associados em mulheres do sul do Brasil. **Revista Ciência e Saúde**. Rio Grande do Sul, v. 9, n. 3, nov. 2016. Disponível em : <Insatisfação com a imagem corporal e fatores associados em mulheres do sul do Brasil | Ciência & Saúde (pucrs.br)> Acesso: 28 jan. 2022.

REIS, Aline Silva dos; SOARES, Luana Pádua. Estudantes de Nutrição Apresentam Risco para Transtornos Alimentares. **Revista Brasileira de Ciências da Saúde**. v. 21, n. 4, p. 281-290, 2017. Disponível em: <<https://periodicos.ufpb.br/ojs2/index.php/rbcs/article/view/281-290/18645>>.

Acesso em: 16 nov. 2022.

RODRIGUES, Solange Bispo; BUENO, Milena Baptista Prática de dietas para perda de peso por estudantes de nutrição de uma instituição de ensino particular de Jundiaí. **J Health Sci Inst.** v. 36, n. 1, p. 49-52, 2018. Disponível em: <https://repositorio.unip.br/wp-content/uploads/2020/12/V36_n1_2018_p49a52.pdf>. Acesso em 12 jan. 2023.

ROMANO, Kelly A.; LIPSON, Sarah K. Dietary Restraint Patterns and Eating Disorder Help-Seeking. **Eat Weight Disord.** v. 26, n. 1, p. 159-168, fev. 2021. Disponível em: <<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31853888/>>. Acesso em: 16 nov. 2022.

ROCKS, Tetyana et al. Prevalence of Exercise Addiction Symptomology and Disordered Eating in Australian Students Studying Nutrition and Dietetics. **J Acad Nutr Diet.** v. 117, p. 1628-1636, out. 2017. Disponível em: <<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28551315/>>. Acesso em 15 jan. 2023.

SAMPAIO, Helena Alves de Carvalho et al. Ambiente Familiar e Risco de Transtorno Alimentar entre Universitários da Área de Saúde. **Demetra: Alimentação, Nutrição & Saúde.** Rio de Janeiro, v. 14, p. 1-15, mar. 2019.

SANTOS, Vanessa de Carvalho; CATTELAN, Marília Gonçalves. Avaliação do Comportamento Alimentar e Imagem Corporal em Universitárias. **Revista Científica.** v.1, n. 1, 2019. Disponível em: <<https://revistas.unilago.edu.br/index.php/revista-cientifica/article/view/180>>. Acesso em: 16 nov. 2022.

SILVA, Andressa Melina Becker da. Jovens Insatisfeitos com a Imagem Corporal: Estresse, Autoestima e Problemas Alimentares. **Psico-USF.** Bragança Paulista, v. 23, n. 3, p. 483-495, jul/set 2018. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/psuf/a/HSP7zqggvW8D54QYcXvhzrK/?format=pdf&lang=pt>>. Acesso em: 16 nov. 2022.

SILVA, Carla Loureiro Mourilhe. **Composição Nutricional dos Episódios de Compulsão Alimentar e Características Psicopatológicas em Indivíduos com Transtornos Alimentares.** Tese (Pós-Graduação em Nutrição). Instituto de Nutrição Josué de Castro - Universidade Federal do Rio de Janeiro. p. 207, 2021. Disponível em:<<http://ppgn.ufrrj.br/wp-content/uploads/2022/06/Carla-Loureiro-Mourilhe-Silva-tese.pdf>>. Acesso em: 12 nov. 2022.

SILVA, Francivelton Ferreira.; RETRÃO, Érica Vanessa da Silva; LANDIM, Liejy Agnes dos Santos Raposo. As evidências científicas das intervenções online para os transtornos alimentares feitas em ensaios clínicos randomizados: uma revisão integrativa. **Res., Soc. Dev.**, v. 9, n. 10, e7709109204, 2020. Disponível em: <[file:///C:/Users/User/Downloads/9204-Article-127331-1-10-20201018%20\(2\).pdf](file:///C:/Users/User/Downloads/9204-Article-127331-1-10-20201018%20(2).pdf)>. Acesso: 02 nov. 2022.

SOUSA, Lucília Maria Abrahão e; SANCHES, Rodrigo Daniel. O Corpo do/no Discurso Midiático das Dietas: Efeitos do Novo e da Novidade. **Revista Famecos**. Porto Alegre, v. 25, n. 1, p. 1-18, jan./abr. 2018. Disponível em: <<https://revistaseletronicas.pucrs.br/ojs/index.php/revistafamecos/article/view/27408/16252>>. Acesso em: 16 nov. 2022.

SOUZA, José Carlos; LOPES, Luiz Henrique Bernardelli; SOUZA, Vítor Cruz Rosa Pires de. A Dimensão do Belo no Tempo. **Revista Psicologia e Saúde**. v. 10, n. 3, p. 87-94, set./dez. 2018. Disponível em: <<http://pepsic.bvsalud.org/pdf/rpsaude/v10n3/v10n3a08.pdf>>. Acesso em: 16 nov. 2022.

SOUZA, Carmen Alvernaz; SOUZA, Elton Bicalho de. Prevalência de Insatisfação Corporal e Risco de Transtornos Alimentares em Alunos Concluintes de Nutrição. **Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**. São Paulo, v. 16, n. 100, p. 28-37, jan./fev. 2022. Disponível em: <<http://www.rbone.com.br/index.php/rbone/article/view/1929/1237>>. Acesso em: 16 nov. 2022.

STEIN, Richard I et al. What's Driving the Binge in Binge Eating Disorder?: A Prospective Examination of Precursors and Consequences. **Int J Eat Disord**. v. 40, n. 3, p. 195-203, abr. 2007. Disponível em: <<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17103418/>>. Acesso em: 16 nov. 2022.

TUCHERMAN, Ieda. **Breve História do Corpo e Seus Monstros**. Lisboa: Editora Vega, 1999. Disponível em: <https://www.academia.edu/841743/Breve_hist%C3%B3ria_do_corpo_e_de_seus_monstros>. Acesso em: 16 nov. 2022.

YU, Zhiping; TAN, Michael. Disordered Eating Behaviors and Food Addiction among Nutrition Major College Students. **MDPI**. p. 1-16, out. 2016. Disponível em: <Disordered Eating Behaviors and Food Addiction among Nutrition Major College Students - PubMed (nih.gov)>. Acesso: 30 jan. 2022.

VIANA, Victor et al. Comportamento Alimentar em Crianças e Controlo Parental: Uma Revisão da Bibliografia. **Revista da SPCNA**. vol. 15, n. 1, p. 9-16, 2009. Disponível em: <https://www.researchgate.net/publication/236649294_COMPORTAMENTO_ALIMENTAR_EM_CRIANCAS_E_CONTROLO_PARENTAL_UMA_REVISAO_DA_BIBLIOGRAFIA>. Acesso em 15 jan. 2023.

VILHENA, Junia de; NOVAES, Joana de Vilhena; ROCHA, Livia. Comendo, Comendo e Não se Satisfazendo: Apenas uma Questão Cirúrgica? Obesidade Mórbida e o Culto ao Corpo na Sociedade Contemporânea. **Revista Mal-Estar e Subjetividade**. Fortaleza, v. 8, n. 2, p. 379-406, jun. 2008. Disponível em: <<http://pepsic.bvsalud.org/pdf/malestar/v8n2/06.pdf>>. Acesso em: 16 nov. 2022.

VITOLLO, Márcia Regina; BORTOLINI, Gisele Ane; HORTA, Rogério Lessa. Prevalência de Compulsão Alimentar entre Universitárias de Diferentes Áreas de Estudo. **Revista Psiquiatria**. v. 28, n. 1, jan/abr p. 20-26, 2006. Disponível

em:<<https://www.scielo.br/j/rprs/a/XJ8FHLMqtKgypdFXgBzg9xz/?format=pdf&lang=pt>>. Acesso em: 16 nov. 2022.

ZANOLLI, Narylle Maria Bacelar Chaib et al. Fatores associados à insatisfação corporal de crianças e adolescentes de escola pública em município da Zona da Mata mineira. **Rev. APS**. v. 22, n. 1, p. 106-118, jan./mar. 2019. Disponível em: <<https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-1102638>>. Acesso em 24 jan. 2023.

APÊNDICES

APÊNDICE A

Formulário para Coleta de Dados

Projeto: Comportamentos de ansiedade, restrição e compulsão alimentar e sua relação com consumo dietético em estudantes de Nutrição de Maceió – AL

VARIÁVEIS DEMOGRÁFICAS E SOCIOECONÔMICAS

Dados de Coleta	Codificação
Nome Completo: _____	
Sexo: (1) Feminino (2) Masculino	
Universidade: _____	
Período em que se encontra: _____	
Idade: _____ anos	
Cor da pele: (1) Branco (2) Pardo (3) Negro (4) Amarelo (5) Indígena	
Renda Familiar Mensal: R\$ _____	

Escolaridade da mãe: (1) Sem instrução ou <1 ano de estudo (2) Ensino Fundamental incompleto (<8 anos de estudo) (3) Ensino Fundamental completo (8 anos de estudo) (4) Ensino Médio incompleto (>8 anos de estudo) (5) Ensino Médio completo (4) Ensino Superior incompleto (5) Ensino Superior completo	
Número de residentes no domicílio (contando com você): _____	

ANTROPOMETRIA E PERCEPÇÃO DO PESO CORPORAL

Dados da Coleta	Codificação
Peso atual: _____ Kg	
Altura: _____ m	
IMC: _____ Kg/m ²	
Na sua opinião, o seu peso atual é? (0) Abaixo do ideal (1) Ideal (2) Acima do ideal (3) Muito acima do ideal	

VARIÁVEIS DE ESTILO DE VIDA

Dados da Coleta	Codificação
Tabagismo: (1) Sim (2) Não	
Consumo de álcool: (1) Sim (2) Não	

GUIA DE ATIVIDADE FÍSICA PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRA

Dados da Coleta	Codificação
Você pratica atividades físicas? (1) Sim (2) Não	
Se a resposta for SIM para pergunta anterior: Quantas vezes na semana você pratica atividade física?	N/A
Quanto tempo (minutos) você passa praticando a atividade por dia? _____min	N/A
Como você classifica o esforço durante a atividade física praticada? (1) LEVE: exige mínimo esforço físico e causa pequeno aumento da respiração e dos batimentos do seu coração. Numa escala de 0 a 10, a percepção de esforço é de 1 a 4. (2) MODERADO: exige mais esforço físico, faz você respirar mais rápido que o normal e aumenta moderadamente os batimentos do seu coração. Numa escala de 0 a 10, a percepção de esforço é 5 e 6. (3) VIGOROSA: exige um grande esforço físico, faz você respirar muito mais rápido que o normal e aumenta muito os batimentos do seu coração. Numa escala de 0 a 10, a percepção de esforço é 7 e 8.	
Classificação: (1) Fisicamente ativo: pratica pelo menos 150 minutos de atividade moderada por semana ou 75 minutos de atividade vigorosa por semana. (2) Fisicamente inativo	

RESTRICÇÃO E COMPULSÃO ALIMENTAR

Dados da coleta	Codificação
Nos últimos 3 meses, você ficou sem comer ou comeu muito pouca comida para perder peso ou para não engordar? 1. Nenhuma vez 2. Menos que uma vez por semana 3. Uma vez por semana 4. Duas ou mais vezes por semana	
Eu gostaria de te perguntar sobre episódios de comer excessivamente que você possa ter tido recentemente. Quando falo comer excessivamente ou compulsão alimentar, estou querendo dizer: comer uma grande quantidade de comida de uma só vez e ao mesmo tempo sentir que o ato de comer ficou fora do seu controle naquele momento (isto quer dizer que você não poderia se controlar em relação ao ato de comer demais, ou não poderia parar de comer uma vez que tivesse começado). Nos últimos 3 meses, quantas vezes você comeu da forma como está descrito acima?	

- | | |
|--|--|
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Nenhuma vez 2. Menos que uma vez por semana 3. Uma vez por semana 4. Duas ou mais vezes por semana | |
|--|--|

APÊNDICE B

Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (T.C.L.E.)

Você está sendo convidado(a) a participar do projeto de pesquisa *Comportamentos de ansiedade, restrição e compulsão alimentar e sua relação com consumo dietético em estudantes de Nutrição de Maceió – AL*, da pesquisadora Maria Izabel Siqueira de Andrade (Coordenadora da Pesquisa).

A seguir, as informações do projeto de pesquisa com relação a sua participação neste projeto:

1. A pesquisa tem o objetivo de verificar a associação entre comportamentos de ansiedade, restrição e compulsão alimentar e o consumo dietético em estudantes de nutrição de Maceió – AL.

0. Dessa forma, serão coletados dados como: Sexo, idade, cor da pele, renda familiar, escolaridade da mãe, número de pessoas que moram em sua casa, se há o hábito de fumar, consumir bebida alcoólica e se há prática de atividades físicas, dados relacionados ao peso, altura, índice de massa corporal-IMC, sua percepção do peso corporal, nível de ansiedade, práticas de restrição e compulsão alimentar e dados dietéticos através de um questionário de frequência alimentar.

0. A importância deste estudo se dará pois, sabendo-se que os distúrbios alimentares acometem sobremaneira estudantes da área de nutrição, torna-se pertinente e relevante estudos direcionados a essa temática a fim de elucidar e contribuir para ampliação do conhecimento científico. A melhor compreensão da problemática pode subsidiar ações e estratégias educativas, de natureza preventiva e promotora de saúde, adequadas e específicas a essa população

0. Os resultados que se desejam alcançar são os seguintes: Conhecimento técnico-científico do comportamento de restrição e compulsão alimentar entre estudantes da área de Nutrição, bem como reconhecer o consumo de alimentos protetores para sintomas de ansiedade.

0. A coleta de dados será em julho de 2021.

0. O estudo será feito da seguinte maneira: Após assinatura digital deste termo de consentimento para participação da pesquisa, será apresentado um questionário com perguntas sobre sua cor de pele, sua renda familiar, escolaridade da sua mãe,

seu peso e altura, além de sua percepção do seu peso corporal, se fuma (sim ou não), se consome bebida alcoólica (sim ou não) e sua prática de atividades físicas. Na sequência serão feitas perguntas sobre comportamentos de restrição e compulsão alimentar com alternativas de múltipla escolha (do tipo escala Likert) para resposta. Após esta etapa, será feito o questionário DASS-21 para verificação de sintomas de ansiedade. Por fim, um questionário de frequência alimentar será conduzido para identificação da frequência da ingestão dos alimentos listados.

0. A sua participação será na seguinte etapa: 1) Assinatura digital deste termo de consentimento para participação da pesquisa; 2) Entrevista através de questionário elaborado em plataforma on-line, que pode ser respondido por celular ou pelo computador.

0. Os incômodos e possíveis riscos à sua saúde física e/ou mental poderão ser: responder a questões abordadas nos questionários, perguntas relacionadas a questões pessoais e socioeconômicas, ou o questionamento do seu peso, que poderão ocasionar algum tipo de constrangimento. Para minimizar esses acontecimentos, você poderá entrar em contato com a Profa Maria Izabel Siqueira de Andrade, pelo telefone (81) 99894-3348, dias de segunda a sexta-feira, das 8h às 17 horas, no momento que precisar, para colocar qualquer dúvida ou constrangimento relacionado à pesquisa, ou entrar em contato com o Comitê de Ética em Pesquisa da UFAL.

0. Como benefício direto para o voluntário da pesquisa, você receberá um folder de orientação nutricional na temática relacionada à pesquisa logo após a coleta das informações da pesquisa. Além disso, aqueles que necessitarem serão encaminhados para serviços de saúde de referência.

0. A qualquer momento, você poderá desistir de continuar participando da pesquisa, e também poderá retirar sua autorização de participação na pesquisa, sem a necessidade de justificativa.

0. As informações conseguidas através da sua participação não permitirão a identificação da sua pessoa, exceto para a equipe de pesquisa gerenciadora do banco de dados, mas sempre existe a remota possibilidade de vazamento de dados. No entanto, visando a prevenção deste

0. desfecho, o acesso às informações só estará permitido para os pesquisadores envolvidos no gerenciamento do banco de dados.

0. Você será informado(a) do resultado final do projeto através da divulgação dos dados em eventos científicos realizados na Universidade Federal de Alagoas (UFAL), no Hospital Universitário Professor Alberto Antunes (HUPAA) ou outros, sem revelar seu nome, ou qualquer informação relacionada à sua privacidade. E sempre que desejar, serão fornecidos esclarecimentos sobre cada uma das etapas do estudo.

0. Você poderá contar com a seguinte assistência: através de telefone celular, sendo responsável por ela: Maria Izabel Siqueira de Andrade (coordenadora da pesquisa).

0. O estudo não acarretará nenhuma despesa para você.

0. Você será indenizado(a) por qualquer dano que venha a sofrer com a sua participação na pesquisa (nexo causal).

0. Esta pesquisa poderá ser interrompida a qualquer momento pelo pesquisador por questões de segurança.

0. Você receberá no celular (aplicativo de troca de mensagens) ou computador (por e-mail) uma via do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido assinado pela Profa Maria Izabel Siqueira de Andrade, que é a responsável pela pesquisa.

0. Se você tiver dúvidas sobre seus direitos como participante de pesquisa, você pode contatar Comitê de Ética em Pesquisa em Seres Humanos (CEP) da UFAL, pelo telefone: (82) 3214-1041, via e-mail: comitedeeticaufal@gmail.com ou via Skype: comitedeeticaufal@hotmail.com. O CEP trata-se de um grupo de indivíduos com conhecimento científico que realizam a revisão ética inicial e contínua do estudo de pesquisa para mantê-lo seguro e proteger seus direitos. O CEP é responsável pela avaliação e acompanhamento dos aspectos éticos de todas as pesquisas envolvendo seres humanos. Este papel está baseado nas diretrizes éticas brasileiras (Resolução CNS 466/12 e complementares).

Eu, voluntário(a) desta pesquisa, tendo compreendido perfeitamente tudo o que me foi informado sobre a minha participação no mencionado estudo e estando consciente dos meus direitos, das minhas responsabilidades, dos riscos e dos benefícios que a minha participação implicam, concordo em dele participar e para isso eu DOU O MEU CONSENTIMENTO SEM QUE PARA ISSO EU TENHA SIDO FORÇADO OU OBRIGADO.

Nome completo do participante no

Estudo: _____(digitar)

Local: _____(digitar)

Data: _____(digitar)

DOU O MEU CONSENTIMENTO SEM QUE PARA ISSO EU TENHA SIDO FORÇADO OU OBRIGADO.

() SIM () NÃO (o participante deve marcar SIM ou NÃO)

APÊNDICE C

Imagens utilizadas para a divulgação da pesquisa, via rede social instagram





ESTRESSE

DIETA RESTRITIVA





FATORES PSICOLÓGICOS

PARTICIPE DA NOSSA PESQUISA

Contamos com a sua participação!

 O link do nosso
questionário está
disponível na bio, só
clique e participe!





VOCÊ SABE QUAIS FATORES DESENCADAEIAM A COMPULSÃO ALIMENTAR?

- DIETA RESTRITIVA
- ESTRESSE
- DESCONTENTAMENTO COM A IMAGEM CORPORAL
- FATORES PSICOLÓGICOS





TEMOS

NOVI DADES

PARA VOCÊ!



ACOMPANHE NOSSAS PUBLICAÇÕES



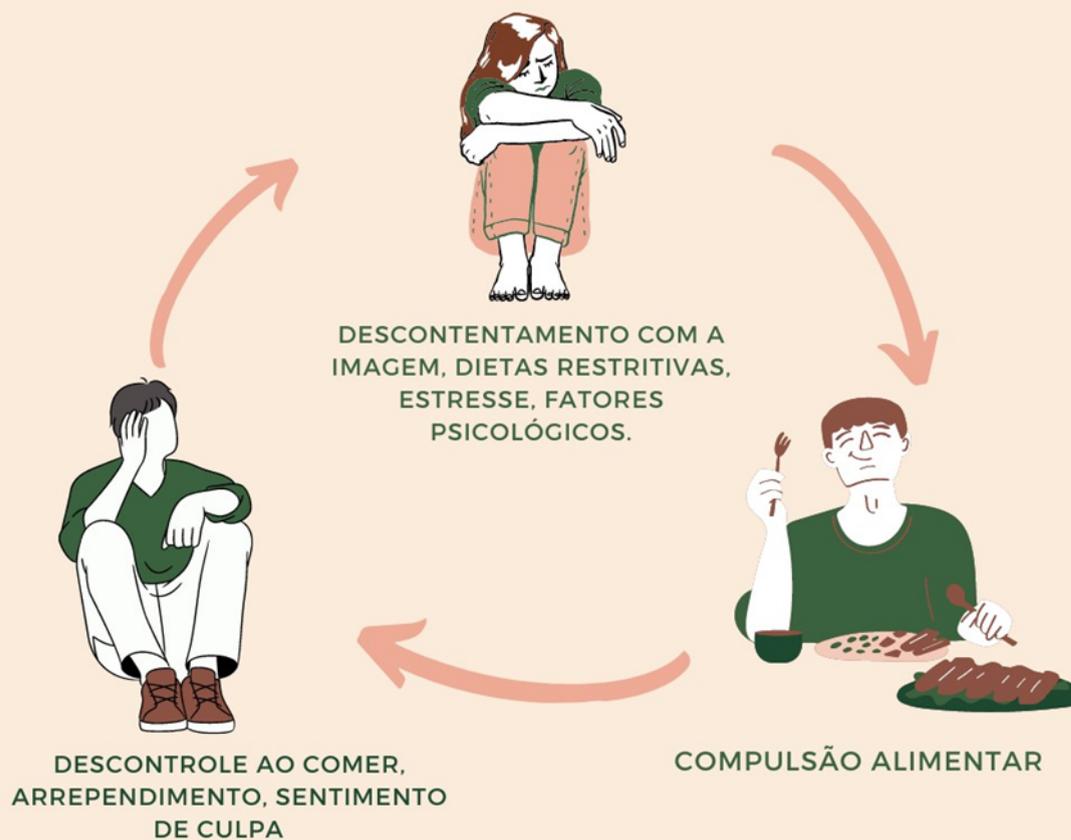
IMAGEM CORPORAL



VOCÊ SABE COMO OCORRE A COMPULSÃO ALIMENTAR?



CICLO DA COMPULSÃO ALIMENTAR





EI, VOCÊ...

Participe da nossa pesquisa

**Contamos com a sua
participação!**



O link do nosso
questionário está
disponível na bio, só
clique e participe!

Episódios de **COMPULSÃO ALIMENTAR**



O que acontece?

- Como muito mais do que comeria normalmente
- Como até mesmo sem fome
- Como muito rápido
- Como e me sinto culpada(o)



APÊNDICE D

Cartilha explicativa



Você já parou pra pensar que

COMO comemos é tão importante quanto aquilo que comemos ?

Precisamos entender que o ato de COMER vai muito além de suprir necessidades nutricionais e saciar a fome. O comportamento alimentar trata-se de algo muito complexo, pois comer é um ato social que vai para além das necessidades básicas de alimentação.

As pessoas comem para atender suas necessidades fisiológicas, mas também comem por prazer, afeto, tradição, necessidade emocional, por status social e outras motivações. Logo, o ato de se alimentar recebe influências não somente dos fatores relativos ao indivíduo, mas também dos fatores sociais, culturais, econômicos e ambientais.

A prática alimentar envolve seleção, escolhas, classificações, proibições e prescrições relacionados com sociabilidade, com ideias e significados e com as interpretações de experiências e situações vivenciadas com o alimento. Portanto, o nosso comportamento alimentar é resultante da soma das nossas experiências com a comida ao longo da vida.

Para que possamos ter um comportamento alimentar saudável, é fundamental a compreensão das razões que motivam cada escolha alimentar, bem como o respeito e entendimento dos sinais de fome e saciedade que o corpo nos dá.

Vamos juntos refletir sobre isso. Vem com a gente!



O Iceberg do comportamento alimentar



Você já ouviu falar sobre COMER EMOCIONAL?

É normal comer mais quando estamos tristes, na tentativa de termos mais conforto, ou quando estamos felizes e queremos celebrar algo. O problema é quando isso torna-se recorrente, pois ainda que a comida possa nos confortar momentaneamente, na realidade, ela não é capaz de resolver os nossos problemas.

O comer emocional é caracterizado pelo impulso de comer em resposta a emoções, como uma forma de lidar ou fugir de uma emoção, sentimento ou situação. Sabe-se que o comportamento de comer por emoção está associado ao ganho de peso, ansiedade e sintomatologia de depressão.



Os principais sentimentos envolvidos no comer emocional são: celebração, excitação, prêmio, solidão, frustração, ansiedade, depressão, tédio, procrastinação e estresse.



É possível desenvolvermos algumas estratégias para evitar o comer emocional:

Uma delas é diferenciar a fome!

FOME FÍSICA

- Não é seletiva
- Surge gradativamente e é crescente
- Algum tempo se passou desde a última refeição
- Causa mal estar físico dando sinais de fome: estômago roncando, dor de cabeça, etc
- Comer traz saciedade e satisfaz
- Não há pensamentos ou sentimentos negativos associados ao ato de comer



FOME EMOCIONAL

- Seleção por alimentos
- Surge repentinamente
- Ausência de sinais fisiológicos
- Influenciada por emoções de ansiedade, estresse, desânimo
- Geralmente não passou muito desde a última refeição
- A comida não sacia e não satisfaz totalmente
- Pode ter como consequência sentimentos negativos como a culpa após comer e pode levar ao comer descontrolado



Se você percebeu que se trata de fome física, então é aconselhável se alimentar com atenção plena, sem julgamentos, até sentir a saciedade. Mas se for fome emocional, busque compreender melhor seus sentimentos, suas necessidades, utilize algum artifício de distração e autocuidado para resolver sua questão sem utilizar a comida.

Reconectar com sinais de alertas primordiais do organismo: fome e saciedade

Comer por estar estressado, entediado, triste ou cansado pode levar ao comer sem fome e até exceder a saciedade.

Restabelecer essa conexão com os sinais de fome e saciedade não é uma tarefa fácil, mas existem ferramentas que podem te ajudar neste processo.

Outra forma de estimularmos nossos sentidos para comer adequadamente é refletindo sobre a escala de fome.

Ela é um gráfico que define, em números de 1 a 10, o grau da nossa fome e saciedade. Por meio dele, devemos refletir sobre nossa fome antes de cada refeição e, depois de comer, avaliar nossa saciedade. Comece se questionando: “Eu estou com fome? Qual o nível da minha fome?”

Escala da fome / saciedade

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Morto de fome/ fraqueza/ com tontura	Com muita fome, irritabilidade, baixa energia, com o estômago fazendo barulhos	Com bastante fome, estômago começando a fazer barulhos	Começando a ficar com fome	Satisfeito. Nem com fome nem cheio	Um pouco cheio, mas de forma agradável	Um pouco desconfortável	Cheio, estufado	Muito desconfortável, dor abdominal ou de estômago	Muito cheio, se sentindo mal/doente



Perceba que saciedade é quando o corpo fala que a fome já foi atendida, envolve a sensação de conforto. Estar cheio é diferente, pois envolve um desconforto causado por ter comido além da saciedade.

O ideal seria se alimentar aos primeiros sinais da fome, ou seja, no 3 ou 4 da escala, em que é percebido sinais biológicos e gastrointestinais. Além disso, o recomendado é parar de comer quando já se sentir confortável, entre o 5 e o 6 da escala.

Tente fazer esse exercício diariamente!

➤➤➤ **A Escala da Fome é interessante por não restringir certos grupos alimentares e por não causar desgaste físico ou emocional, o que pode acarretar em problemas de compulsão alimentar.** ✓

Você sabe o que é TRANSTORNO ALIMENTAR?

Transtorno alimentar consiste em uma condição grave, causada por alterações no padrão alimentar e emocional, levando a agravos na saúde, física, emocional e psíquica do indivíduo (DSM - 5, 2013).

Então, o que é TRANSTORNO DE COMPULSÃO ALIMENTAR?

Transtorno de Compulsão Alimentar (TCA), se caracteriza pela ingestão de uma quantidade grande de alimentos em curto espaço de tempo e na ausência de fome fisiológica. (PIVETTA; SILVA, 2010).



CAUSAS



- Dietas restritivas, sem acompanhamento profissional
- Descontentamento com a imagem corporal
- Estresse
- Fatores psicológicos

GRUPOS DE RISCO

- Mulheres
- Indivíduos obesos
- Adolescentes
- Homens

TRATAMENTO

Consiste no acompanhamento multiprofissional.

- Médico
- Nutricionista
- Psicólogo



CICLO DA COMPULSÃO ALIMENTAR



Mindful Eating



Comer com atenção plena

PASSO A PASSO...

1 Não julgue

O mais difícil é iniciar esse processo sem julgamentos. Cada um de nós temos nossas preferências e aversões alimentares e a consciência dos nossos julgamentos é um elemento crítico na atenção plena. Busque um novo ângulo para o seu olhar e esteja aberto a tudo.

2 Pondere

Antes de sentar para comer, analise a si mesmo. Você pode ter alterações na percepção da fome se, porventura, pular refeições ou se estiver ansioso, podendo te levar a encher muito mais o estômago do que saborear os alimentos.

3 Inicie por uma porção menor

Inicie sua refeição separando sua porção em um prato maior e posteriormente em um prato menor ou até mesmo comendo em um prato menor. Feito isso, pergunte a si mesmo se precisaria de mais! Caso contrário, você já finalizou sua refeição. E se precisar de mais, pegue uma outra porção.

4 Saboreie sua comida

Antes de iniciar sua refeição, reflita! Contemple! Faça isso por um ou dois minutos. Preste atenção no que compõe sua refeição e todo o processo necessário para que esse alimento chegasse a sua mesa. A cada mordida, aprecie o sabor e a textura dos alimentos; tenha satisfação nisso!

5 Leve seus sentimentos à mesa

Ao cozinhar, servir ou degustar, preste bastante atenção na cor, no aroma, na textura dos alimentos e até mesmo no som que os alimentos fazem. Ao mastigar, tente identificar os ingredientes e os temperos.

6 O que acha de pequenas mordidas?

Sem encher a boca, saboreie sua comida! Em pequenas mordidas, coma e deixe o talher sobre a mesa entre cada uma delas. Aprecie o momento e o que está fazendo.

7 Mastigue o suficiente

Mastigue bem os alimentos ao ponto de não precisar fazer muito esforço para engolir. Perceba os sabores e pare de comer quando estiver satisfeito, mesmo que o seu prato não esteja vazio.



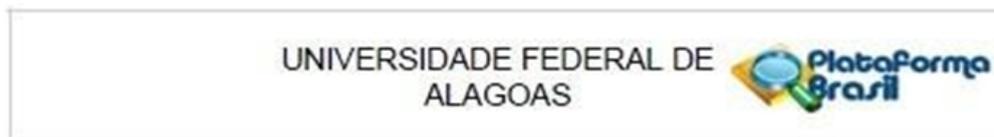
RECOMENDAÇÕES

- »»» Dedique, pelo menos, 5 minutos da sua refeição para exercitar a atenção plena, antes de conversar com quem está na mesa;
- »»» Não esqueça que quando comemos de forma consciente, ficamos mais relaxados e calmos. Não existe pressa para realizar outras atividades;
- »»» Se os horários das suas refeições forem curtos, prefira comer refeições menores do que engolir uma grande quantidade rapidamente.

ANEXO

ANEXO

Parecer consubstanciado do CEP



PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

DADOS DO PROJETO DE PESQUISA

Título da Pesquisa: Comportamentos de ansiedade, restrição e compulsão alimentar e sua relação com consumo dietético em estudantes de Nutrição de Maceió-AL

Pesquisador: MARIA IZABEL SIQUEIRA DE ANDRADE

Área Temática:

Versão: 1

CAAE: 50122822.8.0000.5013

Instituição Proponente: Faculdade de Nutrição - UFAL

Patrocinador Principal: Financiamento Próprio

DADOS DO PARECER

Número do Parecer: 5.502.061

Apresentação do Projeto:

Informações retiradas do arquivo: "PB_INFORMAÇÕES_BÁSICAS_DO_PROJETO_1946778.pdf"

Estereótipos corporais têm sido amplamente valorizados e associados a imagem de beleza, poder e sucesso social. A busca desenfreada por padrões corporais hegemônicos pode conduzir a práticas inadequadas para controle de peso corporal. Nessa proposição, as dietas restritivas ganham ênfase por prometerem resultados frenéticos, mas não duradouros, e por sua vez, podem favorecer o aumento de casos de distúrbios alimentares. A rotina exaustiva do meio acadêmico, aliado ao fato de muitos ingressantes universitários estarem no período da adolescência, vivenciando transformações fisiológicas e instabilidade psicológica, tornam os acadêmicos susceptíveis aos modelos e representações corporais socialmente vigentes, e por conseguinte mais vulneráveis a comportamentos alimentares desordenados, a exemplo da restrição e compulsão alimentar. Estudantes de nutrição, por sua vez, são mais vulneráveis ao aparecimento desses distúrbios. Tal fato requer atenção, em função dos prejuízos ocasionados na saúde, e na vida pessoal, estudantil e profissional. E reforça a

Endereço: Av. Longitudinal UFAL 1, nº1444, térreo do prédio do Centro de Interesse Comunitário (CIC) entre o GINTUFAL
Bairro: Cidade Universitária **CEP:** 57.072-900
UF: AL **Município:** MACEIO
Telefone: (82)3214-1041 **E-mail:** cep@ufal.br

UNIVERSIDADE FEDERAL DE
ALAGOAS



Continuação do Pensar: 5.502.001

necessidade de ampliação do conhecimento científico sobre os fatores que predisõem a tais comportamentos alimentares desordenados. Objetivo: Verificar a associação entre comportamentos de ansiedade, restrição e compulsão alimentar e o consumo dietético em estudantes de nutrição de Maceió – AL. Metodologia: Estudo de delineamento transversal, a ser realizado de forma on-line nos meses de junho e julho de 2021, a partir de questionários auto preenchíveis elaborados especialmente para a pesquisa na plataforma Google Forms. Serão obtidos dados demográficos, socioeconômicos, do estilo de vida, dietéticos, antropométricos e da percepção do peso corporal. A amostra será constituída por alunos do curso de graduação em nutrição da Universidade Federal de Alagoas (UFAL), Faculdade Maurício de Nassau, Centro Universitário CESMAC e Centro Universitário Tiradentes (UNIT), situados na cidade de Maceió- AL. Serão incluídos indivíduos de ambos os sexos, com idade 18 anos, matriculados do 1º ao último período do curso de Nutrição. Gestantes, lactantes e indivíduos Incapazes de prestar informações de forma digital serão devidamente excluídos. Os dados somente serão coletados após autorização através da assinatura do termo de consentimento livre e esclarecido - TCLE (APÊNDICE B), que será disponibilizado digitalmente.

Hipótese:

Comportamentos de ansiedade, restrição e compulsão alimentar estão associados com o consumo dietético em estudantes de nutrição de Maceió – AL.

Critério de Inclusão:

A amostra será constituída por alunos do curso de graduação em nutrição da Universidade Federal de Alagoas (UFAL), Faculdade Maurício de Nassau, Centro Universitário CESMAC e Centro Universitário Tiradentes (UNIT), situados na cidade de Maceió- AL.

O recrutamento será realizado através de postagens de divulgação da pesquisa na rede social (Instagram), exclusiva para os fins da pesquisa. Os

Endereço: Av. Longitudinal UFAL 1, nº1444, térreo do prédio do Centro de Interesse Comunitário (CIC) entre o SINTUFAL,
Bairro: Cidade Universitária CEP: 57.072-900
UF: AL Município: MACEIO
Telefone: (82)3214-1041 E-mail: cep@ufal.br

UNIVERSIDADE FEDERAL DE
ALAGOAS



Continuação do Parecer: 5.502.001

estudantes serão encontrados nas redes sociais oficiais das Universidades em questão (Instagram oficial de cada curso). Os universitários

Identificados serão então seguidos pela conta oficial da pesquisa e convidados para participar através de mensagem por Direct Message. Aqueles

que apresentarem interesse poderão acessar o link da pesquisa que irá direcionar o participante para o questionário padronizado do Google Forms.

Não será feita divulgação nas redes sociais específicas de cada instituição, pois busca-se o interesse orgânico em participar da entrevista.

Serão incluídos indivíduos de ambos os sexos, com idade 18 anos, matriculados do 1º ao último período do curso de Nutrição.

Objetivo da Pesquisa:

Segundo os autores

*Objetivo Primário:

Verificar a associação entre comportamentos de ansiedade, restrição e compulsão alimentar e o consumo dietético em estudantes de nutrição de Maceió – AL.

Objetivo Secundário:

•Caracterizar a amostra de acordo com as variáveis socioeconômicas, demográficas e do estilo de vida;•Estimar o consumo alimentar habitual da amostra;•Verificar o índice de massa corporal (IMC) dos participantes;•Realizar a avaliação da percepção do peso corporal dos estudantes;•Identificar a frequência de estudantes com práticas dietéticas restritivas e de compulsão alimentar;•Classificar os sintomas de ansiedade dos estudantes avaliados;•Comparar o IMC, a percepção do peso, as práticas de restrição e compulsão e a frequência de ansiedade entre estudantes de nutrição dos períodos iniciais e finais;•Investigar a relação/associação entre o consumo de alimentos ricos em triptofano e a ansiedade entre os estudantes de nutrição;•Analisar a associação entre o consumo dietético e comportamentos de restrição e compulsão alimentar no público-alvo;•Investigar a associação entre restrição alimentar e compulsão alimentar entre os estudantes;•Relacionar/Associar a ansiedade, comportamentos de restrição e compulsão alimentar com as variáveis socioeconômicas, demográficas e do estilo de vida.*

Avaliação dos Riscos e Benefícios:

Segundo os autores

Endereço: Av. Longitudinal UFAL 1, nº1444, térreo do prédio do Centro de Interesse Comunitário (CIC) entre o SINTUFAL.
Bairro: Cidade Universitária CEP: 57.072-900
UF: AL Município: MACEIO
Telefone: (82)3214-1041 E-mail: cep@ufal.br

UNIVERSIDADE FEDERAL DE
ALAGOAS



Continuação do Parecer: 5.502.001

***Riscos:**

A pesquisa apresenta o risco de vazamento de dados. No entanto, visando a prevenção deste desfecho, o acesso as informações só estará permitida para os pesquisadores envolvidos no gerenciamento do banco de dados. Uma vez concluída a coleta de dados, a pesquisadora responsável fará o download dos dados coletados para um dispositivo eletrônico local, apagando todo e qualquer registro de qualquer plataforma virtual, ambiente compartilhado ou "nuvem". Pode ainda acontecer constrangimento durante a entrevista por parte de alguns participantes. Por se tratar de uma pesquisa on-line, os indivíduos que se sentirem dessa forma poderão contatar os pesquisadores por meio do mesmo aplicativo de troca de mensagens que recebeu o formulário da pesquisa ou por contato telefônico, disponível no TCLE. Assim, todo e qualquer constrangimento será minimizado com os devidos esclarecimentos prestados pelos pesquisadores por contato através de mensagem ou ligação com o voluntário da pesquisa.

Benefícios:

Como benefício direto para o voluntário da pesquisa, este poderá receber um folder de orientação nutricional padronizado com a temática do estudo logo após a coleta das informações da pesquisa. Além disso, aqueles que necessitarem serão encaminhados para serviços de saúde de referência. Os benefícios indiretos da pesquisa referem-se ao fornecimento de dados para a comunidade e gestão das Universidades, contribuindo para a melhoria da formação dos profissionais com uma visão mais ampla de suas próprias práticas de saúde e alimentação. Os resultados obtidos serão divulgados em congressos e enviados para publicação em revistas indexadas de modo a trazer contribuições científicas na área de Nutrição."

Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:

Trata-se de um estudo a ser conduzido de forma online, com questionários via google forms, com estudantes de Nutrição de Instituições de ensino superior do estado de Alagoas. O convite será feito individualmente a cada estudantes, sem o uso de perfis oficiais das universidades. Os autores indicam os riscos inerentes a este tipo de pesquisa on-line e também indicam formas de

Endereço: Av. Longitudinal UFAL 1, nº1444, térreo do prédio do Centro de Interesse Comunitário (CIC) entre o SINTUFAL.
Bairro: Cidade Universitária CEP: 57.072-900
UF: AL Município: MACEIO
Telefone: (82)3214-1041 E-mail: cep@ufal.br

Continuação do Parecer: 5.502.061

minimizar tais riscos, de acordo com a Carta Circular nº 1/2021-CONEP/SECNS/MS, apesar dos autores não fazerem menção a tal carta em seu projeto ou documentos enviados. Considerando que o público alvo são estudantes de nível superior em nutrição, a linguagem um tanto técnica do TCLE parece ser adequada.

Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:

Foram apresentados os seguintes termos:

"DEC.pdf"

"DEC_INFRA.pdf"

"TCLE_ENVIAR.pdf"

Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:

Projeto sem óbices éticos.

Considerações Finais a critério do CEP:

Protocolo Aprovado

Prezado (a) Pesquisador (a), lembre-se que, segundo a Res. CNS 466/12 e sua complementar 510/2016:

O participante da pesquisa tem a liberdade de recusar-se a participar ou de retirar seu consentimento em qualquer fase da pesquisa, sem penalização alguma e sem prejuízo ao seu cuidado e deve receber cópia do TCLE, na íntegra, assinado e rubricado pelo (a) pesquisador (a) e pelo (a) participante, a não ser em estudo com autorização de declínio;

V.Sª. deve desenvolver a pesquisa conforme delineada no protocolo aprovado e descontinuar o estudo somente após análise das razões da descontinuidade por este CEP, exceto quando perceber risco ou dano não previsto ao sujeito participante ou quando constatar a superioridade de regime oferecido a um dos grupos da pesquisa que requeiram ação imediata;

O CEP deve ser imediatamente informado de todos os fatos relevantes que alterem o curso normal do estudo. É responsabilidade do pesquisador assegurar medidas imediatas adequadas a evento adverso ocorrido e enviar notificação a este CEP e, em casos pertinentes, à ANVISA;

Eventuais modificações ou emendas ao protocolo devem ser apresentadas ao CEP de forma clara e sucinta, identificando a parte do protocolo a ser modificada e suas justificativas. Em caso de projetos do Grupo I ou II apresentados anteriormente à ANVISA, o pesquisador ou patrocinador deve enviá-las também à mesma, junto com o parecer aprovatório do CEP, para serem juntadas ao protocolo inicial;

Seus relatórios parciais e final devem ser apresentados a este CEP, inicialmente após o prazo

Endereço: Av. Longitudinal UFAL 1, nº1444, térreo do prédio do Centro de Interesse Comunitário (CIC) entre o SINTUFAL,
Bairro: Cidade Universitária CEP: 57.072-900
UF: AL Município: MACEIO
Telefone: (82)3214-1041 E-mail: cep@ufal.br