

**Evento:** XXXIII Seminário de Iniciação Científica ▾

COMPORTAMENTO ALIMENTAR E FATORES ASSOCIADOS ENTRE ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS DE NUTRIÇÃO¹

Ana Carolina Rafaelli Kunrath², Maristela Borin Busnello³.

¹ Trabalho de Conclusão de Curso, apresentado ao curso de Nutrição da Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul, como requisito parcial para obtenção do título de Bacharel em Nutrição.

² Estudante do curso de Nutrição, da Universidade Regional do Noroeste Estado do Rio Grande do Sul (UNIJUI). E-mail: ana.kunrath@sou.unijui.edu.br.

³ Professora orientadora no Trabalho de Conclusão de Curso.

INTRODUÇÃO

O comportamento alimentar representa um processo complexo e multifatorial, que envolve desde a escolha até o consumo dos alimentos, sendo influenciado por aspectos fisiológicos, psicológicos, culturais, sociais e econômicos (Moraes, 2017). Na atualidade, esse comportamento tem sido profundamente impactado por discursos normativos sobre alimentação e corpo, reforçados por mídias tradicionais e digitais. A construção do ideal estético – pautado na magreza e na hipertrofia muscular – é amplamente disseminada, contribuindo para a insatisfação corporal e o surgimento de distúrbios de imagem e transtornos alimentares (Contreras; Gracia, 2015).

Nesse cenário, redes sociais desempenham papel central ao propagar informações, muitas vezes sem embasamento científico, que associam determinadas condutas alimentares a um “corpo ideal”. São práticas que incluem dietas restritivas, vilanização de grupos alimentares e promessas de resultados rápidos e milagrosos, desconsiderando a individualidade biológica e os aspectos emocionais envolvidos na alimentação. Essa lógica reducionista transforma a Nutrição em “nutricionismo”, uma ciência fragmentada que ignora o caráter subjetivo, social e simbólico do ato de comer (Moraes, 2017). Com isso, a alimentação – essencial à sobrevivência e ao bem-estar – passou a ser regulada por regras, julgamentos e dilemas, como: “devo comer isso?”, “esse alimento engorda?”, “estou comendo por fome ou por obrigação?”. Essa racionalização excessiva da alimentação pode comprometer a relação saudável com a comida e gerar comportamentos disfuncionais, principalmente em populações mais suscetíveis a tais influências (Moraes, 2017).

Em virtude dessa conjuntura, a percepção dos usuários em relação à saúde é



facilmente distorcida. Isto se deve, muitas das vezes, aos discursos dogmáticos das figuras de influência (celebridade e/ou ídolos) que simbolizam para os usuários, o perfil ideal de comportamento, a título de exemplo pode-se citar a comida postada por uma celebridade como representação de algo inquestionavelmente maravilhoso e bom para a saúde. Portanto, a normalidade em disseminar dicas, orientar condutas alimentares de modo generalizado e sem possuir formação acadêmica, põe em risco a saúde da sociedade, visto que indicações equivocadas impactam diretamente em como esses usuários lidam com as escolhas alimentares (Silva; Brasileiro, 2023).

É dentro desse contexto que surgem as complicações para a saúde, e dessa forma, na abordagem de mudança do comportamento, é importante que a instituição de ensino possua uma rede onde haja profissionais da área da saúde, como psicólogos e nutricionistas, para identificar os comportamentos disfuncionais e habituais, para modificar crenças inadequadas e ensinar estratégias de mudança de comportamento e solução de problemas, considerando, obviamente, que o comportamento alimentar humano reflete interações entre o estado fisiológico, o psicológico e o ambiente externo no qual vivemos (Alvarenga; Moraes, 2019).

Neste contexto, torna-se relevante investigar como esses fatores impactam os próprios estudantes de Nutrição – futuros profissionais da área – que, além de estudar profundamente os fundamentos da alimentação saudável, também estão sujeitos às mesmas pressões sociais e culturais. Compreender esse cenário poderá contribuir para a construção de estratégias educativas e intervenções nutricionais mais eficazes, que considerem não apenas os aspectos técnicos da alimentação, mas também suas dimensões simbólicas, sociais e emocionais – fundamentais para a promoção da saúde e da qualidade de vida.

Desse modo, este estudo busca compreender o comportamento alimentar de estudantes do curso de Nutrição da Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul, analisando fatores associados às suas escolhas alimentares e investigando possíveis relações com variáveis como idade, sexo, renda, uso de redes sociais e fase acadêmica. O projeto foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da UNIJUI sob o Parecer 7.563.107/2025 de acordo com a Resolução N°466/2012 de 12 de dezembro de 2012 (Brasil, 2012).

METODOLOGIA

Trata-se de um estudo descritivo de abordagem quantitativa, que buscou caracterizar o comportamento alimentar e a influência de fatores como as mídias sociais na rotina, na saúde e na qualidade de vida dos estudantes do curso de Nutrição da Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul – UNIJUÍ, regularmente matriculados no curso de Bacharelado em Nutrição de ambos os sexos, maiores de 18 anos de idade e que concordaram com a participação da pesquisa a partir da assinatura do Termo de Consentimento Livre Esclarecido (TCLE). O número total de estudantes regularmente matriculados atualmente é de 59 alunos e sendo que 50, 84% dos mesmos participaram da pesquisa.

A coleta de dados ocorreu de forma presencial, o questionário sociodemográfico apresentava os seguintes aspectos: - Dados de identificação do participante - sexo, idade, período/semestre do curso de Nutrição; - Qual a condição socioeconômica do participante; - Quanto tempo e quais são os conteúdos que o participante mais consome nas redes sociais. E, por fim, a escala The Eating Motivation Survey, - esta, que foi traduzida do alemão para o português e validada por Moraes e Alvarenga em 2017 - que contava com 45 questões para perguntas iniciadas com “Eu como o que como...” e que envolviam 15 diferentes fatores para as escolhas alimentares - preferências; hábitos; necessidade e fome; o quanto um alimento é saudável; conveniência; prazer; tradição; questões naturais; socialização; preço dos alimentos; atração visual; controle de peso; controle de emoções; normas sociais; imagem social;

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Percebemos que a maior parte dos participantes eram do público feminino (72%), que estavam entre idades de 21-30 anos (60%), maioria no 7º semestre (36%) e em relação à renda, grande parte possui renda familiar entre 5 e 15 salários mínimos (54%). Tempo de tela evidenciou-se que 50% dos participantes utilizava as redes sociais diariamente de 2-4 horas, sendo 57% do público feminino e 47% do público masculino. Já em relação aos conteúdos consumidos, foi analisado que mais da metade dos participantes - 54% - relatou consumir conteúdos educativos e de entretenimento, sendo mais prevalente entre o público feminino - 58%.

Os tópicos em que se obteve maior relevância como fatores determinantes das escolhas alimentares foram, os hábitos alimentares, preferências alimentares, a saudabilidade do alimento, a necessidade de energia e fome, e o controle do peso. Por outro



lado, fatores como a conveniência, o controle de emoções, a socialização, o preço e influências de mídias sociais externas foram parâmetros menos frequentes. Esses achados sugerem que, apesar das diversas pressões externas, os participantes demonstraram, em certa medida, escolhas alimentares mais conscientes e menos dependentes de influências externas durante o período analisado.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Diante dos objetivos de descrever o comportamento alimentar de jovens universitários do curso de Nutrição da região Noroeste do Rio Grande do Sul, além de apresentar o perfil dos participantes quanto a idade, sexo, período do curso, renda, tempo de acesso às redes sociais e conteúdo consumido, descrever seus comportamentos alimentares e relacioná-los com essas variáveis, esta pesquisa permitiu uma análise abrangente sobre os fatores que influenciam as escolhas alimentares desse grupo. Os dados obtidos possibilitaram compreender como aspectos sociodemográficos, acadêmicos e midiáticos se articulam na construção de hábitos alimentares, revelando padrões, desafios e contradições vivenciados por estudantes que, ao mesmo tempo em que estudam Nutrição, também enfrentam pressões estéticas, sociais e de tempo em seu cotidiano.

Por fim, esta pesquisa evidenciou a relevância de compreender o comportamento alimentar como um fenômeno multifatorial, que influencia diretamente a saúde, a qualidade de vida e o desenvolvimento de hábitos sustentáveis ao longo da vida. Embora os dados tenham apontado que, em certo grau, os participantes demonstraram escolhas alimentares menos dependentes de influências externas, durante o período analisado, ainda permanecem lacunas a serem exploradas. Estudos futuros podem incluir outras variáveis, como aspectos emocionais, práticas de atividade física, histórico familiar e a relação com a alimentação na infância, ampliando a compreensão sobre o tema. A investigação também poderia ser aprofundada por meio de métodos qualitativos, permitindo uma escuta mais sensível sobre percepções, experiências e desafios individuais. Para mim, como futura nutricionista, essa pesquisa fortaleceu minha compreensão sobre a complexidade do comportamento alimentar e reforçou a importância de considerar o ser humano em sua totalidade — e não apenas em números, dietas ou calorias.

Este estudo também contribui para o ambiente acadêmico ao trazer reflexões atuais e



necessárias para a formação crítica dos estudantes de Nutrição. A escolha desta temática se justifica por seu impacto direto nas práticas profissionais futuras, uma vez que, o comportamento alimentar é um determinante fundamental da saúde pública e individual. Realizar esta pesquisa foi um desafio, especialmente ao lidar com a análise de dados e com a tentativa de integrar múltiplos fatores em uma única abordagem. Ainda assim, o processo me proporcionou amadurecimento acadêmico e profissional, além de abrir caminhos para novas investigações que valorizem uma Nutrição mais humana, consciente e conectada com a realidade.

Palavras-chave: Comportamento alimentar, nutrição, escolhas alimentares.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALVARENGA, M.; MORAES, J. M. M. Adaptação transcultural e validade aparente e de conteúdo da versão reduzida da *The Eating Motivation Survey* (TEMS) para o Português do Brasil. **Cad. Saúde Pública**, [s.l.], v. 33, n. 10, 2017. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/0102-311X00010317> Acesso em: 01 mar. 2025.

ALVARENGA, M. **Nutrição comportamental**. 2a ed. Barueri: Manole, 2019. *E-book*. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/reader/books/9788520456163/>. Acesso em: 26 fev. 2025.

BRASIL. Conselho Nacional de Saúde. **Resolução N°466/2012 de 12 de dezembro de 2012**. Trata das Diretrizes e Normas Regulamentadoras de Pesquisa envolvendo Seres Humanos. Brasília: Ministério da Saúde, 2012. Disponível em: <http://conselho.saude.gov.br/resolucoes/2012/Reso466.pdf>. Acesso em: 22 fev. 2025.

CONTRERAS, J.; GRACIA, M. **Alimentação, sociedade e cultura**. 1 reimp. Rio de Janeiro: FioCruz, 2015. Disponível em: <https://portal.fiocruz.br/livro/alimentacao-sociedade-e-cultura> Acesso em: 01 mar. 2025.

MORAES, J. M. M. **Porque as pessoas comem o que comem? Comparação das motivações para comer entre dois contextos socioeconômicos díspares no Brasil**. São Paulo: [s.n.], 2017. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-879036>. Acesso em: 01 mar. 2025.

SILVA, E. A.; BRASILEIRO, A. A. **A forte influência digital e seu impacto no comportamento alimentar de usuários de redes sociais: uma revisão da literatura**. 2023. 13f. Artigo (Graduação em Nutrição) – Pontifícia Universidade Católica de Goiás. Escola de Ciências Sociais e da Saúde, Goiânia, 2023. Disponível em: <https://repositorio.pucgoias.edu.br/jspui/bitstream/123456789/6826/1/TCC%20oficial%20-%20Eliziane%20Araujo%20da%20Silva.pdf>. Acesso em: 01 mar. 2025.