

**SATISFAÇÃO COM A IMAGEM CORPORAL E COMPORTAMENTO ALIMENTAR DE
UNIVERSITÁRIOS PRATICANTES DE ATIVIDADE FÍSICA**

Adriana Gracio de Carvalho¹, Giovanna Nogueira Lara Cantera¹, Maria Eduarda Cabreira¹
Mariana Oliveira Rey Dominguez¹, Marcia Nacif², Ana Paula Bazanelli², Renata Furlan Viebig²

RESUMO

Introdução: A transição para o ensino superior é desafiadora para os jovens e muitos universitários não dispõem de tempo livre para cuidar da alimentação e de sua qualidade de vida, devido à rotina dos estudos. Ademais, alguns estudantes apresentam comportamentos alimentares inadequados que podem influenciar seu estado nutricional e satisfação com a imagem corporal. **Objetivo:** Avaliar a satisfação com a imagem corporal e comportamento alimentar de jovens universitários, praticantes de atividade física de São Paulo. **Materiais e métodos:** Estudo transversal, realizado com universitários praticantes de atividade física. Para avaliar a satisfação com a imagem corporal, aplicou-se a escala de silhuetas proposta por Kakeshita e colaboradores (2009). A satisfação e a insatisfação dos alunos com a aparência geral de seu corpo foi avaliada pela Body Area Scale e o comportamento alimentar por meio do Dutch Eating Behavior Questionnaire. **Resultados:** Avaliou-se 65 universitários, sendo a maioria do sexo feminino (66,2%), com idade entre 18 e 21 anos (66,2%). Quanto ao comportamento alimentar e satisfação com a imagem corporal, observou-se que grande parte das mulheres fazia restrição alimentar com o objetivo de emagrecimento (34,9%) e desejavam ter uma silhueta menor que àquela que relataram apresentar. Também se verificou que as mulheres se mostraram descontentes principalmente com seus braços, pernas, cintura, nariz e peso. Nos homens, os principais motivos de insatisfação foram com o formato do corpo, perfil, cintura, dentes e peso. **Conclusão:** Foi encontrada uma grande insatisfação com a imagem corporal em universitários, sugerindo que ações de orientação sejam voltadas a estes jovens.

Palavras-chave: Comportamento alimentar. Imagem corporal. Universitários. Atividade física.

1 - Discente do curso de Nutrição da Universidade Presbiteriana Mackenzie, São Paulo, São Paulo, Brasil.

ABSTRACT

Satisfaction with the body image and eating behavior of university students practicing physical activity

Introduction: The transition to higher education is a challenging phase for young people and many university students do not have free time to take care of their diet and their quality of life, due to the routine of studies. In addition, some students have inappropriate eating behaviors that can influence their nutritional status and satisfaction with body image. **Objectives:** To evaluate the perception of body image, eating behavior, of university students practitioners of physical activity in São Paulo. **Materials and methods:** Cross-sectional study, carried out with university students who practice physical activity in São Paulo. To assess satisfaction with body image, it was applied the silhouette scale proposed by Kakeshita et al., (2009). Students' satisfaction and dissatisfaction with the general appearance of their bodies was assessed by the Body Area Scale and eating behavior by the Dutch Eating Behavior Questionnaire. **Results:** Sixty-five university students were evaluated, the majority being female (66.2%), aged between 18 and 21 years (66.2%). As for eating behavior and satisfaction with body image, it was observed that many women restricted food in order to lose weight (34.9%) and wanted to have a smaller silhouette than the one they reported. It was also found that women were mainly unhappy with their arms, legs, waist, nose and weight. In men, the main reasons for dissatisfaction were with the shape of the body, profile, waist, teeth and weight. **Conclusion:** Great dissatisfaction with body image was found among university students, suggesting that guidance actions must be aimed at those.

Key words: Eating behavior. Body image. University students. Physical activity.

2 - Docente do curso de Nutrição da Universidade Presbiteriana Mackenzie, São Paulo, São Paulo, Brasil.

INTRODUÇÃO

A Organização Mundial da Saúde (OMS) define a adolescência como a idade entre 10 e 19 anos e a juventude entre 15 e 24 anos, enquanto os jovens abrangem toda a faixa etária de 10 a 24 anos (Das e colaboradores, 2017).

No que tange a população de jovens com idade entre 18 e 24 anos, o ingresso na Universidade significa a realização de um sonho firmado ao longo dos anos, e comumente compartilhado com seus familiares e amigos.

Segundo a Associação Brasileira de Estágios (ABRES), no ano de 2018, foi constatado um número igual a 8.450.755 alunos de Ensino Superior, em sua maioria com idade entre 18 e 24 anos, correspondendo a 51,16% dos estudantes (ABRES, 2018).

A transição do Ensino Médio para o Ensino Superior se faz desafiadora, visto que os jovens enfrentam essa nova realidade, muitas vezes, fora do lar.

Sabe-se que o estilo de vida, conceituado como o ajuste de todas as dimensões do sujeito individual à coletividade social e ambiental, é um dos fatores preponderantes para a manutenção, tanto da qualidade de vida quanto da saúde das pessoas, assim, a atividade física e os hábitos alimentares são dois elementos que desempenham um papel significativo na promoção da saúde dos estudantes (Brito, Gordia, Quadros, 2014).

Estudos mostram que no cotidiano da população universitária, situações como: carga horária extensa em sala de aula e estágio, sendo que as atividades complementares são desenvolvidas em outro período, geralmente no horário de refeições; reduzido tempo de sono/repouso (Brito, Gordia, Quadros, 2014); tempo livre insuficiente para cuidar adequadamente da alimentação ou até mesmo descansar, devido à pesada rotina dos estudos (Voser e colaboradores, 2018) contribuem para um estilo de vida inadequado.

Em um estudo realizado com estudantes ingressantes de cursos da área da saúde, 75% apresentavam práticas alimentares inadequadas.

Verificou-se diversas características nos universitários, dentre elas: não possuir o hábito de consumir frutas e castanhas nos pequenos lanches do dia, costume de ingerir refrigerantes e sucos industrializados, além de

alta prevalência no consumo de balas, chocolates e outras guloseimas.

Acrescenta-se a isso, o hábito de substituir as refeições principais por sanduíches, salgados e pizza, sendo possível concluir que as práticas alimentares dos universitários se mostraram contrárias às recomendações do Guia Alimentar para a População Brasileira (Barbosa e colaboradores, 2020).

Moura e colaboradores (2021) ao avaliar universitários no Rio de Janeiro também observaram um elevado consumo de alimentos ricos em açúcar, gordura e sódio, e uma baixa ingestão de alimentos considerados protetores, como verduras, legumes e grãos integrais.

Tais comportamentos alimentares podem influenciar o estado nutricional e a satisfação com a imagem corporal dos universitários. Este fato associado à exposição de um indivíduo jovem a “padrões de beleza” considerados “socialmente aceitáveis” pode desencadear sentimentos de inadequação, possivelmente resultando em insatisfação corporal (Martins e colaboradores, 2021).

Entende-se que a insatisfação no que tange a percepção corporal entre indivíduos vulneráveis, como a população de jovens, os quais passam por constantes mudanças físicas e psicológicas, é comum, e pode atingir aproximadamente 80% dos indivíduos dessa faixa etária (Martins e colaboradores, 2021).

Nesse sentido, este estudo teve como objetivo avaliar a percepção e a satisfação com a imagem corporal, bem como o comportamento alimentar, de jovens universitários, praticantes de atividade física do município de São Paulo.

MATERIAIS E MÉTODOS

Trata-se de um estudo do tipo transversal, com coleta de dados primários, realizado em uma amostra de jovens universitários que praticavam atividade física, com idade entre 18 e 30 anos, do município de São Paulo.

Os dados foram coletados por meio da aplicação de um questionário online composto por informações sociodemográficas, comportamento alimentar e satisfação com a imagem corporal.

Para avaliar a satisfação com a imagem corporal, aplicou-se a escala de silhuetas proposta por Kakeshita e colaboradores (2009).

É composta por 15 cartões que apresentam figuras representativas de diferentes intervalos crescentes de Índice de Massa Corporal (IMC). Cada cartão possui uma imagem de silhueta corporal que corresponde a uma média e um intervalo de IMC real para possível classificação dos indivíduos avaliados.

Durante a aplicação do protocolo, utilizando-se os cartões da Escala de Silhuetas dispostos de forma crescente, era perguntado ao indivíduo na seguinte ordem: “Qual figura representa o seu corpo atual?”, “Qual figura representa o corpo que você gostaria de ter?” A satisfação e a insatisfação dos alunos com a aparência geral de seu corpo foram avaliadas usando o Body Area Scale (BAS) (Conti e colaboradores, 2009).

Trata-se de um questionário composto por cinco níveis de satisfação, desde “muito insatisfeito” até “muito satisfeito”, em escala na forma Likert de pontos de 1 a 5, e 15 partes do corpo, a saber: rosto, cabelo, nádegas, quadril, coxas, pernas, estômago, cintura, seio/tórax, costas/ombros, braços, tônus muscular, peso, altura, todas as áreas.

O comportamento alimentar dos universitários foi analisado pelo questionário holandês Dutch Eating Behavior Questionnaire (Viana, Sinde, 2003).

Os procedimentos para o desenvolvimento deste estudo respeitaram as diretrizes e normas que regulamentam as pesquisas envolvendo seres humanos. O estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Presbiteriana Mackenzie sob número CAAE: 58876822.0.0000.0084 e todos os participantes assinaram um termo de consentimento livre e esclarecido.

RESULTADOS

Foram avaliados 65 estudantes universitários praticantes de atividade física, sendo a maioria do sexo feminino (66,2%), com idade entre 18 e 21 anos (66,2%), e que além de estudarem também trabalhavam (53,8%) (Tabela 1).

Tabela 1 - Distribuição de estudantes universitários praticantes de atividade física segundo características sociodemográficas, São Paulo, 2022.

Características Sociodemográficas	n	%
Sexo		
Feminino	43	66,2
Masculino	22	33,8
Idade		
18 -- 22	43	66,2
22 -- 26	16	24,6
26 -- 30	6	9,2
Trabalha atualmente?		
Sim	35	53,8
Não	30	46,2
Curso		
Medicina	9	13,8
Nutrição	5	7,7
Psicologia	24	37
Relações Públicas	5	7,7
Outros	22	33,8

RBNE
Revista Brasileira de Nutrição Esportiva

Semestre		
1º -- 3º	20	30,8
3º -- 5º	15	23,1
5º -- 7º	21	32,3
7º -- 9º	3	4,6
9º -- 10º	6	6,6

Na Tabela 2, pode-se observar que em ambos os sexos, a maioria dos estudantes

apresentou eutrofia em relação ao índice de massa corporal.

Tabela 2 - Distribuição de jovens universitários, segundo o estado nutricional, São Paulo, 2022.

Estado Nutricional	Sexo				Total	
	Feminino		Masculino			
	n	%	n	%	n	%
Baixo Peso	4	9,3	-	-	4	6,1
Eutrofia	28	65,1	10	45,4	38	58,5
Sobrepeso	8	18,6	8	36,4	16	24,6
Obesidade	3	7,0	4	18,2	7	10,8
Total	43	100	22	100	65	100

No que tange ao comportamento alimentar dos jovens universitários, foi possível observar que, entre as mulheres, houve uma alta prevalência de comportamentos como comer menos para controlar o peso ou em caso de aumento de peso corporal; reduzir a ingestão alimentar para compensar um dia em que pensou ter consumido alimentos de forma excessiva (44,2%) e restrição alimentar com o objetivo de emagrecimento (34,9%) (Tabela 3).

Quando questionados sobre a ingestão proposital de alimentos considerados "fit", apenas 16,3% das mulheres responderam que não realizavam tal prática, enquanto 40,9% dos homens relataram ingerir estes produtos. Acrescenta-se ainda que mais de 50% das mulheres possuíam o desejo de comer quando se sentiam deprimidas, irritadas ou quando algo não saía como o planejado.

Tabela 3 - Distribuição de jovens universitários praticantes de atividade física segundo o comportamento alimentar, São Paulo, 2022.

Comportamento alimentar	Sexo											
	Mulheres			Homens								
	Sim	Não	Às vezes	Sim	Não	Às vezes						
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Quando o seu peso aumenta, come menos do que o habitual?	14	32,5	11	25,6	18	41,9	3	13,6	11	50	8	36,4
Durante as refeições tenta comer menos do que gostaria de comer, para controlar o peso?	12	27,9	16	37,2	15	34,9	3	13,6	11	50	8	36,4

RBNE
Revista Brasileira de Nutrição Esportiva

Come propositalmente alimentos que são considerados saudáveis (fits)?	24	55,8	7	16,3	12	27,9	9	40,9	9	40,9	4	18,2
Quando come muito, procura comer menos no dia seguinte?	19	44,2	15	34,9	9	20,9	3	13,6	16	72,8	3	13,6
Come menos propositalmente para não aumentar o seu peso?	15	34,9	17	39,5	11	25,6	3	13,6	14	63,6	5	22,8
Leva em consideração o seu peso quando escolhe o que vai comer?	12	27,9	20	46,5	11	25,6	5	22,8	14	63,6	3	13,6
Tem desejo de comer quando se sente deprimido ou desanimado?	29	67,5	5	11,6	9	20,9	8	36,4	7	31,8	7	31,8
Sente desejo de comer quando as coisas não saem como o esperado?	22	51,2	10	23,2	11	25,6	8	36,4	9	40,9	5	22,7
Tem desejo de comer quando se sente irritado?	20	46,5	14	32,6	9	20,9	7	31,8	11	50	4	18,2

Em relação a satisfação com a imagem corporal de acordo com a escala de silhuetas de Kakeshita e colaboradores (2009), verificaram que a maior parte das mulheres (86,05%) estavam insatisfeitas com sua imagem corporal, pois desejavam ter uma silhueta menor que àquela que relataram apresentar. Nos homens, a insatisfação com a imagem corporal esteve presente em 81,82% dos jovens estudados, principalmente por desejarem ter uma silhueta mais musculosa.

A satisfação e a insatisfação dos alunos com a aparência geral de seu corpo pela Body Area Scale está demonstrada na Tabela 4 e 5.

Pode-se notar que as mulheres se mostraram descontentes principalmente com os braços (44,2%), pernas (32,6%), cintura (27,9%), nariz (20,7%) e peso (18,6%). Nos homens, os principais motivos de insatisfação com sua aparência foram com o formato do corpo (22,7%), perfil (22,7%), cintura, dentes e peso (18,7%).

RBNE
Revista Brasileira de Nutrição Esportiva

Tabela 4 - Distribuição de jovens universitárias do sexo feminino praticantes de atividade física, segundo a satisfação e insatisfação com a aparência do corpo, São Paulo, 2022.

Partes do corpo	Muito satisfeito	Moderadamente Satisfeito	Neutro	Moderadamente Insatisfeito	Muito Insatisfeito
Formato do rosto	32,6	39,5	20,9	2,3	4,7
Orelha	65,1	9,3	18,6	4,7	2,3
Peito	34,9	30,2	13,9	16,3	4,7
Perfil	25,6	32,6	11,6	20,9	9,3
Peso	13,9	41,9	9,3	16,3	18,6
Olhos	69,8	16,3	9,3	2,3	2,3
Altura	62,8	14	9,3	11,6	2,3
Tornozelo	55,8	16,3	20,9	4,7	2,3
Cintura	30,2	27,9	7	27,9	7
Braços	18,6	7 16,3	13,9	44,2	7
Pernas	16,3	30,2	18,6	32,6	2,3
Aparência geral	20,9	41,9	20,9	14	2,3
Quadril	32,6	25,6	13,9	18,6	9,3
Ombros	39,5	27,9	11,6	14	7
Boca	65,1	23,3	2,3	7	2,3
Pescoço	55,8	27,9	11,6	2,3	2,3
Dentes	4,2	25,6	16,3	11,6	2,3
Nariz	32,6	32,6	9,3	20,9	4,6
Queixo	51,2	20,9	25,6	-	2,3
Textura do cabelo	60,4	23,3	9,3	4,7	2,3
Formato do corpo	37,2	34,9	9,3	11,6	7
Cor do cabelo	74,4	18,6	4,7	2,3	-
Coxas	30,2	23,3	20,9	23,3	2,3
Rosto	34,9	32,5	25,6	7	-

RBNE
Revista Brasileira de Nutrição Esportiva

Tabela 5 - Distribuição de jovens universitários do sexo masculino praticantes de atividade física, segundo a satisfação e insatisfação com a aparência do corpo, São Paulo, 2022.

Partes do corpo	Muito satisfeito	Moderadamente Satisfeito	Neutro	Moderadamente Insatisfeito	Muito Insatisfeito
Formato do rosto	31,8	45,5	9,1	13,6	-
Orelha	36,4	18,2	31,8	13,6	-
Peito	22,7	22,7	36,4	13,6	4,6
Perfil	18,2	31,8	18,2	22,7	9,1
Peso	22,7	27,3	18,2	18,2	13,6
Olhos	50	22,7	18,2	9,1	-
Altura	36,4	45,5	4,5	9,1	4,5
Tornozelo	45,5	18,2	27,4	4,5	4,5
Cintura	31,8	18,2	18,2	18,2	13,6
Braços	22,7	36,4	22,7	13,6	4,6
Pernas	40,9	27,3	9,1	18,2	4,5
Aparência geral	31,8	22,7	31,8	13,7	-
Quadril	31,8	36,4	13,6	9,1	9,1
Ombros	45,5	27,3	9,1	13,6	4,5
Boca	54,5	27,3	9,1	9,1	-
Pescoço	45,5	18,2	36,4	-	-
Dentes	27,3	50	-	18,2	4,5
Nariz	22,7	36,4	22,7	13,6	4,6
Queixo	27,3	22,7	45,5	4,5	-
Textura do cabelo	54,6	22,7	22,7	-	-
Formato do corpo	36,4	9,1	22,7	22,7	9,1
Cor do cabelo	72,7	18,2	9,1	-	-
Coxas	45,5	22,7	18,2	9,1	4,5
Rosto	40,9	36,4	9,1	13,6	-

DISCUSSÃO

Os principais achados do presente estudo demonstram que a maioria dos jovens universitários se mostrou insatisfeito com a própria imagem corporal, havendo grande

insatisfação em relação ao peso. Tal dado é preocupante ao constatar que 65,1% (n=28) das mulheres e 45,4% (n=10) dos homens apresentaram eutrofia em relação ao IMC.

Além disso, se observou que muitas universitárias têm o hábito de comer menos

para controlar o peso ou em caso de aumento de peso corporal e restringir a alimentação com o objetivo de emagrecimento (34,9%).

Resultados semelhantes foram encontrados por Silva e Koritar (2020), que verificaram grande preocupação das mulheres em relação ao peso e medo de engordar.

Signor e Rother (2015) ao avaliarem mulheres entre 20 e 40 anos, também observaram relação com características de fundo psicológico/emocional, como comer quando se está desiludida, assustada, quando as coisas não estão dando certo e quando se está triste ou desanimada. Já com relação aos hábitos alimentares, percebeu-se que ao aumentar o peso, as pessoas passam a ingerir comidas consideradas saudáveis ("fit") e a recusa de comidas e bebidas, pelo motivo de estarem preocupadas com o peso.

Andrade e colaboradores (2017), ao estudarem 111 estudantes dos sexos feminino e masculino, entre 10 e 19 anos, de duas escolas de Ensino Médio, verificaram que 74% dos adolescentes estavam insatisfeitos com sua imagem corporal. Glaner e colaboradores (2013), em sua pesquisa com adolescentes observaram que a prevalência de insatisfação com a imagem corporal entre os jovens foi de 60%, sendo maior nas moças (65,2%) do que nos rapazes.

Souza e Alvarenga (2016) ao revisarem a literatura de uma população exclusivamente universitária em 40 estudos nacionais e 36 internacionais, demonstraram que a amplitude de insatisfação de imagem corporal em ambos os sexos foi de 8,3% a 87% nos estudos nacionais, e de 5,2% a 85,5% nos internacionais, avaliados, principalmente, por meio de escalas de silhuetas e/ou questionários (como o Body Shape Questionnaire, o Eating Disorder Inventory, e o Body-Self Relations Questionnaire Appearance Scales).

Tem sido amplamente reconhecido que a construção desta insatisfação corporal transcende a percepção subjetiva do sujeito, em direção a uma perspectiva social, tendo as fontes midiáticas fortes apelos de um padrão de beleza estereotipado na magreza feminina e aumento da força e musculatura nos meninos, o que pode gerar estes elevados padrões de insatisfações.

Em relação a satisfação por áreas do corpo, o presente estudo demonstrou baixos índices de satisfação com o peso e cintura em ambos os sexos. Na pesquisa de Miranda e colaboradores (2013) com 170 adolescentes de

uma cidade de Minas Gerais, se observou que a satisfação com a imagem corporal avaliada pelas áreas corporais foi elevada nos adolescentes, embora tenham sido encontrados baixos índices de satisfação com o peso e com o tônus muscular. Meninas tiveram escores menores de satisfação com o peso que os meninos. Esse fato merece destaque por demonstrar como o peso corporal pode estar associado à construção da autoimagem, exercendo influência direta sobre os comportamentos alimentares dos indivíduos.

Conti e colaboradores (2009) mostraram também que insatisfações para distintas áreas corporais podem apresentar diferentes origens, refletindo fatores sociais, com meninos desejando ombros mais largos, cintura fina, quadril fino e estômago plano, e meninas desejando corpos mais magros, com coxas, nádegas, cintura e estômago com menos acúmulo de gordura.

A insatisfação corporal pode ter como consequências prejuízos no comportamento e atitudes alimentares, tendência ao desenvolvimento de transtornos alimentares (TA), depressão, baixa autoestima, comparação social, ansiedade, aumento de cirurgias plásticas estéticas, e diminuição da qualidade de vida. Nesse sentido, a compreensão desse fenômeno é de fundamental importância.

CONCLUSÃO

Os principais resultados desse estudo mostraram que a maioria dos universitários se mostrou insatisfeito com a própria imagem corporal, havendo grande insatisfação em relação ao peso, sugerindo o ideal de magreza feminina e aumento de musculatura nos homens.

Tais achados mostram a importância de ações voltadas a esses jovens, visando diminuir as consequências negativas que a insatisfação corporal pode causar aos universitários.

REFERÊNCIAS

1-Andrade, I.S.; Sousa, B.R.; Moitinho, B.G.; Macêdo, I.O.; Andrade, A.G.F.; Facchinetti, J.B.; Duarte, S.F.P. Associação entre a Percepção da Imagem Corporal com Indicadores Antropométricos em Adolescentes. *Id on Line Rev. Psic.* Vol. 11. Num. 35. 2017.

2-ABRES. Associação Brasileira de Estágios. Estatísticas. 2018. Disponível em: <<https://abres.org.br/estatisticas/>>.

3-Barbosa, B.C.R.; Guimarães, N.S.; Paula, W.; Meireles, A.L. Práticas alimentares de estudantes universitários da área de saúde, de acordo com as recomendações do Guia Alimentar para a População Brasileira. DEMETRA: Alimentação, Nutrição & Saúde. Vol. 15. 2020.

4-Brito, B.J.Q.; Gorla, A.P.; Quadros, T.M.B. Revisão da literatura sobre o estilo de vida de estudantes universitários. Revista Brasileira de Qualidade de Vida. Vol. 6. Num. 2. 2014.

5-Conti, M.A.; Latorre, M.R.D.; Hearst, N.; Segurado, A. Cross-cultural adaptation, validation and reliability of the Body Area Scale for Brazilian adolescents. Cadernos de Saúde Pública. Vol. 25. Num. 10. 2009.

6-Das, J.K.; Salam, R.A.; Thornburg, K.L.; Prentice, A.M.; Campisi, S.; Lassi, Z.S.; Koletzko, B.; Bhutta, Z.A. Nutrition in adolescents: physiology, metabolism, and nutritional needs. Annals of the New York Academy of sciences. Vol. 1393. 2017. p. 21-33.

7-Glaner, M.F.; Pelegrini, A.; Cordoba, C.O.; Pozzobon, M.E. Associação entre insatisfação com a imagem corporal e indicadores antropométricos em adolescentes. Rev Bras Educ Fís Esporte. Vol. 27. Num. 1. 2013. p. 129-36.

8-Kakeshita, I.S.; Silva, A.I.P.; Zanatta, D.P.; Almeida, S.S. Construção e Fidedignidade Teste-Retestes de Escalas de Silhuetas Brasileiras para Adultos e Crianças. Psicologia: Teoria e Pesquisa. Vol. 25. Num. 2. 2009. p. 263-270.

9-Martins, B.G.; Barra, J.V.; Silva, W.R.; Marôco, J.; Campos, J.A.D.B. Body Appearance (Dis)satisfaction Scale applied to Brazilian university students. Jornal Brasileiro de Psiquiatria. Vol. 70. Num. 2. 2021. p. 134-140.

10-Miranda, V.P.N.; Amaral, A.C.S.; Fortes, L.S.; Conti, M.A.; Ferreira, M.E.C. Cross-sectional study on body image in adolescents. Psicol. Teor. Prat. Vol. 15. Num. 3. 2013.

11-Moura, E.O.R.; Rubim, M.A.; Oliveira, D.V.; Nascimento, M.A.; Pina, F.L.C. Estado nutricional e hábitos alimentares de universitários: estudo em município de pequena densidade populacional. Revista Saúde e Desenvolvimento Humano. Vol. 9. Num. 2. 2021. p. 1-9.

12-Signor, T.; Rother, R.L. Efeitos da atividade física sobre o comportamento alimentar em sujeitos ativo, pouco ativos e não ativos. Monografia. Universidade do Vale do Taquari - Univates. Lajeado. 2015.

13-Silva, A.P.; Koritar, P. Avaliação das atitudes alimentares de praticantes de atividade física: musculação x treinamento funcional. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva. Vol. 1. Num. 86. 2020. p.233-243.

14-Viana, V.; Sinde, S. Estilo alimentar: Adaptação e validação do Questionário Holandês do Comportamento Alimentar. ResearchGate. Vol. 8. 2003. p. 59-71.

15-Voser, R.C.; Cunha, G.S.; Marques, P.A.; Duarte Junior, M.A.S.; Aimi, G.A.; Hein, A.P. Conhecimento nutricional, perfil alimentar e estado nutricional de jogadores universitários de Futsal. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva. São Paulo. Vol. 12. Num. 71. 2018. p. 394-403.

16-Souza, A.C.; Alvarenga, M.S. Insatisfação com a imagem corporal em estudantes universitários - Uma revisão integrativa. J. bras. psiquiatr. Vol. 65. Num. 3. 2016. p. 286-299.

E-mail dos autores:

drikagracio@gmail.com

gi_nog2002@hotmail.com

marird10@gmail.com

m.duda_cabreira@hotmail.com

ana.bazanelli@mackenzie.br

marcia.nacif@mackenzie.br

renata.viebig@mackenzie.br

Recebido para publicação em 03/12/2022

Aceito em 25/02/2023