

Imagem corporal: percepção e fatores associados em mulheres universitárias

Body image: perception and associated factors of university women

¹ Priscila Milene Angelo Sanches  

² Anelise Pastori Fini 

³ Thais Otranto Dias 

⁴ Deise Bresan 

⁵ Patricia Vieira Del Ré 

RESUMO

O objetivo deste estudo foi verificar a prevalência da insatisfação com a imagem corporal e sua associação com variáveis sociodemográficas, econômicas, atividade física, sono, antropométricas e dietéticas de mulheres universitárias. É um estudo transversal, a partir de dados secundários de 214 universitárias assistidas em ambulatório nutricional. Foram coletados dados antropométricos, dietéticos e protocolo de percepção da imagem corporal. A associação entre as variáveis foi verificada através de regressão logística multinomial. Os resultados evidenciaram elevada prevalência de insatisfação corporal entre as participantes (87,4%), sendo que 70,1% apresentaram insatisfação pelo excesso de peso. A circunferência da cintura se associou à insatisfação da imagem corporal pelo excesso de peso. Não houve associação entre a insatisfação e a magreza ou com as demais variáveis investigadas. Destaca-se a proporção de mulheres (58,9%) com estado nutricional adequado, mas que apresentam insatisfação com a imagem corporal.

Palavras-chave: Estudantes. Nutrição. Imagem corporal.

ABSTRACT

The objective of this study was to verify the prevalence of body image dissatisfaction and its association with socio demographic, economic, physical activity, sleep, anthropometric and dietary variables of university women. It is a cross-sectional study, based on secondary data from 214 female university students assisted at a university nutrition clinic in. Anthropometric data, dietary data and body image perception protocol were collected. The association between the variables was verified through multinomial logistic regression. The results show a high prevalence of body dissatisfaction among the participants (87.4%), and 70.1% were dissatisfied with being overweight. Waist circumference was associated with body image dissatisfaction due to being overweight. There was no association between dissatisfaction and thinness or with the other variables investigated. The proportion of women (58.9%) with adequate nutritional status stands out, but who are dissatisfied with their body image.

Keywords: Students. Nutrition. Body image.

1 Doutora em Alimentos e Nutrição/Universidade Estadual Paulista Júlio de Mesquita Filho. Faculdade de Ciências Farmacêuticas, Alimento e Nutrição. Universidade Federal de Mato Grosso do Sul.

2 Graduada em Nutrição. Faculdade de Ciências Farmacêuticas, Alimento e Nutrição. Universidade Federal de Mato Grosso do Sul.

3 Graduada em Nutrição. Faculdade de Ciências Farmacêuticas, Alimento e Nutrição. Universidade Federal de Mato Grosso do Sul.

4 Doutora em Saúde e Desenvolvimento na Região Centro-Oeste pela Universidade Federal de Mato Grosso do Sul. Faculdade de Ciências Farmacêuticas, Alimento e Nutrição. Universidade Federal de Mato Grosso do Sul.

5 Doutora em Engenharia e Ciência de Alimentos/Universidade Estadual Paulista Júlio de Mesquita Filho. Faculdade de Ciências Farmacêuticas, Alimento e Nutrição. Universidade Federal de Mato Grosso do Sul.

1 INTRODUÇÃO

A percepção da imagem corporal é influenciada pelas interações entre o ser e o meio em que vive, considerando seus sentimentos em relação ao tamanho e as formas do próprio corpo. Essa percepção é um fenômeno complexo que envolve aspectos psicológicos, biológicos, sociais, culturais e afetivos (BARROS, 2005).

As alterações biológicas e a instabilidade psicossocial decorrentes da adolescência e do início da vida adulta, associadas às mudanças referentes ao ingresso na universidade, tornam os estudantes vulneráveis às pressões exercidas pela sociedade quanto aos aspectos corporais (FERRARI, PETROSKI, SILVA, 2012; SILVA *et al.*, 2019; YAHIA *et al.*, 2011). Isso se dá de maneira ainda mais acentuada entre as mulheres, uma vez que à elas é imposto um padrão de beleza fortemente associado ao ideal de magreza (CAMARGO *et al.*, 2008; SOUZA; ALVARENGA, 2016).

Além disso, ao iniciar a vida acadêmica, grande parte dos universitários tornam-se responsáveis por cuidar da própria alimentação. As exigências e responsabilidades nessa nova fase podem gerar estresse e influenciar negativamente nas escolhas alimentares (PENAFORTE; MATTA; JAPUR, 2016), sendo evidenciadas elevadas taxas de sobrepeso e obesidade neste público, que em sua maioria são jovens com menos de 30 anos de idade (LOUREIRO, 2016; NUNES *et al.*, 2018; SILVA *et al.*, 2019).

O estado nutricional é relevante nesse contexto, pois pode influenciar na relação que a pessoa tem com seu próprio corpo. Estudos tem evidenciado que indivíduos com excesso de peso apresentam maior chance de insatisfação corporal quando comparados àqueles com estado nutricional adequado (SILVA *et al.*, 2019; SOUZA; ALVARENGA, 2016).

Somado à alimentação, outro fator que pode sofrer modificações durante esse período da vida é o exercício físico. Ser fisicamente ativo envolve variáveis biológicas, culturais, sociais, emocionais, cognitivas, entre outras. Durante a vida acadêmica várias barreiras podem atrapalhar a prática de atividade física, como a jornada de estudo extensa (NASCIMENTO; ALVES; SOUZA, 2017).

Em um estudo de revisão sobre o tema, Souza e Alvarenga (2016) evidenciaram que as mulheres apresentam maior insatisfação corporal em relação aos homens, especialmente entre a população universitária. Além disso, merece atenção o número de mulheres universitárias que mesmo com o estado nutricional dentro dos padrões considerados normais, são insatisfeitas com a sua imagem corporal (SILVA *et al.*, 2019).

Assim, o objetivo deste estudo foi verificar a prevalência da insatisfação com a imagem corporal e sua associação com variáveis sociodemográficas, econômicas, atividade física, sono, antropométricas e dietéticas de mulheres universitárias.

2 METODOLOGIA

Trata-se de um estudo transversal, realizado por meio da coleta de dados secundários dos prontuários de universitárias assistidas nos anos de 2016 a 2019, no Atendimento Nutricional Ambulatorial (ANA) de uma universidade pública do estado do Mato Grosso do Sul. O projeto foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa Envolvendo Seres Humanos (Parecer nº 2.034.585).

Foram incluídos no estudo prontuários do ANA que apresentaram dados antropométricos (peso, estatura e circunferência da cintura), dados dietéticos (recordatório de 24 horas) e o protocolo de percepção da imagem corporal. Como critérios de exclusão, foram descartados os prontuários de gestantes, bem como os que não possuíam o protocolo de percepção corporal. Para caracterização do público estudado, foram coletados dados dos prontuários, tais como: idade, condições de moradia e econômicas, nível de atividade física e horas de sono.

Para determinação da classe socioeconômica, utilizou-se o Critério de Classificação Econômica Brasil, da Associação Brasileira de Empresas de Pesquisa (ABEP, 2014).

A prática de atividade física foi avaliada e classificada segundo a Organização Mundial da Saúde, que define como ativo o indivíduo que pratica, pelo menos, 150 minutos por semana de atividade física moderada, ou 75 minutos por semana de atividade física vigorosa. Caso contrário, o indivíduo é classificado como sedentário (WHO, 2010).

O estado nutricional foi definido pelo cálculo do Índice de Massa Corporal (IMC), dividindo o peso pela altura ao quadrado (kg/m^2), e então classificado segundo os pontos de corte proposto pela Organização Mundial da Saúde, sendo estes: magreza ($\leq 18,49 \text{ kg}/\text{m}^2$), eutrofia ($18,5 - 24,9 \text{ kg}/\text{m}^2$), sobrepeso ($25,0 - 29,9 \text{ kg}/\text{m}^2$) e obesidade ($\geq 30 \text{ kg}/\text{m}^2$) (WHO, 1995).

Para a classificação do risco de doenças cardiovasculares (DCV), a circunferência da cintura (CC) foi classificada conforme preconizado pela Organização Mundial da Saúde (WHO, 2000), sendo que os pontos de corte, no caso de homens e mulheres, são, respectivamente, sem risco para DCV ($<94 \text{ cm}$ e $<80 \text{ cm}$) e com risco de DCV ($\geq 94 \text{ cm}$ e $\geq 80 \text{ cm}$).

A partir dos recordatórios de 24 horas, de dois dias, foi avaliado o consumo de energia. Devido aos alimentos estarem em medidas caseiras nos recordatórios, padronizou-se a conversão em gramas, utilizando tabela de conversão de medidas (PINHEIRO *et al.*, 2004). A análise da composição da alimentação das universitárias foi realizada por meio da Tabela Brasileira de Composição de Alimentos -TACO (2011), e para aqueles alimentos que não constaram foi utilizada a Tabela de Composição Nutricional dos Alimentos Consumidos no Brasil (IBGE, 2011). Para a avaliação da ingestão de energia, foi utilizada a necessidade estimada de energia (Estimated Energy Requirement – EER) preconizada pela Dietary Reference Intakes (DRI's) (IOM, 2005). Para calcular a EER, foram utilizadas as equações de predição de gasto energético total, considerando idade, gênero, peso, estatura e atividade física, além do estado nutricional (IOM, 2005).

A avaliação da percepção da imagem corporal foi realizada a partir da *Silhouette Matching Task* (SMT) ou Teste de Avaliação da Imagem Corporal (STUNKARD; SORENSEN; SCHULSINGER, 1983) adaptada e validada para a população brasileira por Scagliusi *et al.* (2006). A partir da escala com 9 silhuetas visuais, o indivíduo identifica a sua imagem atual, e a que desejaria ter. Então, o nível de satisfação da imagem corporal foi definido pela pontuação resultante da diferença entre as escolhas das silhuetas (atual e desejada). A insatisfação pelo excesso de peso ocorre quando a silhueta desejada é menor que a autoavaliada e a insatisfação pela magreza quando a silhueta desejada é maior que a autoavaliada.

A estatística descritiva foi realizada por meio de frequência relativa. Para verificar a associação entre a variável dependente (percepção da imagem corporal – categorizada em: satisfeitos com a imagem corporal; insatisfeitos pelo excesso de peso; insatisfeitos pela magreza) e as variáveis independentes (idade, condição de moradia, classe socioeconômica, CC, consumo energético, atividade física e horas de sono/dia) foi realizada regressão logística multinomial. A categoria “satisfeitos com a imagem corporal” foi adotada como referência nas análises.

Para análise multivariada as variáveis foram incluídas por meio do processo de seleção para trás (backward), realizado segundo determinada hierarquia, em blocos. Inicialmente foram incluídas as variáveis idade, condição de moradia e classe socioeconômica e, na sequência, CC, consumo energético, atividade física e horas de sono/dia. Permaneceram no modelo final apenas aquelas com $p \leq 0,20$ e foram consideradas com significância estatística aquelas que apresentaram valor de $p < 0,05$ bicaudais. As análises foram realizadas no programa Stata 16.0 (Stata Corp., College Station, Estados Unidos).

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Participaram do estudo 214 mulheres universitárias, com idade média de $22,3 \pm 2,7$ anos, tendo maior frequência de jovens entre 18 a 23 anos (79,3%). Na tabela 1, estão apresentadas as variáveis sociodemográficas, econômicas, atividade física, sono, antropométricas, dietéticas e percepção corporal.

Tabela 1 – Descrição das características sociodemográficas, econômicas, atividade física, sono, antropométricas, dietéticas e percepção corporal de mulheres universitárias. CampoGrande, MS, 2016-2019 (n=214).

Variáveis	n*	%
Idade (anos)		
18 a 23	169	79,3
24 a 29	35	16,4
≥ 30	9	4,2
Condição de moradia		
Sozinho	37	17,5
Com família	151	71,6
Em república	23	10,9
Classe socioeconômica		
A, B	122	58,1
C, D, E	88	41,9
Atividade física		
Praticante de AF	103	48,1
Sedentário	111	51,9
Horas de sono/dia		
< 6	47	22,1
6 a <8	126	59,1
≥ 8	40	18,8
Índice de Massa Corporal		
Baixo peso	18	8,4
Eutrofia	112	52,3
Sobrepeso	50	23,4
Obesidade	34	15,9
Circunferência da cintura		
Sem risco de DCV	133	63,0
Com risco de DCV	78	37,0
Consumo energético		
Adequado	49	22,9
Insuficiente	139	64,9
Excessivo	26	12,2
Percepção corporal		
Satisfeito	27	12,6
Insatisfeito excesso	150	70,1
Insatisfeito magreza	37	17,3

DCV: doença cardiovascular; AF: atividade física.

*n máximo para cada categoria que pode ser diferente entre as variáveis devido a dados ausentes

Fonte: dados do estudo, elaborada pelas autoras.

As características da população em estudo mostram que 71,6% das universitárias residiam com a família. Um estudo realizado em uma universidade na região noroeste do Ceará com 324 universitários, também evidenciou que 59,9% residiam com a família, sendo um estudo com perfil descritivo em maioria do sexo feminino (67,9%) (PONTE *et al.*, 2019).

As classes econômicas predominantes foram A e B (58,1%), tendo resultados análogos em uma universidade federal de Pelotas, onde 59,1% pertenciam às classes sociais A e B (CARONE *et al.*, 2020). É válido destacar, que no estudo de Lima *et al.* (2017), realizado em universidade estadual do norte de Minas Gerais, foi observado que acadêmicos pertencentes às famílias das classes A ou B referiram maior consumo de embutidos (refeições rápidas com alimentos industrializados), quando comparados àqueles pertencentes às classes C ou D.

No que diz respeito à prática de atividade física, ressalta-se que mais da metade (51,9%) das universitárias foram classificadas como sedentárias, resultado semelhante ao estudo de Santos *et al.* (2020), onde 53,4% dos universitários eram fisicamente inativos. Tal estudo foi realizado com 1570 acadêmicos de universidades públicas e particulares de uma capital do nordeste brasileiro, predominando o sexo feminino (72,9%). Esses resultados refletem a realidade da rotina durante a graduação, em que novos hábitos são adquiridos, incluindo o sedentarismo, que é um fator de risco para o desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) como diabetes, doença coronariana, câncer, entre outras (MUÑOZ *et al.*, 2016; MORENO-BAYONA, 2018).

Para as horas de sono, 59,1% das universitárias relataram dormir de 6 a 8 horas por dia, valor esperado para manter uma boa qualidade de vida. Pesquisa realizada com 1865 universitários (54,8% do sexo feminino) na Universidade Federal de Pelotas, mostrou que a duração média do sono dos estudantes nos dias de aula foi de 6,5 horas (CARONE *et al.*, 2020). Por outro lado, 22,1% relataram dormir menos de 6 horas por dia, tendo estudo que mostra que a privação do sono em universitários pode causar prejuízos na saúde e no desempenho acadêmico (MIRGHANI *et al.*, 2015).

Quanto ao estado nutricional, pode-se observar nesse estudo que a maioria das universitárias apresentaram estado nutricional adequado (52,3%), porém 39,3% apresentaram excesso de peso. No ano de 2020, em Campo Grande (MS), a pesquisa de Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico (VIGITEL) registrou uma frequência de 37,4% de excesso de peso em mulheres de 18 a 24 anos e 56,3% em mulheres de 25 a 34 anos (BRASIL, 2020). Esses dados são preocupantes, uma vez que o excesso de peso em mulheres está associado a um risco aumentado de DCNT (PINHEIRO *et al.*, 2016).

O risco para desenvolvimento de DCV nesse estudo foi observado em 37,0% das universitárias. Em um estudo realizado na China com 224 universitárias, 25,0% apresentavam obesidade, cujo parâmetro utilizado foi de circunferência abdominal ≥ 85 cm (HE *et al.*, 2021).

Em relação aos dados dietéticos, observou-se consumo energético insuficiente para 64,9% das universitárias. O estudo de Nunes *et al.* (2018), realizado com 145 universitários de uma universidade pública do Mato Grosso do Sul, também evidenciou o consumo insuficiente de energia, já que o consumo médio foi de 1789,7 kcal e a recomendação média de 2167,8 kcal, além de uma alimentação monótona, sem variedade em cores e em alimentos.

Quanto à percepção da imagem corporal, observou-se a frequência de 70,1% de universitárias insatisfeitas pelo excesso de peso. O estudo de Bandeira *et al.* (2016) realizado com 300 alunas de um curso de Nutrição em Fortaleza (Ceará), apontou que 75,3% das universitárias estavam eutróficas e 20,7% estavam com excesso de peso. No entanto, ao avaliar a satisfação com a imagem corporal, verificou-se que 47,0% das estudantes apresentavam algum grau (leve, moderado ou grave) de insatisfação, evidenciando um notável descontentamento com a forma física. Os resultados desse estudo apontam o predomínio do padrão de magreza imposto pela sociedade, já que a insatisfação com o corpo é presente em grande parte das eutróficas.

A Tabela 2 apresenta as prevalências de insatisfação com a imagem corporal entre as mulheres universitárias avaliadas segundo as variáveis independentes, e os resultados da regressão logística multinomial.

Tabela 2 – Regressão logística multinomial da insatisfação com a imagem corporal (categoria de referência: satisfeitos) segundo variáveis independentes entre mulheres universitárias. CampoGrande, MS, 2016-2019 (n = 214).

Variáveis	Prevalência (%)	Insatisfação pelo excesso de peso (n=150)		Prevalência (%)	Insatisfação pela magreza (n=37)	
		Análise bivariada RO (IC 95%)	Análise Multivariada RO (IC 95%)		Análise bivariada RO (IC 95%)	Análise Multivariada RO (IC 95%)
Idade (anos)						
18 a 23	69,2	1,00	1,00	18,9	1,00	1,00
24 a 29	71,4	0,85 (0,29; 2,49)	1,18 (0,37; 3,74)	14,3	0,62 (0,16; 2,43)	0,62 (0,15; 2,49)
≥ 30	77,8	0,59 (0,11; 3,08)	0,27 (0,03; 2,08)	0,0	-	-
Condição de moradia						
Sozinho	78,4	1,00	1,00	10,8	1,00	1,00
Com família	68,9	0,75 (0,23; 2,39)	0,76 (0,23; 2,52)	18,5	1,47 (0,32; 6,62)	2,20 (0,42; 11,49)
Em república	65,2	0,51 (0,11; 2,36)	0,50 (0,10; 2,35)	17,4	0,99 (0,14; 7,09)	1,31 (0,16; 10,28)
Classe socioeconômica						
A, B	90,0	1,00	1,00	10,0	1,00	1,00
C, D e E	70,4	1,22 (0,52; 2,85)	1,15 (0,48; 2,76)	18,2	1,43 (0,51; 3,99)	1,64 (0,56; 4,76)
Atividade física						
Praticante de AF	73,8	1,00	1,00	14,6	1,00	1,00
Sedentário	66,7	0,77 (0,34; 1,77)	0,47 (0,18; 1,21)	19,8	1,73 (0,43; 3,20)	1,17 (0,40; 3,44)
Horas de sono/dia						
< 6	61,7	1,00	1,00	19,1	1,00	1,00
6 a <8	73,0	2,37 (0,91; 6,21)	2,37 (0,78; 7,20)	17,5	1,83 (0,57; 5,85)	1,91 (0,55; 6,58)
≥ 8	70,0	1,44 (0,45; 4,60)	1,91 (0,50; 7,21)	15,0	1,00 (0,23; 4,30)	1,16 (0,24; 5,57)
Índice de Massa Corporal						
Baixo peso	0,0	1,00	-	94,4	1,00	-
Eutrofia	58,9	-	-	17,7	-	-
Sobrepeso	100,0	-	-	0,0	-	-
Obesidade	100,0	-	-	0,0	-	-
Circunferência da cintura						
Sem risco de DCV	53,4	1,00	1,00	27,8	1,00	1,00
Com risco de DCV	97,4	13,38 (3,05; 58,56)	16,73 (3,65; 76,70)	0,0	-	-
Consumo energético						
Adequado	67,3	1,00	1,00	24,5	1,00	1,00
Insuficiente	74,8	0,74 (0,23; 2,35)	0,70 (0,19; 2,52)	12,9	0,35 (0,09; 1,30)	0,30 (0,07; 1,19)
Excessivo	50,0	0,26 (0,06; 1,08)	0,31 (0,06; 1,53)	26,9	0,38 (0,08; 1,87)	0,29 (0,05; 1,53)

Nota: Valores em negrito são significantes (p<0,05). IC95%: intervalo de confiança de 95%; RO: razão de odds; DCV: doença cardiovascular; AF: atividade física; -: Valor numérico nulo.

Fonte: dados do estudo, elaborada pelas autoras.

Na análise bivariada, assim como na multivariada, a CC se associou à insatisfação da imagem corporal pelo excesso de peso. Após a análise ajustada, verificou-se que a chance de ocorrência de insatisfação da imagem corporal pelo excesso de peso foi 16,7 (IC95%: 3,65; 76,70) vezes maior entre as mulheres com risco para doenças cardiovasculares, segundo a CC, quando comparadas àquelas sem risco.

Na pesquisa de Silva *et al.* (2019), as variáveis IMC e CC apresentaram associação com a insatisfação de peso pelo excesso de peso, sendo que a prevalência de insatisfação pelo excesso de peso foi maior nas universitárias com excesso de peso, quando comparados às eutróficas. Tal estudo encontrou resultados semelhantes para a CC, onde as mulheres com risco para DCV apresentaram chance 18,93 vezes maior de insatisfação pelo excesso de peso com relação àquelas sem risco para DCV.

Conforme pode ser analisado na Tabela 2, as demais variáveis não se associaram ao desfecho analisado. E no que se refere à insatisfação da imagem corporal pela magreza, não foi identificada associação com as variáveis independentes investigadas.

No entanto, deve-se destacar a alta prevalência das universitárias que apresentaram estado nutricional de eutrofia (58,9%) e estão insatisfeitas pelo excesso de peso. Estudos que avaliam o estado nutricional de jovens universitários mostram o predomínio do estado nutricional eutrófico nessa população (BENTO *et al.*, 2016; MAZZAIA, SANTOS, 2018; SILVA *et al.*, 2019;

ALVES *et al.*, 2020). Porém, mesmo apresentando estado nutricional adequado, grande parte encontra-se insatisfeita com a imagem corporal, principalmente pelo excesso de peso (BENTO *et al.*, 2016; SILVA *et al.*, 2019).

Os dados do presente estudo foram coletados no período anterior à pandemia do COVID-19, evidenciando que já havia um elevado número de universitárias com excesso de peso e insatisfeitas com a imagem corporal. Um estudo com jovens universitárias na Austrália concluiu que durante a pandemia do COVID-19, transtornos alimentares foram significativamente mais elevados do que os níveis anteriores à COVID-19 (ZHOU; WADE, 2021). Portanto, as questões relacionadas à insatisfação corporal podem ter se agravado durante esses anos de confinamento, devido a mudança no comportamento alimentar.

Como limitação deste presente estudo, pode-se destacar que a população analisada foi composta por universitárias que buscaram atendimento nutricional e que em grande parte já estão motivadas a modificar sua imagem corporal, por apresentarem algum nível de insatisfação. Outro ponto relevante, é que o método utilizado para avaliar a percepção corporal possui rápida aplicação, é de baixo custo e validado, porém a escala utilizada não avalia a distribuição da composição corporal e outros aspectos importantes para formação da imagem corporal. E, ainda, para avaliar o estado nutricional, utilizou-se o IMC, que é um método aceito para estudos em populações, mas também não permite a verificação da massa livre de gordura e a massa gorda dos indivíduos. Portanto, é necessário cuidado ao se interpretar os dados obtidos, sendo recomendado o uso de outros métodos em conjunto para a avaliação da imagem corporal em estudos futuros, assim como a investigação da associação da insatisfação com a imagem corporal com outras variáveis.

4 CONCLUSÃO

Os resultados deste estudo evidenciam elevada prevalência de insatisfação corporal entre universitárias avaliadas e uma associação consistente da insatisfação pelo excesso de peso com a CC, indicando que as mulheres com risco para DCV têm chance de ocorrência de insatisfação corporal maior do que aquelas sem risco para DCV. Porém, chama a atenção o número de mulheres com estado nutricional adequado, segundo o IMC, mas que apresentam insatisfação com a imagem corporal.

Nesse sentido, é de suma importância que no âmbito das universidades sejam realizadas ações e projetos contínuos de prevenção e combate ao excesso de peso em universitários, além de programas de promoção da saúde, de espaços e ações que favoreçam a atividade física e adoção de estilos de vida saudáveis.

REFERÊNCIAS

ABEP – Associação Brasileira de Empresas de Pesquisa. Critério de Classificação Econômica Brasil. São Paulo: ABEP, 2014.

ALVES, M. N.; ROSOLEN, M. D.; COSTA, T. B.; BORDINI, F. W. Associação entre satisfação corporal e aspectos sociodemográfico, comportamental e de saúde de universitários. **DEMETRA: Alimentação, Nutrição e Saúde**, Rio de Janeiro, v.15, p.e47361, 2020.

BANDEIRA, Y. E. R.; FERREIRA, A. L. R.; CAVALCANTE, C. M.; ARRUDA, S. P. M. Avaliação da imagem corporal de estudantes do curso de Nutrição de um centro universitário particular de Fortaleza. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, Rio de Janeiro, v. 65, n. 2, p.168-173, 2016.

BARROS, D. D. Imagem corporal: a descoberta de si mesmo. **História, Ciências, Saúde - Manguinhos**, v.12, n. 2, p. 547-554, 2005.

BENTO, K. B. M. ; ANDRADE, K. N. D. S. de ; SILVA, E. I. G. ; MENDES, M. L. M.; OMENA, C. M. B. de; CARVALHO, P. G. S. de; SCHWINGEL, P. A. Transtornos alimentares, imagem corporal e estado nutricional em universitárias de Petrolina - PE. **Revista Brasileira de Ciências da Saúde**, [S.l.] v. 20, n. 3, p.197-202, 2016.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Departamento de Análise de Situação de Saúde. **Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico**, 2020. Brasília: Ministério da Saúde, 2020.

CAMARGO, T. P.; COSTA, S. P.; UZUNIAN, L. G.; VIEBIG, R. F. Vigorexia: revisão dos aspectos atuais deste distúrbio de imagem corporal. **Revista Brasileira de Psicologia do Esporte**, São Paulo, v. 2, n. 1, p. 1-14, 2008.

CARONE, C. M. M., de; SILVA, B. D. P. da; RODRIGUES, L. T.; TAVARES, P. S. de; CARPENA, M. X.; SANTOS, I. S. Fatores associados a distúrbios do sono em estudantes universitários. **Cadernos de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 36, n. 3, 2020.

FERRARI, E. P.; PETROSKI, E. L. ; SILVA, D. A. Associação entre percepção da imagem corporal e estágios de mudança de comportamento em acadêmicos de educação física. **Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano**, Santa Catarina, v. 14, n. 5, p. 535-44, 2012.

HE, Z. H.; LI, M. D.; LIU, C. J.; MA, X. Y. Relationship between body image, anxiety, food-specific inhibitory control, and emotional eating in young women with abdominal obesity: a comparative cross-sectional study. **Archives of Public Health**, v.79, n. 1, 2021.

IBGE – INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. **Pesquisa de orçamento familiares 2008-2009**: tabela de composição nutricional dos alimentos consumidos no Brasil. Coordenação de Trabalho e Rendimentos. Rio de Janeiro: IBGE, 2011.

IOM - INSTITUTE OF MEDICINE. **Dietary Reference Intakes for energy, carbohydrate, fiber, fat, fatty acids, cholesterol, protein, and amino acids**. Washington (DC): National Academy Press, 2005.

- LOUREIRO, M. P. Estado nutricional e hábitos alimentares de universitários. **Segurança Alimentar e Nutricional**, Campinas, v. 23, n. 2, p. 955-972, 2016.
- MAZZAIA, M. C.; SANTOS, R. M. C. Fatores de risco para transtornos alimentares em graduandos de enfermagem. **Acta Paulista de Enfermagem**, São Paulo, v. 31, n. 5, p. 456-462, 2018.
- MIRGHANI, H. O.; MOHAMMED, O. S.; ALMURTADHA, Y. M.; AHMED, M. S. Good sleep quality is associated with better academic performance among Sudanese medical students. **BMC Research Notes**, 2015.
- MORENO-BAYON, J. A. Niveles de sedentarismo en estudiantes universitarios de pregrado en Colombia. **Revista Cubana de Salud Pública, Ciudad de La Habana**, v. 44, n. 3, p. 553-566, 2018.
- MUÑOZ, R. L. S. de. *et al.* Constipação intestinal e fatores associados em estudantes universitários da área de saúde. **Rev Salusvita**, Bauru, v. 35, n. 3, p. 351-366, 2016.
- NASCIMENTO, T. P. do; ALVES, F. R.; SOUZA, E. A. Barreiras percebidas para a prática de atividade física em universitários da área da saúde de uma instituição de ensino superior da cidade de Fortaleza, Brasil. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**, Florianópolis, v. 22, n. 2, p.137-146, mar. 2017.
- NASKA, A.; LAGIOU, A.; LAGIOU, P. Dietary assessment methods in epidemiological research: current state of the art and future prospects, **F1000 Research**, v. 6, 2017.
- NUNES, L. O.; MELO, F. C.; BRESAN, D.; DEL RÉ, P. V.; SANCHES, P. M. A. Atendimento nutricional ambulatorial: avaliação antropométrica e do consumo alimentar de universitários. **Revista Conexão**, Ponta Grossa, v.14, n. 3, p.367-373, 2018.
- PENAFORTE, F. R. O.; MATTA, N. C.; JAPUR, C.C. Associação entre estresse e comportamento alimentar em estudantes universitários. **DEMETRA: Alimentação, Nutrição e Saúde**, Rio de Janeiro, v.11, n. 1, p. 225-237, 2016.
- PINHEIRO, A. B. V. *et al.* **Tabela para avaliação de consumo alimentar em medidas caseiras**. 5. ed. São Paulo: Atheneu, 2004.
- PINHEIRO, M. M. de; OLIVEIRA, J. S.; LEAL, V. S.; LIRA, P. I. C. de; SOUZA, N. P. de; CAMPOS, F. A. C. S. Prevalência do excesso de peso e fatores associados em mulheres em idade reprodutiva no Nordeste do Brasil. **Revistade Nutrição**, Campinas, v. 29, n. 5, p. 679-689, 2016.
- PONTE, M. A. V.; FONSECA, S. C. F.; CARVALHAL, M. I. M. M. ; DA FONSECA, J. J. S. Autoimagem corporal e prevalência de sobrepeso e obesidade em estudantes universitários. **Revista Brasileira em Promoção daSaúde**, [S.l.], v. 32, 2019.
- SANTOS, M. M. dos; MOURA, P. S. de; FLAUZINO, P. A.; ALVARENGA, M. S. dos; ARRUDA, S. P. M.; CARIOCA, A. A. F. Comportamento alimentar e imagem corporal em universitários da área de saúde. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, Rio de Janeiro, v. 70, n. 2, p.126-133, 2021.
- SCAGLIUSI, F. B.; ALVARENGA, M.; POLACOW, V. O.; CORDÁS, T. A.; DE OLIVEIRA QUEIROZ, G. K.; COELHO, D.; PHILIPPI, S. T.; LANCHIA, A. H. J. Concurrent and discriminant validity of the Stunkard's figure rating scale adapted into Portuguese. **Appetite**, v. 47, n. 1, p. 77-82, 2006.
- SILVA, L. P.; TUCAN, A. R.; RODRIGUES, E. L.; DEL RÉ, P. V.; SANCHES, P. M. A.; BRESAN, D. Insatisfação da imagem corporal e fatores associados: um estudo em jovens estudantes universitários. **Einstein**, São Paulo, v. 17, n. 4, p.1-7, 2019.

SOUZA, A. C. de; ALVARENGA, M. S. Insatisfação com a imagem corporal em estudantes universitários - Uma revisão integrativa. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, Rio de Janeiro, v. 65, n. 3, p. 286-299, 2016.

STUNKARD, A. J.; SORENSEN, T.; SCHULSINGER, F. Use of the Danish Adoption Register for the study of obesity and thinness. **Association for research in nervous and mental disease**, v. 60, p. 115-20, 1993.

TACO – TABELA BRASILEIRA DE COMPOSIÇÃO DE ALIMENTOS. 4. ed. rev. e ampl. Campinas: NEPA - UNICAMP, 2011.

WHO – World Health Organization. **Global recommendations on physical activity for health**. Geneva: WHO, 2010.

WHO – World Health Organization. **Obesity: preventing and managing the global epidemic: report of a WHO Consultation**. Geneva: WHO, 2000.

WHO – World Health Organization. **Physical status: the use and the interpretation of an anthropometry: report of a WHO expert committee**. Geneva: WHO, 1995.

YAHIA, N.; EL-GHAZALE, H.; ACHKAR, A.; RIZK, S. Dieting practices and body image perception among Lebanese university students. **Asia Pacific journal of clinical nutrition**, v. 20, n. 1, p. 21-8, 2011.

ZHOU, Y.; WADE, T. D. The impact of COVID-19 on body-dissatisfied female university students. **International Journal of Eating Disorders**, [S.l.], v. 54, n. 7, p.1283-1288, 2021.