

HÁBITOS ALIMENTARES DE ESTUDANTES DA ÁREA DA SAÚDE EM UNIVERSIDADE DO OESTE DO PARANÁ: PELO VIÉS DA NUTRIÇÃO COMPORTAMENTAL

OLIVEIRA, Ana Carolina Radaelli
MARTINS, Adriana Hernandes
BIOLÓGICAS E DA SAÚDE



INTRODUÇÃO

Este trabalho apresenta os resultados parciais de uma pesquisa que está sendo desenvolvida por meio da disciplina de Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) do Centro Universitário Assis Gurgacz, que tem por evidência a seguinte problematização: Qual são os HÁBITOS ALIMENTARES DE ESTUDANTES DA ÁREA DA SAÚDE EM UNIVERSIDADE DO OESTE DO PARANÁ: Pelo viés da nutrição comportamental? Visando responder ao problema proposto, aplicou-se questionário, com validação da amostra, do tipo não probabilística, e inclusão dos estudantes que aceitaram participar voluntariamente da pesquisa, contando com abordagem quanti-qualitativa, descritiva e transversal. O projeto foi submetido ao Comitê de Ética e obteve aprovação com o parecer CAEE nº 87305325.0.0000.5219.

DESENVOLVIMENTO

A entrada na universidade provoca mudanças significativas na rotina dos estudantes, influenciando diretamente seus hábitos alimentares, a alimentação vai além de uma necessidade biológica, sendo também influenciada por fatores culturais, sociais e econômicos (MUNIZ; GARRIDO, 2021). Apesar do conhecimento sobre saúde e nutrição, estudantes da área da saúde nem sempre aplicam esse saber na prática alimentar cotidiana, desta forma, a autonomia alimentar, a vulnerabilidade econômica e a pressão estética tornam esse grupo suscetível a práticas alimentares inadequadas (SANTOS, 2021). Além disso, a urbanização e a influência das redes sociais intensificam o consumo de ultra processados e a insatisfação corporal (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2022).

A literatura destaca que dietas desequilibradas são fatores de risco para doenças crônicas não transmissíveis. Nesse contexto, destaca-se a transição nutricional vivida no Brasil — da desnutrição para o aumento do sobrepeso e obesidade — que também impacta diretamente o cenário universitário (VAZ; BENNEMANN, 2014). Os resultados coletados até o momento vêm corroborando os fundamentos teóricos, como pode ser observado em alguns trechos da pesquisa em andamento:

Diante da questão sobre os hábitos alimentares dos etrevistados, foram encontrados os seguintes resultados:

Considera sua alimentação saudável?	Participantes	%
Sim	57	31,1%
Não	22	12,0%
Parcialmente	96	52,5%
Raramente	8	4,4%
Total	183	-

Na abordagem sobre se houve mudanças positivas ou negativas após o início da vida acadêmica, obtiveram-se os resultados destacados no gráfico:

Vida acadêmica trouxe melhora ou piora na alimentação	Participantes	%
Melhora	53	29,61%
Piora	86	48,04%
Continuo me alimentando da mesma forma	40	22,35%
Total	179	-

Ao questionar aos entrevistados se existe satisfação em relação a própria imagem corporal, foram encontrados os seguintes resultados:

Sobre a sua imagem Corporal, você está satisfeito?	Participantes	%
Sim	34	18,6%
Parcialmente	106	57,9%
Não	43	23,5%
Total	183	-

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Embora os dados coletados ainda estejam em fase de análise, as hipóteses inicialmente levantadas já demonstram coerência com a literatura científica e começam a se confirmar também a partir do perfil dos estudantes participantes da pesquisa. Esse alinhamento preliminar reforça a relevância dos fundamentos teóricos adotados e aponta para a consistência dos caminhos metodológicos escolhidos. Os dados obtidos na pesquisa revelam que a vida acadêmica impacta negativamente os hábitos alimentares da maioria dos estudantes, com 48,04% relatando piora nesse aspecto. Embora 31,1% considerem sua alimentação saudável, a maioria (52,5%) admite se alimentar de forma apenas parcialmente saudável, indicando uma lacuna entre o conhecimento teórico e a prática alimentar. Quanto à imagem corporal, apenas 18,6% estão plenamente satisfeitos, enquanto a maioria (57,9%) relata satisfação parcial, sugerindo influência da pressão estética. Esses achados reforçam a complexidade dos comportamentos alimentares no contexto universitário, influenciados por rotina, tempo, autoestima e contexto social.

REFERÊNCIAS

MINISTÉRIO DA SAÚDE. Qual é a relação entre consumo de ultraprocessados e risco de mortalidade? Disponível em: [Serviços e Informações do Brasil](#) Acesso em: mar. 2022.

SANTOS, M. M. DOS et al. **Comportamento alimentar e imagem corporal em universitários da área de saúde**. Jornal brasileiro de psiquiatria, v. 70, n. 2, p. 126–133, 2021.

MUNIZ, G. B. A.; GARRIDO, E. N. **Mudanças de hábitos e saúde dos estudantes após ingresso na universidade**. Revista Psicologia, Diversidade e Saúde, Salvador, v. 10, n. 2, p. 235–245, jul. 2021. Disponível em: <https://journals.bahiana.edu.br/index.php/psicologia/artic le/view/3443>. Acesso em: maio 2025.