

UNIVERSIDADE FEDERAL DE PERNAMBUCO
CENTRO ACADÊMICO DE VITÓRIA
CURSO DE GRADUAÇÃO EM NUTRIÇÃO

SABRINA SUELLEN DA SILVA

**ALIMENTAÇÃO INTUITIVA E SUA RELAÇÃO COM O ESTADO NUTRICIONAL
DE ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS**

Vitória de Santo Antão
2020

UNIVERSIDADE FEDERAL DE PERNAMBUCO
CENTRO ACADÊMICO DE VITÓRIA
CURSO DE GRADUAÇÃO EM NUTRIÇÃO

SABRINA SUELLEN DA SILVA

**ALIMENTAÇÃO INTUITIVA E SUA RELAÇÃO COM O ESTADO NUTRICIONAL
DE ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Colegiado do Curso de Graduação em Nutrição do Centro Acadêmico de Vitória da Universidade Federal de Pernambuco em cumprimento a requisito parcial para obtenção do grau de Bacharel em Nutrição, sob orientação da Professora Dra Marina Petribú e co-orientação da Professora Dra Eduila Couto.

Vitória de Santo Antão

2020

Catálogo na Fonte
Sistema de Bibliotecas da UFPE. Biblioteca Setorial do CAV.
Bibliotecária Jaciane Freire Santana, CRB4/2018

S586a Silva, Sabrina Suellen da.
Alimentação intuitiva e sua relação com o estado nutricional de estudantes universitários / Sabrina Suellen da Silva. - Vitória de Santo Antão, 2020.
52 folhas; tab.

Orientadora: Marina de Moraes Vasconcelos Petribú.

Coorientadora: Eduila Maria Couto Santos.

TCC (Graduação em Nutrição) - Universidade Federal de Pernambuco, CAV, Bacharelado em Nutrição, 2020.

Inclui referências, apêndices e anexos.

1. Comportamento alimentar. 2. Estudantes Universitários. 3. Estado nutricional. I. Petribú, Marina de Moraes Vasconcelos (Orientadora). II. Santos, Eduila Maria Couto (Coorientadora). III. Título.

392.37 CDD (23.ed.)

BIBCAV/UFPE - 083/2020

SABRINA SUELLEN DA SILVA

**ALIMENTAÇÃO INTUITIVA E SUA RELAÇÃO COM O ESTADO NUTRICIONAL
DE ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS**

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado ao Colegiado do Curso de
Graduação em Nutrição do Centro
Acadêmico de Vitória da Universidade
Federal de Pernambuco em cumprimento a
requisito parcial para obtenção do grau de
Bacharel em Nutrição

Aprovado em: 19/11/2020.

BANCA EXAMINADORA

Dalila Fernandes Bezerra

(Universidade Federal de Pernambuco – Mestranda em Nutrição em Saúde Pública)

Gabriella Carrilho Lins de Andrade

(Universidade Federal de Pernambuco – Centro Acadêmico de Vitória)

Nathália Paula de Souza

(Universidade Federal de Pernambuco – Centro Acadêmico de Vitória)

À Deus, que me deu a vida;
À minha avó, Josefa Ana;
Aos meus pais, que sempre me apoiaram.

AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente a Deus, por me dar força de vontade para conseguir quebrar os obstáculos da vida, para seguir em frente e não desistir nunca, sempre com cabeça erguida para um dia, depois de tanta luta e persistência concluir meu curso.

A minha mãe Suely, por todo amor, carinho e atenção, sempre me guiando e apoiando em todos os momentos da minha vida. Ao meu pai por aconselhar e sempre acreditar em mim.

A minha querida avó por sempre cuidar de mim, por todo o incentivo, oração e amor.

Ao meu namorado Ricardo Albuquerque, pelo seu amor, paciência, por todo o companheirismo, apoio e incentivo incondicional durante todo o curso.

A todos os amigos de graduação, em especial as minhas queridas amigas, Natasha e Priscylla, que sempre estiveram ao meu lado no decorrer do curso, me dando forças sempre que eu precisava, obrigada pela amizade, cumplicidade, alegrias e por todo o amor vivenciado.

A minha orientadora Marina Petribú e a minha coorientadora Eduíla Couto, por me aceitarem como orientanda, por toda paciência e disposição, obrigada pelo apoio e todo conhecimento compartilhado.

Ao professor Sebastião Rogério pela instrução e dicas na construção desse trabalho.

A todos os meus professores, por compartilharem comigo o seu conhecimento, importante para minha formação.

A todos os voluntários que se disponibilizaram a participar da pesquisa contribuindo em meu estudo.

Também agradeço aos membros da banca pela disponibilidade de contribuir com a avaliação deste trabalho.

Por fim, um muito obrigado a todos de que forma direta ou indireta contribuíram para minha formação pessoal e profissional.

“Toda vez que você honra sua fome, esse
único ato de colocar comida em sua boca
é reconstruir a confiança mais uma vez.”

(EVELYN TRIBOLE)

RESUMO

A alimentação intuitiva se caracteriza pela ingestão baseada nas pistas de fome fisiológica e nos sinais de saciedade, em vez de pistas situacionais ou estímulos externos e emocionais; está associada ao bem-estar psicológico, podendo ser capaz de detectar as necessidades nutricionais do organismo. Baseia-se em três pilares: permissão incondicional para comer, comer para atender as necessidades fisiológicas e não emocionais, e apoiar-se nos sinais internos de fome e saciedade. Esse estudo tem por objetivo verificar a presença de alimentação intuitiva em estudantes universitários e determinar se existe relação com o estado nutricional dos mesmos. Realizou-se, então, um estudo do tipo transversal, com estudantes universitários matriculados no Centro Acadêmico de Vitória, UFPE. Foram coletadas informações socioeconômicas e demográficas com dados referentes a sexo, idade, curso ao qual o estudante estava vinculado, período do curso que o estudante estava matriculado, nível de instrução do pai e nível de instrução da mãe, dados sobre aspectos comportamentais buscando identificar percepção da fome fisiológica e a realização de uma avaliação antropométrica, incluindo peso, altura e circunferência da cintura. Foi utilizado o programa Statistical Package for Social Sciences - SPSS versão 13.0 para a realização de análises estatísticas. Diante disso, observou-se, que a amostra foi representada em maior parte por mulheres (71,9%), pertencentes ao curso de nutrição (46,1%), cursando o 2º período (31,8%), com o nível de instrução do pai sendo menor comparado ao da mãe. Tratando-se da avaliação nutricional dos estudantes, apresentavam-se em sua maioria com eutrofia (73%) e sem riscos de doenças cardiovasculares (92,3%). Com relação ao comer intuitivo, foi identificado correlação negativa entre “comer por razões físicas” com a CC e “confiança nos sinais de fome e saciedade” com o IMC. Além disso o “comer por razões físicas” teve relação com a variável sexo, sendo maior no feminino. Portanto, pode se concluir que os universitários que apresentavam maior pontuação de alimentação intuitiva possuíam melhor estado nutricional. Esse comportamento atua como uma forma de melhorar a autoconfiança fisiológica do corpo, e manter uma boa relação com o comer.

Palavras-chave: Comportamento Alimentar, Estado Nutricional, Universitários.

ABSTRACT

Intuitive eating stands out for eating based on the cues of physiological hunger and signs of satiety, rather than situational cues or external and emotional stimuli; it is associated with psychological well-being and may be able to detect the body's nutritional needs. It is based on three pillars: unconditional permission to eat, eating to meet physiological and non-emotional needs, and relying on internal signs of hunger and satiety. This study aims to verify the presence of intuitive food in university students and determine if there is a relationship with their nutritional status. A cross-sectional study was then carried out with university students enrolled at the Academic Center of Vitória, UFPE. Socioeconomic and demographic information was collected with data related to sex, age, course to which the student was enrolled, period of the course the student was enrolled in, father's education level and mother's education level, data on behavioral aspects seeking to identify the physiological hunger and an anthropometric assessment, including weight, height and waist circumference. The Statistical Package for the Social Sciences - SPSS version 13.0 program was used to carry out statistical analysis. Therefore, it was observed that the sample was represented mostly by women (71.9%), belonging to the nutrition course (46.1%), attending the 2nd period (31.8%), with the level of instruction of the father being less compared to the mother. In the case of students' nutritional assessment, they were mostly eutrophic (73%) and without risk of cardiovascular disease (92.3%). In relation to intuitive eating, a negative correlation was found between "eating for physical reasons" with WC and "trusting the signs of hunger and satiety" with BMI. In addition, "eating for physical reasons" was related to the gender variable, being higher in women. Therefore, it can be concluded that the university students who had the highest score for intuitive eating had the best nutritional status. This behavior acts as a way of improving the physiological self-confidence of the body, and maintaining a good relationship with the eat.

Keywords: Eating Behavior. Nutritional Status. College Students.

LISTA DE TABELAS

Tabela 1 – Caracterização dos estudantes universitários do Centro Acadêmico de Vitória, Vitória de Santo Antão-PE, 2018.....	26
Tabela 2 – Valores médios das variáveis antropométricas e do questionário de alimentação intuitiva dos estudantes universitários do Centro Acadêmico de Vitória, Vitória de Santo Antão-PE, 2018.....	27
Tabela 3 – Estado nutricional dos estudantes universitários do Centro Acadêmico de Vitória, Vitória de Santo Antão-PE, 2018.....	28
Tabela 4 – Correlação entre Alimentação Intuitiva e estado nutricional de estudantes universitários do Centro Acadêmico de Vitória , Vitória de Santo Antão-PE, 2018.....	28
Tabela 5 – Associação entre alimentação intuitiva e variáveis socioeconômicas e demográficas em estudantes universitários do Centro Acadêmico de Vitória, Vitória de Santo Antão-PE, 2018.....	29

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

CAAE	Centro de Apresentação para Apreciação Ética
CC	Circunferência da Cintura
CRF	Comer por Razões Físicas
CSFS	Confiança nos Sinais de Fome e Saciedade
DP	Desvio Padrão
E	Ensino
EF	Ensino Fundamental
EM	Ensino Médio
IC	Intervalo de Confiança
IMC	Índice de Massa Corporal
N	Número
OMS	Organização Mundial de Saúde
P	Significância
PIC	Permissão Incondicional para Comer
R	Correlação de Person
SPSS	Statistical Package for Social Sciences
TCLE	Termo de Consentimento Livre e Esclarecido
UFPE	Universidade Federal de Pernambuco
WHO	World Health Organization

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	12
2 OBJETIVOS.....	14
2.1 Geral.....	14
2.2 Específicos	14
3 JUSTIFICATIVA.....	15
4 REVISÃO DA LITERATURA	16
5 MATERIAL E MÉTODOS	23
6 RESULTADOS.....	26
7 DISCUSSÃO	31
REFERÊNCIAS.....	36
APÊNDICE A – FORMULÁRIO DE AVALIAÇÃO DOS FATORES SOCIOECONÔMICOS E DEMOGRÁFICOS	42
APÊNDICE B – QUESTIONÁRIO SOBRE INGESTÃO DE ALIMENTOS ASSOCIADO A PRAZER, SATISFAÇÃO E EMOCIONAL	43
ANEXO A – TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO	45
ANEXO B – PARECER SUBSTANCIADO DO CEP	47

1 INTRODUÇÃO

O comportamento alimentar de um indivíduo ou de uma sociedade é determinado por diversas influências, de ordem nutricional, demográfica, econômica, social, cultural, ambiental e psicológica, relacionando o alimento à forma de se alimentar (CARVALHO *et al.*, 2013; TORAL; SLATER, 2007). Expressa as atitudes relacionadas às práticas alimentares em associação a atributos socioculturais, como os aspectos subjetivos intrínsecos do indivíduo e próprios de uma coletividade, (GARCIA, 1999), buscando compreender o motivo das escolhas alimentares de cada indivíduo.

O estilo de vida alimentar é alterado em função de fatores agregados à vida moderna, tais como o tempo, trabalho, praticidade, custo e diversidade, ocasionando assim uma alimentação com diversas influências por componentes como a mídia, ambiente escolar e familiar, aculturação e tendências tecnológicas, e por isso o comportamento alimentar não se explica somente pelas práticas alimentares com relação direta ao alimento, tais como escolha, quantidade ou preparo (MORAES, 2014). Ao notar o comportamento da população em geral, percebe-se que alguns grupos são mais suscetíveis a mudanças no seu modo de se alimentar como é o caso dos estudantes universitários. Como estão mais preocupados em ter um bom desempenho acadêmico, participar das relações culturais e manter boas relações sociais, deixam de lado a importância de uma alimentação saudável (FEITOSA *et al.*, 2010).

No caso desses estudantes, é interessante observar que, apesar da escolaridade, esse grupo é apontado por apresentar elevada prevalência de fatores de risco à saúde, incluindo o excesso de peso (VIEIRA, 2017). Sendo justificado devido a dificuldade de realizar uma alimentação saudável e equilibrada em função de diversas situações, entre elas, a sobreposição de atividades, mudanças comportamentais, planejamento inapropriado do tempo, entre outros fatores psicossociais envolvidos (DUARTE; ALMEIDA; MARTINS, 2013). Estratégias de prevenção e tratamento da obesidade têm focado principalmente em neutralizar comportamentos alimentares prejudiciais e considerar comportamentos adaptativos, como a alimentação intuitiva (BILICI, 2018).

A alimentação intuitiva é um conceito criado por duas nutricionistas americanas Evelyn Tribole e Elyse Resch. Trata-se de uma abordagem baseada em evidências que ensinam as pessoas a terem uma relação saudável com a comida, e conhecerem os seus próprios corpos, propondo que se tenha confiança para reconhecer suas sensações físicas e emocionais e desenvolvam uma “sabedoria corporal” para atender suas necessidades (ALVARENGA, 2015). De acordo com Tylka (2006), a alimentação intuitiva caracteriza-se pela ingestão baseada nas pistas de fome fisiológica e nos sinais de saciedade, em vez de pistas situacionais ou estímulos externos e emocionais; está associada ao bem-estar psicológico, podendo ser capaz de detectar as necessidades nutricionais do organismo.

Nessa forma de se alimentar não existem restrições a alimentos, o seu consumo é realizado em termos da satisfação. O alimento não é consumido de forma inconsciente, enquanto o indivíduo realiza tarefas de forma automática, mas em vez disso é apreciado, sendo realizado em sintonia com o corpo (HAWKS *et al.*, 2005).

É permitido comer e não rotular alimentos como proibidos, evitando compulsão alimentar e sentimento de culpa, respeitando assim a saciedade, fazendo as refeições com calma, saboreando os alimentos, para que o ato de comer não seja automático e guiado pela influência do ambiente (COHEN; FARLEY, 2008). Todos estes aspectos contribuem para que as pessoas que se alimentam intuitivamente tenham maior probabilidade de ter um peso saudável e outros indicadores positivos para a saúde (HAWKS *et al.*, 2005).

Portanto, o objetivo deste trabalho foi verificar a presença de alimentação intuitiva em estudantes universitários e determinar se existe relação com o estado nutricional dos mesmos, a fim de trazer subsídios para elaboração de estratégias de prevenção de doenças em estudantes universitários.

2 OBJETIVOS

2.1 Geral

Verificar a presença de alimentação intuitiva em estudantes universitários e relacionar ao seu estado nutricional.

2.2 Específicos

- Caracterizar a amostra segundo parâmetros demográficos e socioeconômicos.
- Avaliar o estado nutricional.
- Analisar a associação entre a alimentação intuitiva, o estado nutricional e o sexo.

3 JUSTIFICATIVA

Os jovens universitários fazem parte do grupo que mais sofrem influência com os fatores externos em relação a variações em seu consumo alimentar. Isso ocorre devido a diversos fatores, entre eles a mudança no seu estilo de vida para conciliar com uma nova rotina na universidade, que pode afetar também seu estado emocional, aumentando assim a probabilidade de surgimento de distúrbios alimentares e doenças associadas a uma alimentação inadequada. A alimentação intuitiva surge como uma estratégia eficaz de respeito à fisiologia do corpo, garantindo satisfação, além de atender as necessidades nutricionais do organismo e, provavelmente manter o estado nutricional adequado. Portanto, torna-se importante verificar se a alimentação intuitiva se relaciona de fato com o melhor estado nutricional nesta população o que permitirá a implementação de orientações nutricionais a fim de prevenir distúrbios relacionados a alimentação.

4 REVISÃO DA LITERATURA

• COMPORTAMENTO ALIMENTAR

O consumo alimentar abrange muito mais do que apenas a ingestão de alimentos e nutrientes para suprir as necessidades do organismo; possui influência de diversos fatores que podem ser conscientes ou não, determinando as escolhas e preferências do dia a dia. Portanto, o comportamento alimentar pode ser estabelecido como práticas individuais ou coletivas relacionadas ao alimento (SOUZA, 2020).

O comportamento alimentar é definido como todas as formas de convívio e reações frente ao alimento em relação as condutas que se tem referente ao ato de comer, antes e depois do momento da refeição, que estejam envolvidos com o consumo alimentar ou com o próprio alimento em si (CARVALHO *et al.*, 2013; ALVARENGA *et al.*, 2015).

O comportamento alimentar possui um caráter complexo, sendo construído no decorrer dos anos. Os principais motivos de mudanças de comportamentos e hábitos alimentares estão ligados à vida moderna, tais como, trabalho e praticidade, despesas e diversidade, resultando em uma estrutura alimentar influenciada por componentes como a mídia, ambiente escolar e familiar, aculturação e tendências tecnológicas. Muitas vezes esses comportamentos têm como consequência o consumo de lanches rápidos e refeições poucos saudáveis devido à praticidade, resultando em uma deficiência de nutrientes (FRANCA *et al.*, 2012; VAZ *et al.*, 2018; MORAES, 2014).

As ações que determinam o comportamento alimentar envolvem todas as práticas relacionadas à alimentação, com quem comer, onde comer, o que comer e como comer, que são influenciadas por fatores ambientais e externos, como psicológicos, emocionais, socioculturais, econômicos, aspectos subjetivos intrínsecos do indivíduo e próprios de uma coletividade (CARVALHO *et al.*, 2013; ALVARENGA *et al.*, 2015). Existem interações entre as dimensões cognitivas e emocionais do corpo, que estão envolvidas no comportamento alimentar (TORAL; SLATER, 2007).

Um dos principais fatores que são responsáveis por determinar o comportamento alimentar é a psicobiologia do apetite, a diferença entre os sinais de saciedade de curto prazo, gerados pelas respostas fisiológicas da ingestão de alimentos, e os sinais de longo prazo, ocasionados pelas necessidades metabólicas constantes de energia do corpo. Esses processos são responsáveis por guiar as noções de fome e saciedade. Os padrões de consumo alimentar são desenvolvidos de acordo com a resposta dada as demandas fisiológicas e são constantemente modelados por influências ambientais e pela prática subjetiva com o ato de alimentar-se (HALFORD, 2006).

A escolaridade e a renda têm um papel determinante no comportamento alimentar. O nível educacional é um fator de influência no conhecimento sobre as necessidades nutricionais do indivíduo, além de estar ligado a condição econômica. A renda é um delimitador das escolhas alimentares, no sentido da escassez de recursos disponíveis para permitir acesso aos alimentos. Para ter variedade, ou seja, uma dieta caracterizada pelo consumo de frutas, hortaliças, grãos integrais e carnes magras, rica em diversos nutrientes, o custo é mais elevado do que as dietas ricas em doces, alimentos gordurosos e carboidratos simples. Quanto maior o poder aquisitivo, menor é a proporção de famílias cuja ingestão alimentar não satisfaz os requisitos energéticos (TORAL; SLATER, 2007; VAZ; BENNEMANN, 2014).

O peso e a imagem corporal são outros fatores que influenciam no comportamento alimentar. A insatisfação com o próprio corpo pode influenciar a realizar restrições alimentares consciente, buscando perda ou ganho de peso (TORAL; SLATER, 2007; BERNARDI *et al.*, 2005). A mídia influencia na indução do comportamento, se dirigindo ao seu público, muitas vezes de forma incisiva e até agressiva, para impor padrões, ideias e expectativas. É capaz de influenciar e modificar o comportamento alimentar, aumentando os hábitos poucos saudáveis, já que a maioria das grandes publicidades estão relacionadas ao consumo de produtos industrializados, prejudiciais à saúde (LAUS, 2011; VAZ; BENNEMANN, 2014; TORAL, 2006).

Além disso, a cultura é considerada outro fator que exerce ação sobre a alimentação, pois requer a escolha e a transformação de recursos naturais, de acordo com os costumes e os desejos de cada comunidade. A diversidade

geográfica, crenças, religião e os costumes regionais, bem como o prestígio social, o tamanho da porção e o local onde é realizada a refeição, fazem variar as atitudes relacionadas ao alimento (GUERRA; CARDOSO, 2017; MATIAS; FIORE, 2010). O ambiente domiciliar também representa um fator de influência nas preferências alimentares do indivíduo, pois os familiares têm significados culturais, sociais relacionados à alimentação, nutrição e hábitos, com papel determinante nas escolhas, compras e preparos de alimentos (MAYER; WEBER, 2014; SILVA *et al.*, 2015). Os aspectos psicológicos também fazem parte dos determinantes alimentares, da atitude diante das dietas identificando as vantagens e desvantagens para segui-la, a confiança pessoal que o indivíduo tem em si mesmo com relação a escolhas adequadas de alimentos diante de diferentes situações presenciadas, a responsabilidade em compras e preparo de refeições (NUNEZ; GUIMARAES, 2009; BATISTA; LIMA, 2013).

- **COMPORTAMENTO ALIMENTAR DOS UNIVERSITÁRIOS**

Os Jovens possuem uma grande influência da experiência universitária, onde começa uma independência em relação ao seu âmbito familiar, associada à necessidade de investir um maior tempo em estudo e trabalho, o que gera novos costumes em seu consumo alimentar, optando por alimentos mais práticos e rápidos (DIAS *et al.*, 2016).

A entrada na universidade é um momento de transição na vida dos estudantes universitários, onde ficam mais expostos a desequilíbrios emocionais e alterações psicossociais (ANSARI *et al.*, 2011; ANSARI *et al.*, 2013). Os estudantes universitários podem se expor a diversos estímulos tais como a ansiedade e estresse que é causado pela quantidade de atividades acadêmicas, distanciamento da família, baixa autoestima, dificuldades socioeconômicas e incerteza do futuro (SOUZA, 2017). O ambiente universitário é considerado como o mais complexo e recorrente de estresse, desenvolvido por questões psicológicas, físicas, mentais, hormonais e as exigências ambientais que o indivíduo enfrenta (SADIR; BIGNOTTO; LIPP, 2010). Assim ocorre também com a ansiedade, que pode levar a utilização da alimentação como uma forma de amparo em episódios de estresse mental e físico (GARCIA *et al.*, 2013).

As novas demandas acadêmicas e sociais, associada a autonomia e responsabilidade pela escolha, compra, e preparo dos alimentos, podem afetar diretamente o comportamento alimentar e ocasionar alterações negativas nas escolhas alimentares (PENAFORTE; MATTA; JAPUR, 2016). O padrão alimentar dos universitários é representado por uma alta ingestão de alimentos ricos em gorduras, açúcar e sódio e pobres em micronutrientes, associado um baixo consumo de frutas, hortaliças e outros alimentos saudáveis. Essas condutas são preocupantes, devido à possibilidade de que esses comportamentos não saudáveis ocasionem risco à saúde, sendo adquiridos ao longo do período acadêmico dos estudantes e os acompanhem no decorrer de suas vidas (MARCONATO; SILVA; FRASSON, 2016).

A universidade modifica a vida dos estudantes, principalmente, quando a residência em que se mora é localizada distante da instituição de ensino, causando, para alguns estudantes, a necessidade de terem que escolher novos lugares sociais de alimentação para praticar as suas principais refeições do dia. Sendo assim as refeições costumam acontecer em outros locais, como lanchonetes e restaurantes. A alimentação também pode ser preparada e consumida em forma coletiva, como em repúblicas, grupos de amigos, com sistema de troca e divisão de tarefas e de despesas. Estas modificações no cotidiano do indivíduo interferem na lógica das escolhas alimentares que podem ser influenciadas por questões sociais, culturais e econômicas. Além disso a preferência alimentar de cada um dos membros do grupo interferirá no momento de escolha e decisão do cardápio. Portanto, as práticas alimentares que anteriormente aconteciam em sua residência com os parentes, sofrem algumas mudanças com a saída para estudar em outra cidade. Pode-se deduzir que no contexto de mudança de um local para outro, de moradia e de vida, também propicia aos estudantes novos laços de amizade e assim, gera novos ambientes de comensalidade que podem se tornar lugares agradáveis, desta maneira poderão também modificar os seus hábitos alimentares (BASTIAN; LIMA; SANCINETTI, 2019).

- **O COMER INTUITIVO**

A correria do dia a dia contraria muitas vezes as necessidades básicas do nosso corpo, fazendo assim com que os sinais emitidos de fome e saciedade sejam

ignorados, devido à realização de outras atividades. Ao desconsiderar esses sinais o nosso corpo deixa de identificar quando estamos com fome e quando estamos saciados. Perdemos a capacidade de interpretar avisos biológicos do nosso corpo e por consequência deixamos de confiar nele (FABRI, 2012).

A alimentação intuitiva é definida como uma maneira de se alimentar, sendo capaz de ouvir e adaptar-se naturalmente a percepção dos sinais físicos de fome e saciedade do próprio corpo (TRIBOLE; RESCH, 2013; BILICI *et al.*, 2018). Segundo Pimentel (2017), uma alimentação intuitiva é um estilo de comer que permite uma relação benéfica da comida e da autoimagem que possuímos do nosso corpo. O conceito do indivíduo de se alimentar apenas comendo quando estiver com fome e interromper quando estiver satisfeito. A principal premissa sobre a alimentação intuitiva é que o corpo conhece intrinsecamente a quantidade e qual o tipo de alimento que deve ser consumido e que seja necessário para a manter a saúde, a nível nutricional, além do peso adequado (DYKE; DRINKWATE, 2013).

De acordo com Alvarenga *et al.* (2015), nascemos com a capacidade de comer quando sentimos fome e parar de comer quando estamos saciados, livres de julgamentos com o consumo alimentar e sobre o corpo, possuindo sabedoria interna para regular a alimentação com as necessidades fisiológicas do corpo. Ao decorrer da vida nos influenciados por regras alimentares de quantidade, qualidade e horários para o consumo, distanciando a capacidade interna de identificar a fome e saciedade.

Com o intuito de alcançar um comer intuitivo, é necessário desconstruir alguns hábitos para se conectar e aprender a ter confiança nos sinais internos do seu corpo. Com a intenção de alcançar essa confiança, é preciso distinguir a fome física da fome emocional. A fome física é o aviso biológico do seu corpo para repor os nutrientes, ele é construído gradativamente, e termina ao consumir qualquer alimento. Fome emocional é ocasionada por razões emocionais como ansiedade, tristeza, que podem gerar desejos de alimentos específicos (PIMENTEL, 2017).

As características desse modo de alimentação envolvem diversos seguimentos que podem auxiliar a tomar consciência, quer dos sinais de fome, quer das pistas de saciedade de que o corpo fornece e utilizá-los para decidir continuar ou terminar a refeição. Em suma, a alimentação consciente ou comer com atenção plena terá como consequência o bem-estar, já que é mais o modo como se come o

alimento do que o que se come ou não. A descoberta de um momento de satisfação ao comer aquilo o que realmente deseja, sendo em um ambiente agradável, sem distrações para ter atenção às emoções e sentimentos, que muitas vezes são escondidos e confundidos com fome fazendo com que se busque um bem-estar na comida. Além disso é importante o respeito ao próprio corpo e sua genética, a fim de que o indivíduo se sinta melhor consigo mesmo (TRIBOLE; RESCH, 2012; NOGUEIRA, 2019).

O Comer Intuitivo tem o objetivo de estabelecer uma sintonia entre a comida, a mente e o corpo. Para tanto, baseia-se em três pilares: permissão incondicional para comer; comer para atender as necessidades fisiológicas e não emocionais e apoiar-se nos sinais internos de fome e saciedade, assim podendo determinar o que, quanto e quando comer. Para a Nutrição Comportamental, o Comer Intuitivo é um meio que funciona para assumir o lugar das dietas tradicionais que não são tão eficientes e assim orientar as pessoas para seguirem sua intuição biológica de comer (ALMEIDA; FURTADO, 2017).

Segundo Figueiredo e Alvarenga (2018), os três pilares da alimentação intuitiva são guiados por dez princípios que auxiliam as pessoas a resgatarem ou se tornarem comedores intuitivos, são eles: rejeitar a mentalidade de dietas, não comer por regras externas determinadas por outros, honrar a fome se guiando através de sensações internas e escolhendo a quantidade e qualidade de alimento que satisfaça o corpo, fazer as pazes com a comida devendo ser todas equivalentes emocionalmente e sem proibições e exageros, desafiar o policial alimentar sem fazer autojulgamento relacionando-se com permissão ao corpo, sentir a saciedade, comer com calma e aprender e respeitar a saciedade, descobrir o fator de satisfação, comer aquilo que se tem vontade satisfazendo seu apetite e fazendo as pazes com a comida, lidar com as emoções sem usar a comida, que a comida seja usada para regular emoções e não resolver problemas ao consumir, respeitar o próprio corpo independente do peso com objetivos de mudanças realistas quando se tem insatisfações, se exercitar pela sensação de bem-estar e saúde sem motivação ao peso, honrar a saúde com uma nutrição gentil respeitando as recomendações nutricionais com as diretrizes de alimentação saudável, associada a uma boa relação com o alimento.

- **BENEFÍCIOS DA ALIMENTAÇÃO INTUITIVA**

Esse novo conceito de se alimentar, que é o comer intuitivo, é visto como uma última análise, livre de luta, sendo saudável para a sua mente e corpo. Refere-se a um seguimento que se libera da ideologia de dieta, que leva a privação, rebelião, e ganho de peso rebote (TRIBOLE; RESCH, 2012). Dentre os principais benefícios do comer intuitivo está a capacidade de poder ajudar as pessoas a desenvolverem uma relação mais saudável e menos divergente com o alimento, em vez de controlar cognitivamente a ingestão alimentar através de dietas (HAWKS; GAST, 1998; KATRINA, 2003). Além de que, os indivíduos que implementam a alimentação intuitiva em sua vida possuem uma associação a índices de massas corporais menores, mais prazer na alimentação e menos ansiedade alimentar, quando comparados a quem não segue esse princípio de consumo alimentar (SMITH; HAWKS, 2006).

Como consequência, o comer intuitivo resulta em níveis mais baixos de estresse e menos cortisol primário, que está relacionado ao aumento de peso, distúrbios de humor e dificuldades para dormir. Os indivíduos que priorizam a saúde antes do peso, em sua maioria, possuem estados emocionais agradáveis. Comedores intuitivos demonstram sentir-se mais animados, felizes, agradecidos, mais socialmente integrados, produtivos e flexíveis. Estão ainda mais predispostos a serem fisicamente ativos, pela valorização de seus corpos e aumento de energia (GAST, 2014). O comer Intuitivo atua melhorando a autoconfiança e confiança na fome fisiológica do corpo e sensação de saciedade. Estes baseiam-se principalmente em seus corpos para perceber quando e quanto deve-se comer, em lugar de comer toda a comida que for exposta em sua frente, ou entender que aquilo que os outros estão comendo também é preciso comer (BACON, 2005).

De acordo com Julie (2013), a alimentação intuitiva tem como um dos principais benefícios uma melhora na saúde psicológica, em sua autoestima, autoimagem e qualidade de vida em coletivo, reduzindo assim a depressão e a ansiedade. A introdução da alimentação intuitiva apresenta uma boa taxa de permanência, fazendo com que as pessoas sejam mais propensas a prosseguir realizando mudanças em seus comportamentos alimentares, mais do que comparado ao que seria com um seguimento de dieta.

5 MATERIAL E MÉTODOS

DESENHO DO ESTUDO E CASUÍSTICA

Estudo do tipo transversal que foi obtido a partir de um banco de dados de uma pesquisa já existente intitulada “Padrões do comportamento alimentar e sua relação com o excesso de peso em jovens: um estudo de coorte em Portugal e no Brasil”, realizada, no Brasil, em jovens universitários regularmente matriculados no Centro Acadêmico de Vitória da Universidade Federal de Pernambuco, em Vitória de Santo Antão, Pernambuco, no período de março de 2018 a março de 2019.

A seleção da amostra se deu por conveniência, onde os estudantes eram convidados a participar de uma avaliação nutricional e responder questionários sobre comportamento alimentar, incluindo o da escala de alimentação intuitiva. Sendo incluídos os estudantes que atenderam aos critérios de elegibilidade do estudo e que se interessaram em participar da pesquisa.

Critérios de inclusão

- Estudantes jovens de ambos os sexos, regularmente matriculados na Universidade Federal de Pernambuco (Campus Centro Acadêmico de Vitória) no semestre 2018.1, 2018.2 e 2019.1.

Critérios de Exclusão

- Gestantes; aqueles que foram submetidos à cirurgia bariátrica; uso de medicamentos que interferem no peso e na ingestão alimentar; portadores de alguma condição física e/ou patológica que prejudique na acurácia das avaliações.

PROCEDIMENTOS E TÉCNICAS

Aspectos socioeconômicos e demográficos

A avaliação dos fatores socioeconômicos e demográficos foi realizada através de um questionário padronizado para esta pesquisa. O questionário contemplou dados de sexo, idade, curso ao qual o estudante estava vinculado, período do curso que o estudante estava matriculado, nível de instrução do pai e nível de instrução da mãe (APÊNDICE A).

Aspectos comportamentais

O protocolo de investigação dos aspectos comportamentais é constituído pelo seguinte questionário: Escala de alimentação intuitiva, que caracteriza a capacidade do indivíduo em reconhecer os sinais de fome fisiológica e de saciedade (TYLKA, 2006). Envolve perguntas sobre a ingestão de alimentos associado a prazer, satisfação e emocional, buscando observar a percepção da fome (APÊNDICE B). Quanto maior a pontuação do documento, maior o grau dos respectivos constructos.

Aspectos nutricionais

Para a determinação do peso corporal e estatura dos estudantes foi utilizada uma balança eletrônica digital Líder, modelo P-180C, com capacidade 180 kg e divisão de 100 g e um estadiômetro incluso na própria balança, com precisão de 1 mm, respectivamente. Tanto o peso quanto a altura foram mensurados segundo técnicas preconizadas por Lohman *et al.* em 1991 e serviram de base para o cálculo do Índice de Massa Corporal (IMC). Em indivíduos com idade até 19 anos, o IMC foi classificado de acordo com idade e sexo, segundo a referência antropométrica e ponto de corte da *World Health Organization* (WHO), 2007. Para isto, foi utilizado o software WHO *AnthroPlus*. Já os indivíduos com mais de 19 anos, foram classificados segundo os limites de corte de IMC para adultos, também preconizados pela WHO, 1997.

Com o objetivo de identificar a presença de obesidade abdominal o indicador utilizado foi a circunferência da cintura (CC), fazendo-se uso de uma fita métrica não-extensível posicionando-a no ponto médio entre a última costela e a crista ilíaca. Esse indicador foi avaliado a partir da utilização dos pontos de corte da OMS (1998) como padrão de referência e, naqueles estudantes que ainda se encontravam na fase da adolescência, foi utilizado o ponto de corte segundo Taylor et al (2000).

Algoritmo de análise dos dados

Os dados foram digitados em planilha de excel e a análise estatística foi realizada com o auxílio do programa Statistical Package for Social Sciences - SPSS versão 13.0 (SPSS Inc., Chicago, IL). As variáveis contínuas foram testadas quanto à normalidade da distribuição, pelo teste de Kolmogorov Smirnov (para avaliar a

simetria da curva da distribuição das variáveis). Os dados das variáveis de distribuição normal foram expressos na forma de média e desvio padrão. A comparação entre as médias foi realizada através do teste “t” de Student. As variáveis que não apresentaram distribuição normal foram apresentadas na forma de mediana e intervalos interquartílicos e os testes não paramétricos foram aplicados. As comparações entre as proporções foram realizadas através do teste de qui quadrado. As associações entre as variáveis contínuas foram testadas através do teste de Correlação de Pearson. Considerou-se significativamente associados os fatores para os quais o valor de p foi inferior a 0,05.

Aspectos éticos

Considerando as exigências do Conselho de Saúde mediante a Resolução 466/2012 que trata de pesquisa envolvendo seres humanos no Brasil, os indivíduos foram devidamente esclarecidos a respeito dos objetivos e dos métodos que foram empregados nesta pesquisa. Foram seguidas todas as normas éticas vigentes e, mediante o consentimento em participar da pesquisa, os participantes assinaram um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) (ANEXO A). Os participantes tiveram asseguradas a privacidade e a confidencialidade de seus dados e puderam recusar a participar em qualquer momento, sem qualquer tipo de consequências. Os dados coletados nesta pesquisa estão armazenados sob a responsabilidade do pesquisador, pelo período mínimo de 5 (cinco) anos. A pesquisa foi previamente aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa da UFPE, sob número do CAAE 81896017.7.0000.5208 (ANEXO B).

6 RESULTADOS

A pesquisa foi realizada com 89 estudantes universitários do Centro Acadêmico de Vitória, de ambos os sexos, com idade entre 17 e 32 anos, com mediana de 20 anos (p25 = 19; p75 = 21 anos).

A tabela 1 mostra a caracterização dos estudantes. O sexo feminino foi mais predominante com 71,9% do total, o curso mais predominante foi de Nutrição, com a frequência de 46,1% entre os 5 cursos presentes, a maioria dos estudantes cursavam no momento o 2º período representando 31,8%. O nível de instrução dos pais e mães foi avaliado em 65 desses estudantes, os pais apresentaram uma maior porcentagem (60%) em relação a nunca estudou ou estudou até o ensino fundamental 1 ou 2 (completo ou incompleto), já as mães possuíam em sua maioria (69,3%) ensino médio ou superior.

Tabela 1 - Caracterização dos estudantes universitários do Centro Acadêmico de Vitória – Vitória de Santo Antão/ PE, 2018.

		Frequência	Percentual	Média IC95%
Sexo				
	Masculino	25	28,1%	19,8 – 38,2
	Feminino	64	71,9%	61,8 – 80,2
	Total	89	100%	
Curso				
	Nutrição	41	46,1%	36,1 – 56,4
	Ed. Física	5	5,6%	2,4 – 12,5
	Licenciatura	12	13,5%	7,9 – 22,1
	Ed. Física	28	31,5%	22,7 – 41,7
	Bacharelado	3	3,4%	1,1 – 9,4
	Enfermagem	89	100%	
	Biológicas			
	Total			

Período	14	15,9%	9,7 – 24,9
1º	28	31,8%	23,0 – 42,1
2º	4	4,5%	1,8 – 11,1
3º	7	8%	3,9 – 15,5
4º	17	19,3%	12,4 – 28,8
5º	3	3,4%	1,2 – 9,5
6º	4	4,5%	1,8 – 11,1
7º	10	11,4%	6,3 – 19,7
8º	1	1,1%	0,2 – 6,2
9º	89	100%	
Total			

Instrução do pai			
Nunca estudou + E.F 1 e 2	39	60%	47,9 – 71,0
	26	40%	29,0 – 52,1
E.M + Superior			
Total	65	100%	
Instrução da mãe			
Nunca estudou + E.F 1 e 2	20	30,7%	20,1 – 42,8
E.M + Superior	45	69,3	57,2 – 79,1
Total	65	100%	

*E. F = Ensino fundamental. E.M = Ensino médio. IC= Intervalo de Confiança.

Fonte: SILVA, S. S., 2020.

A tabela 2 apresenta as médias e desvio padrão das variáveis antropométricas e do questionário de alimentação intuitiva. Pode-se observar uma média de IMC de 22,8 Kg/m², classificado por eutrofia para as faixas de idades do estudo, e CC média de 79,17 cm para homens e 70,37 cm nas mulheres, considerado assim como baixo risco para doenças cardiovasculares nos dois sexos. O questionário de alimentação intuitiva apresenta “Permissão Incondicional para Comer” com 2,88, o “comer por razões físicas” com 2,53 e a “confiança nos sinais internos de fome e saciedade” de 3,68.

Tabela 2 - Valores médios das variáveis antropométricas e do questionário de alimentação intuitiva dos estudantes universitários do Centro Acadêmico de Vitória – Vitória de Santo Antão/PE, 2018.

	Média	Desvio Padrão
Peso (Kg)	61,74	12,88
Altura (m)	1,64	0,09
IMC (Kg/m²)	22,8	3,54
CC (cm)		
Masculino	79,17	8,26
Feminino	70,37	8,01
PIC	2,88	0,63
CRF	2,53	1,09
CSFS	3,68	0,56

*IMC = Índice de Massa Corporal. CC = Circunferência da Cintura. PIC = Permissão Incondicional para Comer. CRF = Comer por razões físicas. CSFS = Confiança nos sinais de fome e saciedade.

Fonte: SILVA, S. S., 2020.

O estado nutricional é mostrado na tabela 3 (valores absolutos e percentuais), com 73% dos estudantes em estado de eutrofia de acordo com o IMC e 92,3% dos estudantes sem risco de doenças cardiovasculares de acordo com o parâmetro de CC.

Tabela 3 - Estado nutricional dos estudantes universitários do Centro Acadêmico de Vitória – Vitória de Santo Antão/ PE, 2018.

	Frequência	Percentual	IC95%
IMC			
Baixo peso	3	3,4%	1,15 – 9,45
Eutrofia	65	73%	63,0 – 81,2
Sobrepeso	18	20,2%	13,2 – 29,7
Obesidade	3	3,4%	1,15 – 9,45

Total	89	100%	
CC			
Sem risco	60	92,3%	83,2 – 96,7
Com risco	5	7,7%	3,3 – 16,8
Total	65	100%	

*IMC = Índice de massa corporal. CC = Circunferência da cintura. IC= Intervalo de Confiança.

Fonte: SILVA, S. S., 2020.

A tabela 4 indica a correlação entre o estado nutricional e a presença de alimentação intuitiva. O constructo “comer por razões físicas” se correlacionou de forma negativa e significativa com a CC, mostrando que quanto maior a pontuação para o “comer por razões físicas”, menor o valor da CC. Já o constructo “confiança nos sinais de fome e saciedade” mostrou correlação negativa significativa com o IMC, ou seja, quanto maior a “confiança nos sinais de fome e saciedade”, menor o IMC.

Tabela 4 - Correlação entre Alimentação Intuitiva e estado nutricional de estudantes universitários do Centro Acadêmico de Vitória – Vitória de Santo Antão/ PE, 2018.

	N	PIC	CRF		CSFS		
		r	p	r	p	r	p
<i>IMC</i>	89	0,183	0,085	-0,193	0,070	-0,256	0,016
<i>CC</i>	65	0,052	0,683	-0,342	0,005	-0,165	0,190

*IMC = Índice de massa corporal. CC = Circunferência da cintura. N= número. PIC = Permissão Incondicional para Comer. CRF= Comer por razões físicas. CSFS = Confiança nos sinais de fome e saciedade. r= significância. P= Person.

Fonte: SILVA, S. S., 2020.

A tabela 5 mostra uma associação entre os constructos da alimentação intuitiva e as variáveis socioeconômicas e demográficas. O único resultado que apresentou associação significativa foi o constructo “comer por razões físicas” com o sexo, com maior valor no sexo feminino. Não foi evidenciada diferença estatisticamente significativa entre os demais parâmetros avaliados.

Tabela 5 - Comparação entre alimentação intuitiva e variáveis socioeconômicas e demográficas em estudantes universitários do Centro Acadêmico de Vitória – Vitória de Santo Antão/PE, 2018.

	N	PIC Média ± DP	p	QIP Média CRF Média ± DP	P	CSFS Média ± DP	p
Sexo	25	2,85 ± 0,52		2,06 ± 1,03		3,67 ± 0,63	
Masculino			0,762		0,010		0,863
Feminino	64	2,89 ± 0,67		2,71 ± 1,07		3,69 ± 0,54	
Instrução da Mãe	20	0,63 ± 0,14		1,13 ± 0,25		0,54 ± 0,12	
Nunca estudou			0,140		0,257		0,562
+ E.F 1 e 2							
E. Médio + E. Superior	45	0,63 ± 0,09		1,03 ± 0,15		0,56 ± 0,08	
Instrução do Pai							
Nunca estudou	39	0,59 ± 0,09	0,236	1,10 ± 0,17	0,405	0,56 ± 0,08	0,612
+ E.F 1 e 2							
E. Médio + E. Superior	26	0,68 ± 0,13		1,02 ± 0,20		0,55 ± 0,10	
Curso							
Nutrição	41	2,91 ± 0,56		2,70 ± 1,16		3,74 ± 0,59	
Ed. Física L.	5			1,88 ± 0,76		0,59 ± 0,59	
		2,84 ± 0,64	0,808		0,463		0,403
Ed. Física B.	12			2,61 ± 1,23		3,58 ± 0,67	
		2,76 ± 0,48					
Enfermagem	28			2,40 ± 0,97		3,69 ± 0,47	
		2,87 ± 0,80					
Biológicas	3			2,13 ± 0,98		3,11 ± 0,34	
		3,26 ± 0,34					

* DP= desvio padrão. E= Ensino. EF= Ensino fundamental. N = número. PIC = Permissão Incondicional para Comer. CRF = Comer por razões físicas. CSFS = Confiança nos sinais de fome e saciedade.

Fonte: SILVA, S. S., 2020.

7 DISCUSSÃO

O presente estudo analisou a presença da alimentação intuitiva em estudantes universitários, comparando com o estado nutricional, sexo e nível socioeconômico. Nesse contexto, os resultados mostraram uma maior quantidade de participantes do sexo feminino. Essa predominância é esperada, visto que é comum entre os cursos da área de saúde possuírem mulheres em sua maioria. A prevalência de mulheres condiz com o estudo de Guimarães *et al.* (2017) que relata que isso está associado ao fato de as mulheres representarem a maioria da população na sociedade. Além disso, a literatura mostra que o público feminino é mais participativo nas pesquisas que envolvem os estudantes universitários (SILVA *et al.*, 2019).

Em relação aos cursos, o de nutrição apresentou um maior percentual entre os alunos participantes. A partir disso, é interessante analisar que estudantes de nutrição, assim como de outras áreas de saúde, fazem parte de um grupo de risco em relação a transtornos alimentares, associados a cobranças sociais ligados ao curso e profissão (CLAUMANN *et al.*, 2014; BENTO *et al.*, 2016). Quando avaliados os fatores socioeconômicos utilizando os dados de instrução, o nível de instrução da mãe foi maior comparando ao do pai. Este resultado foi semelhante ao descrito no estudo de Linard *et al.* (2019), realizado com 119 discentes de uma universidade pública do município de Fortaleza/CE, que encontraram o nível de instrução da mãe maior que a do pai, com 73,1% das mães com mais de 8 anos de estudo para 68,1% dos pais.

Ao avaliar os indicadores antropométricos, a maior parte dos estudantes era eutrófica, com baixo risco de comorbidades. Resultados semelhantes foram observados por Nascimento e Araújo (2019), em que analisaram 135 universitários de diversos cursos de uma universidade do estado de Pernambuco. Os autores constataram um predomínio de eutrofia com IMC médio de 23,77Kg/m², sem risco para complicações metabólicas e cardiovasculares de acordo com a CC. Dados semelhantes também foram encontrados na pesquisa feita por Silva *et al.* (2019), através de um estudo transversal, realizado com 348 acadêmicos de uma universidade pública do Estado do Mato Grosso do Sul. Em contrapartida, Carneiro

et al. (2016), ao realizar um estudo descritivo transversal envolvendo 63 alunos da Universidade Federal do Pará, detectaram 41% dos avaliados com excesso de peso segundo o IMC. Este resultado diferiu dos outros estudos com universitários, podendo ser explicado por se tratar de uma população com hábitos alimentares diferentes.

No que se refere à alimentação intuitiva, foram avaliados três domínios: permissão incondicional de comer, comer por razões físicas em vez de emocionais e a confiança nos sinais de fome e saciedade. As médias obtidas apresentaram valores com pouca distinção entre si, mas a confiança nos sinais de fome e saciedade apresentou um maior valor entre as três. Já no estudo de Corrêa (2019), a média do domínio comer por razões físicas se sobressaiu na pesquisa realizada com 30 alunos do Curso de Instrutor de Educação Física do exército do Rio de Janeiro. O pesquisador aborda que o fato da rotina e horários estarem bem determinados para as refeições dos alunos poderia diminuir a autonomia e capacidade desses integrantes da amostra confiarem nos seus sinais de fome e saciedade. No estudo de Oliveira e Cordás (2020), realizado na Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo, por meio de um questionário online anônimo, o comer por razões físicas também foi o domínio que apresentou maior média.

Quando avaliado a correlação entre os três domínios da alimentação intuitiva com o IMC, observou-se apenas na “confiança nos sinais de fome e saciedade” uma correlação negativa. Este resultado é consistente com os achados de Bilicci *et al* (2018), que ao estudarem uma amostra de 665 universitários da Universidade Gazi na cidade de Ancara, na Turquia, encontraram relações entre a confiança nos sinais de fome e o IMC. Azevedo (2013) apresentou resultados semelhantes a esse estudo, com 512 pessoas residentes em Portugal, em que também encontrou associação entre a subescala confiança nos sinais de fome e o IMC, além desses, também observou que a permissão incondicional para comer correlacionava-se negativamente, numa magnitude moderada com o IMC, não encontrando correlação significativa com a variável “comer por razões físicas”. A literatura evidencia que um comportamento alimentar intuitivo no geral mostra tendências de correlação negativa com o IMC, quanto maior a presença de uma alimentação intuitiva menor o IMC,

assim como mostra nos estudos de Albuquerque e Freitas (2019) e Tylka, Calogero e Daníelsdottir (2015).

Ao analisarmos a relação das subescalas da alimentação em relação a CC, a única que apresentou resultados significativos foi a de “comer por razões físicas” que se correlacionou de forma negativa com a CC, evidenciando que quanto maior o valor do domínio “comer por razões físicas”, menor é o risco cardiovascular avaliado de acordo com a CC. O Estudo de Hawks (2005), com 205 estudantes universitárias do sexo feminino de uma universidade dos Estados Unidos, mostra que aqueles com um comportamento alimentar intuitivo maior eram mais saudáveis do que os com baixo consumo intuitivo, apresentando escores de risco cardiovascular significativamente mais perto da faixa ideal.

Quanto à associação entre alimentação intuitiva e as variáveis socioeconômicas e demográficas nos estudantes, o presente estudo avaliou a associação entre as três subescalas da alimentação intuitiva com a variável do sexo, que apresentou valor relevante apenas com o “comer por razões físicas”, sendo mais presente no feminino. Contudo, apesar de o resultado desse estudo ter evidenciado maior valor médio do comer por razões físicas no sexo feminino, a maioria dos estudos a respeito indicam que os homens são aqueles que apresentam maior índice de alimentação intuitiva no geral. Este resultado pode ser explicado devido a maioria da amostra ser formada por participantes do sexo feminino, o que pode ter interferido nos resultados finais.

Em estudo realizado com universitários, as mulheres pontuaram mais baixo em comer por razões físicas, além disso, elas também se encontravam menos sintonizadas com os sinais de seus corpos sobre fome e saciedade do que os homens (TYLKA; DIEST, 2013). Bilici *et al.* (2018) realizando uma pesquisa semelhante, observaram que os escore de alimentação intuitiva variaram de acordo com o gênero, na pontuação total e suas sub-escalas, sendo significativamente menores nas mulheres. Em outro estudo, Tylka, Calogero e Danielsdóttir (2015) com um questionário realizado online envolvendo uma amostra de 1.200 estudantes universitários do Campus regional da Grande Universidade do Meio-Oeste, Estados Unidos, identificaram que os homens relataram escores alimentares intuitivos mais altos do que as mulheres, mesmo sem valores significativos das sub-escalas.

Azevedo (2013) verificou que as mulheres mostraram níveis inferiores de alimentação intuitiva e, especificamente, uma menor tendência de comer quando sentem fisicamente fome, com tendência a determinarem a sua alimentação por regras, incluindo o comer em resposta a uma situação de emoção, quando comparado aos homens. Por outro lado, em alguns estudos, o gênero não foi relacionado ao escore de alimentação intuitiva (ANGLIN *et al.*, 2013; GAN; YEOH, 2017).

Da comparação dos resultados obtidos no que se refere à instrução do pai e da mãe, não foi observado valores significativos com nenhum dos constructos da alimentação intuitiva, ou seja, o nível socioeconômico avaliado através do nível de instrução dos pais não interferiu no comer intuitivo. A instrução dos pais está relacionada a conhecimento e recursos financeiros, e consequentemente a escolhas e aquisição de alimentos. Sendo assim, um estudo anterior comprova que indivíduos de famílias com insegurança alimentar são mais predispostos a apresentar alimentação emocional (SHARPE *et al.*, 2016). Além disso, a correlação dos cursos e constructos da alimentação intuitiva também não mostraram resultados significativos, o fato de todos apresentarem o mesmo resultado pode ser explicado devido aos cursos serem todos da área de saúde, o que se esperava dados semelhantes.

No entanto, na análise dos resultados apresentados devem ser tidas em considerações algumas limitações. A primeira limitação diz respeito ao número de participantes da amostra ser pequeno, sendo um impedimento para resultados significativos. Em segundo lugar, está o fato de se tratar de um estudo transversal, o que não permite demonstração de causalidade. Outra limitação foi referente aos dados da CC que não foi obtido de todos os participantes. Além disso, a amostra é formada por uma população homogênea quanto ao sexo, área de curso e idade.

Estudos futuros devem incluir indagações de fatores como raça, cultura, demografia em busca de mais associações. Ressalta-se ainda, a necessidade de pesquisas futuras com uma amostra maior e heterogênea para capturar uma população mais representativa, a fim de melhor caracterizar a população praticante de alimentação intuitiva.

8 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os dados da presente pesquisa demonstraram que as mulheres apresentavam um maior comportamento alimentar intuitivo quando comparado aos homens. Em adição, os estudantes que apresentavam maior escore nas escalas de alimentação intuitiva, tinham menores valores referente a CC e IMC, não havendo associação significativa com os outros parâmetros de curso, período e instrução dos pais. Esse estudo mostra como o comer intuitivo possui uma boa relação com o estado nutricional, sendo decorrente de uma alimentação com respeito a fome e saciedade, que interfere também no bom relacionamento com seu próprio corpo.

Todavia, ainda é necessária a realização de mais investigações específicas abordando o tema, buscando assim caracterizar quais os determinantes que possuem associação com a presença do comer intuitivo em universitários, e identificar os fatores que interferem negativamente em sua presença, tendo em vista sua importância nos aspectos de manter uma alimentação saudável.

REFERÊNCIAS

ALBUQUERQUE, A. F. S. da; FREITAS, B. A.de. **Avaliação do comer intuitivo e suas inter-relações em um grupo de mulheres que não tiveram adesão nos programas dietéticos restritivos para emagrecimento**. 2019. 44 f. Trabalho de conclusão de curso (Graduação em Nutrição) – Faculdade Pernambucana de Saúde, Recife, 2019.

ALMEIDA, C. B. de.; FURTADO, C. C. de. Comer Intuitivo. **Rev. UNILUS Ensino e Pesquisa**, Santos, v. 14, n.37, p. 2318-2083, 2017. Disponível em: <http://revista.unilus.edu.br/index.php/ruep/article/view/925/u2017v14n37e925>. Acesso em: 24 jun. 2019.

ALVARENGA M. *et al.* **Nutrição Comportamental**: Barueri: Manole, 2015.

ANGLIN, J. C. *et al.* Diet quality of adults using intuitive eating for weight loss-pilot study. **Nutr Health**, London, v. 22, n. 3, p. 255-264, 2013.

ANSARI, W. E. *et al.* Does the association between depressive symptomatology and physical activity depend on body image perception? A survey of students from seven universities in the UK. **Res. Public Health**. Basel, v. 8, n.2, p. 281-299, 2011.

ANSARI, W. E. *et al.* Physical and psychological well-being of university students: survey of eleven faculties in Egypt. **Int. J. Prev. Med**, Isfahan, v. 4, n. 3, p. 293-310, 2013.

AZEVEDO, J. C. **Estudo das propriedades psicométricas da Escala de Alimentação Intuitiva na população portuguesa e avanços na compreensão de processos associados**: o efeito mediador da descentração. 2013. 34 f. Dissertação (Mestrado em Intervenções Cognitivo-Comportamentais nas Perturbações Psicológicas e Saúde) - Universidade de Coimbra Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação, Coimbra, 2013.

BACON, L. *et al.* Size acceptance and intuitive eating improve health for obese, female chronic dieters. **J Am Diet Assoc**, Chicago, v.105, n. 6, p. 929-36, 2005.

BASTIAN, C.; LIMA, R. S. de.; SANCINETTI, G. S. Alimentação de estudantes universitários da Unioeste: novos hábitos, novas práticas. *In*: SEMINÁRIO INTERNACIONAL DE PÓS GRADUAÇÃO EM DESENVOLVIMENTO RURAL SUSTENTÁVEL, 2., 2019, Foz do Iguaçu. **Anais** [...] Foz do Iguaçu: UNIOESTE, 2019.

BATISTA, M. T.; LIMA, M. L. Comer O Quê Com Quem? Influência Social Indirecta no Comportamento Alimentar Ambivalente. **Revista de Psicologia: Reflexão e Crítica**, Lisboa, v. 26, n. 1, p. 113-112, 2013.

BENTO, K. M. *et al.* Transtornos alimentares, imagem corporal e estado nutricional em universitárias de Petrolina-PE. **Rev. Bras.de Ciências da Saúde**, João Pessoa, v. 20, n. 3, p. 197-202, 2016.

BERNARDI, F.; CICHELERO, C.; VITOLO, M. R. Comportamento de restrição alimentar e obesidade. **Revista de Nutrição**, Campinas, v. 18, n. 1, p. 85-93, 2005.

BILICI, S. *et al.* Intuitive eating in youth: Its relationship with nutritional status. **Rev. Nutr.**, Campinas, v. 31, n. 6, p. 557-565, 2018.

CARNEIRO, M. N. L. da. *et al.* Estado nutricional de estudantes universitários associados aos hábitos alimentares. **Rev Soc Bras Clin Med**, São Paulo, v.14, n. 2, p. 84-88, 2016.

CARVALHO, P. H. B. de. *et al.* Checagem corporal, atitude alimentar inadequada, insatisfação com a imagem corporal de jovens universitários. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, Rio de Janeiro, v. 62, n. 2, p.108-114, 2013.

CLAUMANN, G. S. *et al.* Satisfação com a imagem corporal em acadêmicos ingressantes em cursos de educação física. **Rev. educ. fis. UEM**, Maringá, v. 25, n. 4, p. 575-583, 2014. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S198330832014000400575&lng=en&nrm=iso>. Acesso em: 17 set. 2020.

COHEN, D.; FARLEY, T. A. Eating as an automatic behavior. **Preventing Chronic Disease**, Atlanta, v. 5, n. 1, p.1-7, 2008. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2248777/pdf/PCD51A23.pdf>. Acesso em: 5 jun. 2019.

CORREA, J. A. S. **Atitudes e comportamento dos alunos do curso de instrutor de educação física em relação às suas escolhas alimentares – Aplicação do Intuitive Scale2**. 2019. 27 f. Trabalho de conclusão de curso. (Graduação em Educação Física) – Curso de Educação Física do Exército, Rio de Janeiro, 2019.

DIAS, P. S.; SANTOS, J. S. A.; COSTA, B. A. P. Influência da condição socioeconômica no comportamento alimentar de universitários do sexo masculino. **Revista Eletrônica de Administração e Turismo**, Pelotas, v. 8, n. 4, p. 927-944, 2016.

DUARTE, F. M; ALMEIDA, S. D. S. de; MARTINS, K. A. Alimentação fora do domicílio de universitários de alguns cursos de saúde de uma instituição privada. **O Mundo da Saúde**, São Paulo, v.37, n.3, p.288-298, 2013.

DYKE, N. V.; DRINKWATER, E. J. Relationships between intuitive eating and health indicators: literature review. **Public Health Nutr**, Wallingford, England, v.17 n. 8, p. 1757-66, 2014.

FABBRI, A. Comer Intuitivo (Intuitive Eating). *In*: COSTA, A. C. **Blog GENTA Grupo Especializado em Nutrição e Transtornos Alimentares e Obesidade**. São

Paulo, 12 ago. 2016. Disponível em: <http://gentabrasil.blogspot.com/2012/08/comer-intuitivo-intuitive-eating.html>. Acesso em: 15. abr. 2020.

FEITOSA, E. P. S. *et al.* Hábitos alimentares de estudantes de uma universidade pública no Nordeste, Brasil. **Alim. Nutr**, Araraquara, v. 21, n. 2, p. 225-230, 2010.

FIGUEIREDO, M. ALVARENGA, M. Comer intuitivo. *In*: FIGUEIREDO, M. ALVARENGA, M. **Comer intuitivo**. São Paulo, 2018. Disponível em: <http://www.comerintuitivo.com.br/comer-intuitivo/>. Acesso em: 27 jun. 2020.

FRANCA, C. L. *et al.* Contribuições da psicologia e da nutrição para a mudança do comportamento alimentar. **Estudos de Psicologia**, Natal, v. 17, n.2, p. 337-345, 2012.

GAN, W. Y.; YEOH, W. C. Associations between body weight status, psychological well-being and disordered eating with intuitive eating among Malaysian undergraduate university students. **Int J Adolesc Med Health**, Philadelphia v. 32, n. 2, 2017.

GARCIA, D. *et al.* **A comida, a dieta, o gosto: mudança na cultura alimentar urbana**. 1999. Tese (Doutorado em Psicologia Social) - Instituto de Psicologia, Universidade de São Paulo, São Paulo, 1999.

GARCIA, D. *et al.* Physical Activity and Dietary Habits in a University Population. **Biomed Biopharm Res**. [s. l.], v. 9, n. 2, p. 147-158, 2013.

GAST J. *et al.* Intuitive eating: associations with physical activity motivation and BMI. **AM J Health Promotion**, Thousand Oaks, EUA, v. 29, n. 24, p. 91-99, 2014.

GUERRA, C. S. de.; CARDOSO, F. B. S. da. A influência da cultura do consumo na alimentação humana: A (in) sustentabilidade do consumo de proteína animal. *In*: CONGRESSO NACIONAL DE DIREITO E CONTEMPORANEIDADE, 4., 2017, Santa Maria. **Anais** [...] Santa Maria: Universidade Federal de Santa Maria, 2017.

GUIMARAES, *et al.* M. R. Estilo de Vida e fatores associados entre estudantes universitários. **J Nurs UFPE online**, Recife, v. 11, n. 8, p. 3228-35, 2017. Disponível em: <https://periodicos.ufpe.br/revistas/revistaenfermagem/article/viewFile/110188/22073>. Acesso em: 15 set. 2020.

HALFORD, J. C. G. Psicobiologia do apetite: a regulação episódica do comportamento alimentar. *In*: NUNES, M. A. A. *et al.* **Transtornos alimentares e obesidade**. 2.ed. Porto Alegre: Artmed, 2006. cap. 1.

HAWKS, S. *et al.* The relationship between intuitive eating and health indicators among college women. **American Journal of Health Education**, Reston, v.36 n.6, p.331-336, 2005.

HAWKS, S.; GAST, J. Weight loss management: a path lit darkly. **Health education & behavior**, Thousand Oaks, EUA, v. 25, n. 3, p. 371-382, 1998.

JULIE, T. *et al.* Schaefer A Review of Interventions that Promote Eating by Internal Cues. **Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics**, Chicago, v. 114, n. 5, p. 734-760, 2014.

KRATINA, K. Health at every size: Clinical applications. **Healthy weight journal**, Cambridge, v.8, n. 17, p.19-23, 2003.

LAUS, M. F. *et al.* Determinantes ambientais do comportamento alimentar. *In*: GARCIA, R. W. D.; MANCUSO, A. M. C. **Mudanças Alimentares e Educação Nutricional**. 2. ed. Rio de Janeiro: Guanabara, 2011. p. 118-127.

LINARD, J. G. *et al.* Associação entre estilo de vida e percepção de saúde em estudantes universitários. **J. Health Biol Sci**, Fortaleza, v. 7, n. 4, p.374-381, 2019.

LOHMAN, T.G.; ROCHE, A.F.; MARTORELL, R. **Anthropometric Standardization reference manual**. Champaign: Human Kinetics Books, 1991.

MATIAS, C. T.; FIORE, E. G. Mudanças no comportamento alimentar de estudantes do curso de nutrição em uma instituição particular de ensino superior. **rev. Soc. Bras. Alim. Nutr**, São Paulo, v. 35, n. 2, p. 53-66, 2010.

MARCONATO, M. S. F.; SILVA, G. M. M. da.; FRASSON, T. Z. Hábito Alimentar de universitários iniciantes e concluintes do curso de nutrição de uma universidade do interior paulista. **Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, São Paulo, v.10, n.58, p. 180-188, 2016.

MAYER, A. P. F.; WEBER, L. N. D. Relações entre a obesidade na infância e adolescência e a percepção de práticas de alimentação e estilos educativos parentais. **Psicol. Argum.**, Curitiba, v. 32, n. 79, p. 143-153, 2014.

MORAES, R. W. de. **Determinantes e construção do comportamento alimentar: uma revisão narrativa da literatura**. 2014. 47 f. Trabalho de conclusão de curso. (Graduação em Nutrição) - Curso de Nutrição, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2014.

NASCIMENTO, S. B. do.; ARAUJO, I. L. S. B. de. Perfil antropométrico e insatisfação corporal de estudantes universitários. **Rev Brasileira de Nutrição Esportiva**, São Paulo, v. 13, n. 82, p. 864-870, 2019. Disponível em: <http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/1465/1126>. Acesso em: 17 set. 2020.

NOGUEIRA, P. I. D. **Promoção de uma relação adaptativa com o comportamento alimentar em jovens adultas**. 2019. 90 f. Dissertação (Mestrado em Educação para Saúde) - Escola Superior de Educação de Coimbra e Escola Superior de Tecnologia da Saúde de Coimbra, Coimbra, 2019.

NUNES, C. B.; GUIMARAES, W. A. de. **Alterações do Comportamento Alimentar na adolescência: Anorexia, Bulimia e Obesidade**. 2009. 51 f. Monografia (Graduação em Psicologia) - Curso de Psicologia, Faculdade de Ciências Humanas e Sociais da Universidade Vale do Rio Doce, Governador Valadares, 2009.

OLIVEIRA, J. de; CORDAS, T. A. Comportamento alimentar, consumo de substâncias não alimentares e urgência negativa em mulheres. **Einstein**, São Paulo, v. 18, p. :1-8, 2017.

PENAFORTE, F. R. O. de.; 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.

PIMENTEL, J. Guia Rápido para alimentação intuitiva. *In*: PIMENTEL, J. Dr. Juliano Pimentel. **Alimentação que transforma**. São Paulo, 15 jun. 2018. Disponível em: <https://drjulianopimentel.com.br/artigos/alimentacao-intuitiva-guia-rapido/>. Acesso em: 21 nov. 2019.

SADIR, M. A.; BIGNOTTO, M. M.; LIPP, M. E. N. Stress e qualidade de vida: influência de algumas variáveis pessoais. **Paidéia (Ribeirão Preto)**, Ribeirão Preto, v. 20, n. 45, p. 73-81, 2010.

SHARPE, P. A. Dietary intake behaviours and psychosocial factors among women from Food-secure and Food-insecure households in the United States. **Jorn Ethn Dis**, Owings Mills, v.26, n. 2, p. 139–146, 2017.

SILVA, D. C. A. de. *et al.* Percepção de adolescentes sobre a prática de alimentação saudável. **Ciênc. saúde coletiva**, Rio de Janeiro, v. 20, n. 11, p. 3299-3308, 2015.

SILVA, L. P. R. da. *et al.* Insatisfação da imagem corporal e fatores associados: um estudo em jovens estudantes universitários. **Jorn. Einstein**, São Paulo, v. 17, n. 4, p.1-7, 2019.

SILVA, P, C. S. de. *et al.* Qualidade de vida e condições de saúde de acadêmicos do curso de fisioterapia. **Rev. Bra. Edu. Saúde**, Pombal, v. 9, n.4, p. 10-17, 2019.

SMITH, T.S.; HAWKS, S. R. Intuitive eating, diet composition, and the meaning of food in healthy weight promotion. **American Journal of Health Education**, Reston, v. 37. n. 3, p.130-136, 2006.

SOUZA, D. C. **Condições emocionais de estudantes universitários: estresse, depressão, ansiedade, solidão e suporte emocional**. 2017. 90 f. Dissertação (Mestrado em Psicologia) - Programa de Pós-Graduação em Psicologia, Universidade Federal do Triângulo Mineiro, Uberaba, 2017.

SOUZA, M. P. G. *et al.* Comportamento Alimentar e fatores associados em servidores: contribuições para a saúde coletiva. **Rev. Aten. Saúde**, São Caetano do Sul, v. 18, n. 63, p. 99-109, 2020.

TAYLOR, R. W. *et al.* Evaluation of waist circumference, waist-to-hip ratio, and the conicity index as screening tools for high trunk fat mass, as measured by dual-energy X-ray absorptiometry, in children aged 3-19 y. **The American Journal of Clinical Nutrition**, Oxford, v. 72, n. 2, p. 490-495, 2000.

TORAL, N. **Estágios de mudanças do comportamento e sua relação com o consumo alimentar de adolescentes**. 2006. 142 f. Dissertação (Mestrado em Saúde Pública) - Faculdade de Saúde Pública, São Paulo, 2006.

TORAL, N.; SLATER, B. Abordagem do modelo transteórico no comportamento alimentar. **Ciênc. saúde coletiva**, Rio de Janeiro, v. 12, n. 6, p. 1641-1650, 2007.

TRIBOLE, E.; RESCH, E. **Intuitive Eating**. 3.ed. New York: St. Martin's Griffin. 2012.

TYLKA, T. L. Development and psychometric evaluation of a measure of intuitive eating. **J Couns Psychol**, Washington, v.53, p.226-240, 2006.

TYLKA, T. L.; CALOGERO, R. M.; DANIELSDOTTIR, S. Is intuitive eating the same as flexible dietary control? Their links to each other and well-being could provide an answer. **Jorn Appetite**, Edgbaston, V. 95, p. 166-75, 2015.

TYLKA, T. L.; DIEST, A. M. K. V. The Intuitive Eating Scale–2: Item Refinement and Psychometric Evaluation With College Women and Men. **Journal of Counseling Psychology**, Washington, v. 60, n. 1, p. 137–153, 2013.

VAZ, D. S. S.; BENNEMANN, R. M. Comportamento Alimentar e Hábito Alimentar: uma revisão. **Rev. Uningá**, Maringá, v. 20, n.1, p. 108-112. 2014.

VIEIRA, E. E. S. *et al.* Sobrepeso e Obesidade: associação com o nível socioeconômico de universitários. **Rev enferm UFPE online**, Recife, v.11, n.10, p.3807, 2017. Disponível:
<https://periodicos.ufpe.br/revistas/revistaenfermagem/article/download/25195/24296>. Acesso em: 5 jun. 2019.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Growth reference data for 5-19 years**. Geneva: WHO, 2007.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Obesity: preventing and managing the global epidemic**. Report of a WHO consultation, Geneva, 3-5 Jun 1997. Geneva: WHO, 1998.

**APÊNDICE A – FORMULÁRIO DE AVALIAÇÃO DOS FATORES
SOCIOECONÔMICOS E DEMOGRÁFICOS**



FORMULÁRIO

Nome: _____
_____/_____/_____

Data:

Sexo: () F () M Data de nascimento: _____ Idade:

Curso de graduação: _____ Período letivo:

Nível de instrução do pai: () 1. Nunca estudou () 2. Ensino fundamental I () 3. Ensino fundamental II () 4. Ensino médio () 5. Ensino superior

Nível de instrução da mãe: () 1. Nunca estudou () 2. Ensino fundamental I () 3. Ensino fundamental II () 4. Ensino médio () 5. Ensino superior

Posse de computador: () 1. Nenhum () 2. Um () 3. Dois () 4. mais de dois.

**APÊNDICE B – QUESTIONÁRIO SOBRE INGESTÃO DE ALIMENTOS
ASSOCIADO A PRAZER, SATISFAÇÃO E EMOCIONAL**

	Discordo fortemente	Discordo	Neutro	concordo	Concordo fortemente
1.Tento evitar determinados alimentos com alto teor de gordura, ricos em hidratos de carbono ou alimentos altamente calóricos.					
2.Dou por mim a comer quando me sinto emotiva(o) (por exemplo, ansiosa, deprimida ou triste), mesmo quando não me sinto fisicamente com fome.					
3. Se sinto o desejo de comer um certo alimento, permito-me a fazê-lo.					
4.Sigo regras alimentares ou planos de dieta que definem o quê, quando e/ou que quantidades devo comer.					
5.Dou por mim a comer quando me sinto aborrecida(o), mesmo quando não me sinto fisicamente com fome.					
6.Consigo perceber quando estou ligeiramente cheia(o).					
7. Consigo perceber quando estou ligeiramente com fome.					
8.Fico zangada(o) comigo mesma(o) por comer algo que não é saudável.					
9.Dou por mim a comer quando me sinto sozinha(o), mesmo quando não me sinto fisicamente com fome.					
10.Confio no meu organismo para me indicar quando devo comer.					

	Discordo fortemente	Discordo	Neutro	Concordo	Concordo fortemente
11. Confio no meu organismo para me indicar o que devo comer					
12. Confio no meu organismo para me indicar quanto devo comer.					
13. Tenho alimentos proibidos que não me permito comer.					
14. Quando estou a comer, consigo perceber quando é que estou a ficar cheia(o).					
15. Uso a comida para me confortar quando sinto emoções negativas.					
16. Dou por mim a comer quando me sinto stressada(o), mesmo quando não sinto fisicamente fome.					
17. Sinto-me culpada(o) se como determinado alimento que seja altamente calórico, que tenha alto teor de gordura ou que seja rico em hidratos de carbono.					
18. Penso em determinados alimentos como sendo "bons" ou "maus" dependendo do seu conteúdo nutricional.					
19. Não confio em mim mesma(o) quando estou ao pé de alimentos que engordam.					
20. Não tenho certos alimentos em minha casa porque penso que posso perder o controlo e comê-los.					

ANEXO A – TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO



TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

(PARA MAIORES DE 18 ANOS OU EMANCIPADOS - Resolução 466/12)

Convidamos o (a) Sr. (a) para participar como voluntário (a) da pesquisa **PADRÕES DO COMPORTAMENTO ALIMENTAR E SUA RELAÇÃO COM O EXCESSO DE PESO EM JOVENS: UM ESTUDO DE COORTE EM UNIVERSITÁRIOS** que está sob a responsabilidade do (a) pesquisador (a) **EDUILA MARIA COUTO SANTOS**, na Rua Alto do Reservatório, s/n, Bela Vista, Vitória de Santo Antão, fone: 98280-3034 e e-mail eduila@hotmail.com. Também participam desta pesquisa os pesquisadores: **MARINA DE MORAES VASCONCELOS PETRIBU**, Telefones para contato: 99954-8144.

Caso este Termo de Consentimento contenha informações que não lhe sejam compreensíveis, as dúvidas podem ser tiradas com a pessoa que está lhe entrevistando e apenas ao final, quando todos os esclarecimentos forem dados, caso concorde com a realização do estudo pedimos que rubriche as folhas e assine ao final deste documento, que está em duas vias, uma via lhe será entregue e a outra ficará com o pesquisador responsável.

Caso não concorde, não haverá penalização, bem como será possível retirar o consentimento a qualquer momento, também sem nenhuma penalidade.

INFORMAÇÕES SOBRE A PESQUISA:

- Descrição da pesquisa: Avaliar os fatores de risco relacionados ao excesso de peso de jovens universitários. Será realizada a mensuração do peso e circunferência da cintura, além de entrevistas.
- A pesquisa será realizada durante todo o primeiro semestre de 2018. Será necessário coleta de dados no início e no final do estudo.
- **RISCOS diretos** para o voluntário de constrangimento durante as respostas ao questionário e/ou mensuração das medidas. Como forma de evitar ou minimizar o risco, a entrevista e a tomada das medidas serão realizadas individualmente, em sala reservada
- **BENEFÍCIOS** os resultados poderão ser utilizados como estratégia para prevenção, combate e controle dos agravos à saúde e ser incluída como parte das políticas públicas voltadas a esta população,

Todas as informações desta pesquisa serão confidenciais e serão divulgadas apenas em eventos ou publicações científicas, não havendo identificação dos voluntários, a não ser entre os responsáveis pelo estudo, sendo assegurado o sigilo sobre a sua participação. Os dados coletados nesta ficarão armazenados em pastas de arquivo, sob a responsabilidade do pesquisador), no endereço acima informado, pelo período de mínimo 5 anos.

Nada lhe será pago e nem será cobrado para participar desta pesquisa, pois a aceitação é voluntária, mas fica também garantida a indenização em casos de danos, comprovadamente decorrentes da participação na pesquisa, conforme decisão judicial ou extra-judicial. Se houver necessidade, as despesas para a sua participação serão assumidas pelos pesquisadores (ressarcimento de transporte e alimentação).

Em caso de dúvidas relacionadas aos aspectos éticos deste estudo, você poderá consultar o Comitê de Ética em Pesquisa Envolvendo Seres Humanos da UFPE no endereço: **(Avenida da Engenharia s/n – 1º Andar, sala 4 - Cidade Universitária, Recife-PE, CEP: 50740-600, Tel.: (81) 2126.8588 – e-mail: cepccs@ufpe.br).**

(assinatura do pesquisador)

CONSENTIMENTO DA PARTICIPAÇÃO DA PESSOA COMO VOLUNTÁRIO (A)

Eu, _____, CPF _____, abaixo assinado, após a leitura (ou a escuta da leitura) deste documento e de ter tido a oportunidade de conversar e ter esclarecido as minhas dúvidas com o pesquisador responsável, concordo em participar do estudo PADRÕES DO COMPORTAMENTO ALIMENTAR E SUA RELAÇÃO COM O EXCESSO DE PESO EM JOVENS: UM ESTUDO DE COORTE EM UNIVERSITÁRIOS, como voluntário (a). Fui devidamente informado (a) e esclarecido (a) pelo(a) pesquisador (a) sobre a pesquisa, os procedimentos nela envolvidos, assim como os possíveis riscos e benefícios decorrentes de minha participação. Foi-me garantido que posso retirar o meu consentimento a qualquer momento, sem que isto leve a qualquer penalidade

Local e data _____

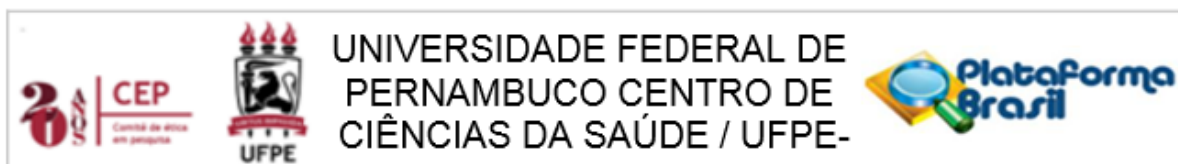
Assinatura do participante: _____

Impressão
digital

Presenciamos a solicitação de consentimento, esclarecimentos sobre a pesquisa

e o aceite do voluntário em participar. (02 testemunhas não ligadas à equipe de pesquisadores):

Nome:	Nome:
Assinatura:	Assinatura:

ANEXO B – PARECER SUBSTANCIADO DO CEP**PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP****DADOS DO PROJETO DE PESQUISA**

Título da Pesquisa: PADRÕES DO COMPORTAMENTO ALIMENTAR E SUA RELAÇÃO COM O

EXCESSO DE PESO EM JOVENS: UM ESTUDO DE COORTE EM

Pesquisador: EDUILA MARIA COUTO SANTOS

Área Temática:

Versão: 2

CAAE: 81896017.7.0000.5208

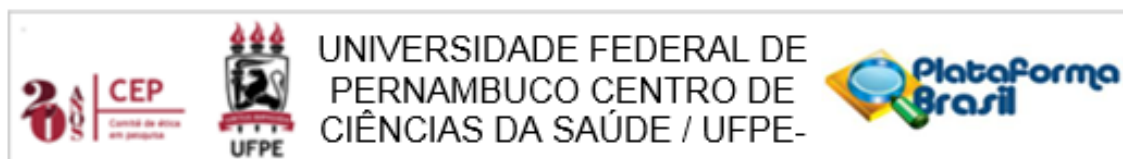
Instituição Proponente: Centro Acadêmico de Vitória de Santo Antão

Patrocinador Principal: Financiamento Próprio

DADOS DO PARECER

Número do Parecer: 2.545.094

Endereço: Av. da Engenharia s/nº - 1º andar, sala 4, Prédio do Centro de Ciências da Saúde
Bairro: Cidade Universitária CEP: 50.740-600
UF: PE Município: RECIFE
Telefone: (81)2126-8588 E-mail: cepccs@ufpe.br



Continuação do Parecer: 2.545.094

Apresentação do Projeto:

O projeto “Padrões do comportamento alimentar e sua relação com o excesso de peso em jovens: um estudo de coorte” tem como responsável a profa. Eduila Maria Couto Santos, Professora de Nutrição Clínica da Universidade Federal de Pernambuco do Centro Acadêmico de Vitória, tendo como outro membro da equipe a Profa. Marina de Moraes Vasconcelos Petribú do mesmo Centro Acadêmico. Trata-se de um estudo longitudinal que será realizado em jovens universitários regularmente matriculados no Centro Acadêmico de Vitória da Universidade Federal de Pernambuco, no período de setembro de 2018 a março de 2019. A avaliação dos fatores socioeconômicos e demográficos será realizado através de um questionário padronizado para esta pesquisa, o qual está inserido no projeto.

Objetivo da Pesquisa:

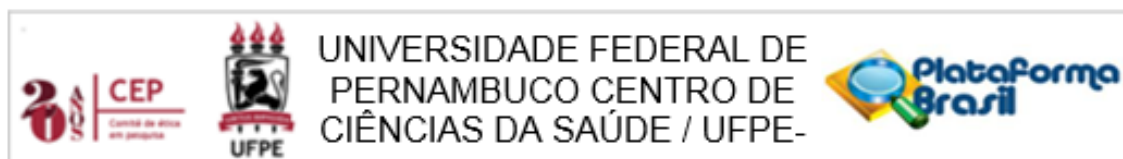
Objetivo Geral:

Avaliar os fatores de risco sociodemográficos, comportamentais, nutricionais e de estilo de vida relacionados ao excesso de peso de jovens universitários, em uma Universidade do Brasil.

Objetivos específicos:

- Identificar a frequência de sobrepeso, obesidade e obesidade abdominal;
- Avaliar os aspectos sociodemográficos, o padrão de comportamento alimentar, a

Endereço: Av. da Engenharia s/nº - 1º andar, sala 4, Prédio do Centro de Ciências da Saúde	
Bairro: Cidade Universitária	CEP: 50.740-600
UF: PE	Município: RECIFE
Telefone: (81)2126-8588	E-mail: cepocs@ufpe.br



Continuação do Parecer: 2.545.094

Presença de estresse escolar, insatisfação corporal, autoestima, nível de inflexibilidade psicológica e resposta aos sinais de fome e saciedade;

- Avaliar no início do estudo e após 6 meses, a evolução ponderal e alimentar, os hábitos alimentares, o nível de atividade física e comportamentos sedentários;
- Identificar a associação e valor preditivo das variáveis estudadas com o excesso de peso (sobrepeso e obesidade).

Avaliação dos Riscos e Benefícios:

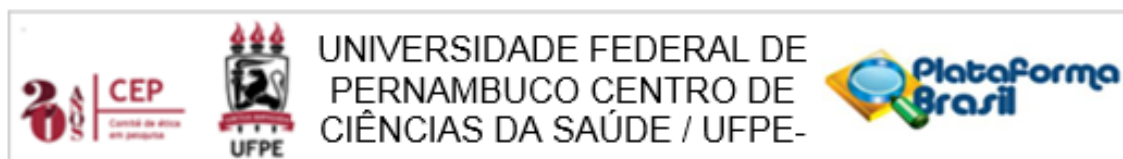
Riscos:

Os riscos aos quais os estudantes poderão ser submetidos é o de constrangimento durante as respostas ao questionário e/ou mensuração das medidas antropométricas. Como forma de evitar ou minimizar o risco, a entrevista e a tomada das medidas serão realizadas individualmente, em sala reservada.

Benefícios:

Quanto aos benefícios, os resultados poderão ser utilizados como estratégia para prevenção, combate e controle dos agravos à saúde e ser incluída como parte das políticas públicas voltadas a esta população. Se identificado obesidade, sobrepeso e/ou transtorno alimentar, o participante será encaminhado para a devida avaliação e tratamento na própria Universidade no núcleo específico de atendimento ao universitário.

Endereço: Av. da Engenharia s/nº - 1º andar, sala 4, Prédio do Centro de Ciências da Saúde
 Bairro: Cidade Universitária CEP: 50.740-600
 UF: PE Município: RECIFE
 Telefone: (81)2128-8588 E-mail: cepocs@ufpe.br



Continuação do Parecer: 2.545.094

Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:

O grupo investigado será composto por 300 estudantes jovens, entre 18 e 24 anos de idade, de ambos os sexos, regularmente matriculados na Universidade Federal de Pernambuco (Campus Centro Acadêmico de Vitória) no semestre 2018.2. Serão excluídos aqueles com idade superior a 24 anos; gestantes; aqueles que foram submetidos à cirurgia bariátrica; uso de medicamentos que interferem no peso e na ingestão alimentar; portadores de alguma condição física e/ou patológica que prejudique na acurácia das avaliações. Serão avaliados os fatores de risco relacionados ao excesso de peso dos jovens universitários e será realizada a mensuração do peso e circunferência da cintura, além de entrevistas. A pesquisa será realizada durante todo o primeiro semestre de 2018 e será necessária coleta de dados no início e no final do estudo. O orçamento será de inteira responsabilidade da pesquisadora principal.

Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:

A pesquisadora responsável anexou folha de rosto e carta de anuência assinadas pelo Vice-Diretor do Centro Acadêmico de Vitória, projeto de pesquisa, Termo de Consentimento Livre e Esclarecido para maiores de 18 anos ou emancipados, Termo de Compromisso e Confidencialidade assinado pela pesquisadora responsável e os currículos das duas pesquisadoras envolvidos no projeto.

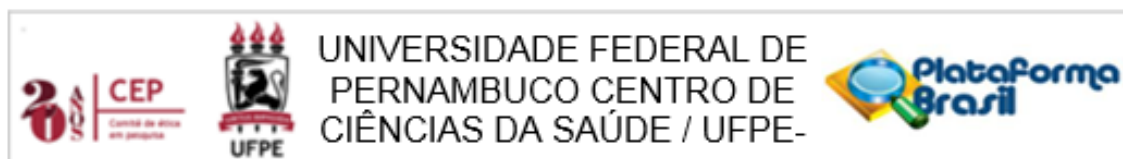
Recomendações:

Nenhuma.

Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:

Nenhuma.

Endereço: Av. da Engenharia s/nº - 1º andar, sala 4, Prédio do Centro de Ciências da Saúde
 Bairro: Cidade Universitária CEP: 50.740-600
 UF: PE Município: RECIFE
 Telefone: (81)2126-8588 E-mail: cepccs@ufpe.br



Continuação do Parecer: 2.545.094

Considerações Finais a critério do CEP:

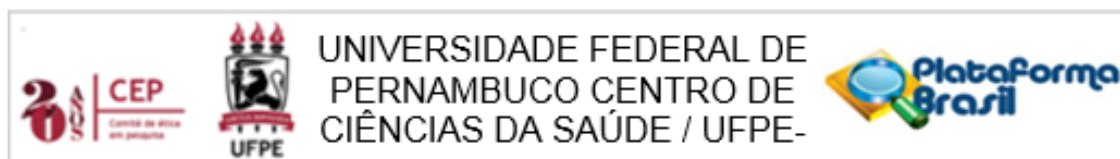
As exigências foram atendidas e o protocolo está APROVADO, sendo liberado para o início da coleta de dados. Informamos que a APROVAÇÃO DEFINITIVA do projeto só será dada após o envio do Relatório Final da pesquisa. O pesquisador deverá fazer o download do modelo de Relatório Final para enviá-lo via “Notificação”, pela Plataforma Brasil. Siga as instruções do link “Para enviar Relatório Final”, disponível no site do CEP/CCS/UFPE. Após apreciação desse relatório, o CEP emitirá novo Parecer Consubstanciado definitivo pelo sistema Plataforma Brasil.

Informamos, ainda, que o (a) pesquisador (a) deve desenvolver a pesquisa conforme delineada neste protocolo aprovado, exceto quando perceber risco ou dano não previsto ao voluntário participante (item V.3., da Resolução CNS/MS Nº 466/12).

Eventuais modificações nesta pesquisa devem ser solicitadas através de EMENDA ao projeto, identificando a parte do protocolo a ser modificada e suas justificativas.

Para projetos com mais de um ano de execução, é obrigatório que o pesquisador responsável pelo Protocolo de Pesquisa apresente a este Comitê de Ética relatórios parciais das atividades desenvolvidas no período de 12 meses a contar da data de sua aprovação (item X.1.3.b., da Resolução CNS/MS Nº 466/12). O CEP/CCS/UFPE deve ser informado de todos os efeitos adversos ou fatos relevantes que alterem o curso normal do estudo (item V.5., da Resolução CNS/MS Nº 466/12). É papel do/a pesquisador/a assegurar todas as medidas imediatas e adequadas frente a evento adverso grave ocorrido (mesmo que tenha sido em outro centro) e ainda, enviar notificação à ANVISA – Agência Nacional de Vigilância Sanitária, junto com seu posicionamento.

Endereço: Av. da Engenharia s/nº - 1º andar, sala 4, Prédio do Centro de Ciências da Saúde
 Bairro: Cidade Universitária CEP: 50.740-800
 UF: PE Município: RECIFE
 Telefone: (81)2128-8588 E-mail: cepccs@ufpe.br



Continuação do Parecer: 2.545.094

Este parecer foi elaborado baseado nos documentos abaixo relacionados:

Tipo Documento	Arquivo	Postagem	Autor	Situação
Informações Básicas do Projeto	PB_INFORMAÇÕES_BÁSICAS_DO_PROJETO_1022043.pdf	08/03/2018 19:46:17		Aceito
Outros	RESPOSTAPENDENCIAS.docx	08/03/2018 19:17:12	EDUILA MARIA COUTO SANTOS	Aceito
Projeto Detalhado / Brochura Investigador	PROJETO.doc	08/03/2018 19:15:22	EDUILA MARIA COUTO SANTOS	Aceito
Outros	termo.pdf	06/01/2018 11:54:37	EDUILA MARIA COUTO SANTOS	Aceito
Outros	carta_anuencia.pdf	04/01/2018 19:32:35	EDUILA MARIA COUTO SANTOS	Aceito
Outros	CURRICULOMARINA.pdf	18/12/2017 14:32:30	EDUILA MARIA COUTO SANTOS	Aceito
Outros	CURRICULOEDUILA.pdf	18/12/2017 14:31:17	EDUILA MARIA COUTO SANTOS	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	tclemaiores18.doc	13/11/2017 18:30:09	EDUILA MARIA COUTO SANTOS	Aceito
Folha de Rosto	FR.pdf	13/11/2017 18:27:16	EDUILA MARIA COUTO SANTOS	Aceito

Situação do Parecer:

Aprovado

Necessita Apreciação da CONEP:

Não

RECIFE, 15 de Março de 2018

Assinado por:

LUCIANO TAVARES MONTENEGRO

(Coordenador)

Endereço: Av. da Engenharia s/nº - 1º andar, sala 4, Prédio do Centro de Ciências da Saúde
 Bairro: Cidade Universitária CEP: 50.740-800
 UF: PE Município: RECIFE
 Telefone: (81)2128-8588 E-mail: cepocs@ufpe.br