

Flávia Andreia Ferreira Silva

Autoperceção da imagem corporal, comportamento alimentar e indicadores antropométricos em estudantes universitários – estudo exploratório

Ciências da Nutrição

Faculdade Ciências da Saúde

Universidade Fernando Pessoa

Porto, 2022

Flávia Andreia Ferreira Silva

Autoperceção da imagem corporal, comportamento alimentar e indicadores antropométricos em estudantes universitários – estudo exploratório

Ciências da Nutrição

Faculdade Ciências da Saúde

Universidade Fernando Pessoa

Porto, 2022

Flávia Andreia Ferreira Silva

Autopercepção da imagem corporal, comportamento alimentar e indicadores antropométricos em estudantes universitários – estudo exploratório

Declaro para os devidos efeitos ter atuado com integridade na elaboração deste Trabalho de Projeto, atesto a originalidade do trabalho, confirmo que não incorri em plágio e que todas as frases que retirei de textos de outros autores foram devidamente citadas ou redigidas com outras palavras e devidamente referenciadas na bibliografia.

(Flávia Andreia Ferreira Silva)

Trabalho apresentado à Universidade Fernando Pessoa como parte dos requisitos para obtenção do grau de licenciado em Ciências da Nutrição.

Orientadora e Coorientadora:

Professora Doutora Joana Mendes
Professora Doutora Ana Sofia Sousa

I. Dedicatória

Aos meus pais, pelo esforço pessoal e pelo orgulho que demonstram em mim desde o primeiro dia que foi imprescindível e determinante para que eu voasse até aqui.

Aos meus familiares que me acompanharam nesta jornada de 4 anos e me incentivaram desde o primeiro dia.

Aos meus amigos, Catarina, Paulo e José por toda a tolerância, amizade, dedicação e ajuda que prontamente me prestaram sempre que lhes solicitei.

Aos colegas de curso, a Bárbara, a Inês e o Pedro, que se tornaram os meus melhores amigos e quem eu levo comigo para a vida, por todo o companheirismo, apoio e amizade nos momentos de aflição e de felicidade. Ao Diogo, em quem eu continuo a ver como um modelo a seguir, pela amizade e apoio. Às minhas afilhadas, Catarina e Inês, por me escolherem, pela amizade e carinho que sempre tiveram para comigo e pelo contributo que deram para que eu pudesse concluir este trabalho com sucesso. A todas os colegas com quem tive a alegria de trabalhar e partilhar momentos no Núcleo de Estudantes de Ciências da Nutrição da Associação Académica da Fernando Pessoa. A todos os amigos que conheci na Universidade Fernando Pessoa e que levo comigo para a vida.

Aos docentes com os quais me cruzei ao longo da licenciatura, pois todos contribuíram, de variadas formas, para o meu futuro enquanto profissional de saúde. Em especial, à minha orientadora e coorientadora, Professora Doutora Joana Mendes e Professora Doutora Ana Sofia Sousa, pelo trabalho incansável e disponibilidade que demonstraram ao longo da realização do trabalho complementar.

A todos os que reuniram esforços e que contribuíram com a sua dedicação para que eu concluísse este trabalho com sucesso.

Àqueles que perdi e que, certamente, se sentiriam orgulhosos por me ver encerrar este ciclo.

“Não sou nada. Nunca serei nada. Não posso querer ser nada. À parte isso, tenho em mim todos os sonhos do mundo.” – Álvaro de Campos, A Tabacaria, Heterónimo de Fernando Pessoa

II. Índice

I. Dedicatória.....	I
II. Índice.....	II
III. Índice de Tabelas e Ilustrações.....	III
IV. Lista de Siglas.....	IV
V. Título/Autores/Filiação Académica.....	V
VI. Resumo e palavras-chave.....	VI
VII. Abstract e key-words.....	VII
1. Introdução.....	1
2. Metodologia.....	4
2.1. Seleção e Recrutamento da Amostra e Desenho de Estudo	4
2.2. Ética.....	4
2.3. Método da Recolha de Dados	4
2.4. Análise Estatística	6
3. Resultados	7
4. Discussão e Conclusões	9
5. Referências	14
6. Tabelas e Figuras	18
7. Anexos	26
Anexo A – Parecer da Comissão Ética	26
Anexo B – Questionário Aplicado aos Participantes do Estudo	27

III. Índice de Tabelas e Ilustrações

Figura 1 - Escala de Silhuetas.....	18
Figura 2 – Correspondência entre as silhuetas e o índice de massa corporal.....	19
Tabela 1 - Características gerais dos estudantes universitários.....	20
Tabela 2 - Autopercepção corporal dos estudantes universitários	21
Tabela 3 – Características antropométricas dos estudantes universitários.....	22
Tabela 4 - Diferenças entre a autopercepção do índice de massa corporal atual e o índice de massa corporal calculado	23
Tabela 5 - Diferenças entre a autopercepção do índice de massa corporal desejado e o índice de massa corporal calculado.....	24
Tabela 6 - Correlação entre os resultados de um questionário de comportamento alimentar e o índice de massa corporal.....	25

IV. Lista de Siglas

AIC – Autopercepção da Imagem Corporal

IC – Imagem Corporal

IMC – Índice de Massa Corporal

PCA – Perturbação do Comportamento Alimentar

Autoperceção da imagem corporal, comportamento alimentar e indicadores antropométricos em estudantes universitários – estudo exploratório

V. Título/Autores/Filiação Académica

Autoperceção da imagem corporal, comportamento alimentar e indicadores antropométricos em estudantes universitários – estudo exploratório

Self-perception body image, eating behavior and anthropometric parameters in university students – exploratory study

Flávia Silva¹; Ana Sofia Sousa²; Joana Mendes².

1. Estudante finalista do 1º ciclo de Ciências da Nutrição da Faculdade Ciências da Saúde da Universidade Fernando Pessoa.
2. Professora Auxiliar da Faculdade de Ciências da Saúde da Universidade Fernando Pessoa.

Flávia Andreia Ferreira Silva

E-mail: 38231@ufp.edu.pt

Faculdade de Ciências da Saúde da Universidade Fernando Pessoa

Morada: Rua Carlos da Maia, 296. 4200-150, Porto

Contagem de palavras: 7472

Número de figuras/tabelas: 8

Número de referências bibliográficas: 33

Conflito de interesses: nada a declarar.

VI. Resumo e palavras-chave

Introdução: A insatisfação e distorção da própria imagem corporal são condições relativamente frequentes entre jovens adultos, podendo estar associadas a alterações do comportamento alimentar. Frequentar o ensino superior é um período caracterizado por mudanças variadas, com possível impacto na autoperceção da imagem e no comportamento alimentar dos estudantes universitários. **Objetivos:** Avaliar como a autoperceção e satisfação da imagem corporal de estudantes universitários portugueses se associa a resultados reais de um indicador antropométrico. Explorar a relação entre questões inerentes ao comportamento alimentar e o índice de massa corporal. **Metodologia:** Recolheram-se dados sociodemográficos e antropométricos. Avaliou-se a perceção e satisfação com a imagem corporal através de uma escala de silhuetas e exploraram-se questões relacionadas ao comportamento alimentar, através da aplicação do *Adult Eating Behaviour Questionnaire*. Percebeu-se qual o índice de massa corporal percecionado e desejado, comparando-os com o seu valor real. **Resultados:** Observou-se uma concordância superior a 60%, entre o índice de massa corporal percecionado e desejado, e o real, em ambos os sexos. Entre os estudantes cujas imagens percecionadas e desejadas não coincidiram com as reais, houve uma maior tendência à subestimativa das mesmas. **Conclusões:** Na maioria dos estudantes universitários, as imagens corporais percecionadas e desejadas coincidiram com a realidade mensurada. Os casos em que tal não se verificou, foram particularmente frequentes entre os estudantes do sexo masculino, e no geral, traduziram uma tendência à subestimativa da realidade. Questões de comportamento alimentar relacionadas a uma ingestão emocional demonstraram maior associação com o índice de massa corporal, particularmente nas mulheres.

Palavras-chave: Autoperceção da imagem corporal, satisfação da imagem corporal, estudantes universitários, comportamento alimentar.

VII. Abstract e key-words

Introduction: Dissatisfaction and distortion of the body image self-perception among young adults are frequent conditions that may be associated with eating behavior. Higher education is a period characterized by several changes with a possible impact in self-perception body image, body image satisfaction and university students' eating behavior. **Objectives:** Evaluate how the self-perception and satisfaction of Portuguese university student' body image is related to real results from an anthropometric indicator. Explore the connection between questions related to eating behavior and body mass index. **Methodology:** Sociodemographic and anthropometric data were collected. Self-perception and satisfaction of body image was assessed using a silhouette scale and the questions related with eating behavior were explored through the application of the Adult Eating Behaviour Questionnaire. **Results:** Between the perceived and desired body mass index and the real one, in both genders, an agreement higher than 60% was observed. Among the students whose perceived and desired body mass index didn't match the real one there was a greater tendency to underestimate them. **Conclusions:** In most college students, the perceived and desired body mass index matched the measured reality. The cases in which this did not occur were mainly frequent among male college students, and in general reflected a tendency to underestimate the reality. Particularly in females, the eating behavior issues related to emotional ingestion were the most associated with the body mass index.

Keywords: Self-perception body image, body image satisfaction, university students, eating behavior.

1. Introdução

Entende-se por imagem corporal (IC) o conceito multidimensional que engloba as percepções, os pensamentos, os sentimentos e as atitudes relacionadas com os aspetos físicos do corpo, tais como, a forma, o peso, a magreza, a musculatura, a capacidade física, entre outros (1). É um tema que tem sido alvo de debate, especialmente ao longo do século XXI, pelo impacto negativo que causa na saúde mental do indivíduo que é insatisfeito com a sua IC e, conseqüentemente, na qualidade de vida do mesmo (2). Em Portugal, a investigação científica relacionada com este tema ainda é escassa, nomeadamente, no que diz respeito à população deste estudo, os estudantes universitários.

O conceito de insatisfação com a IC deve ser distinguido do conceito de distorção da IC. Enquanto a insatisfação resulta de uma autoavaliação negativa da imagem física corporal, a distorção acontece quando um indivíduo percebe que o seu corpo é consideravelmente mais volumoso do que realmente é ou o contrário (3).

A insatisfação com a IC, ainda que seja mais prevalente no sexo feminino, pode estar igualmente presente em homens, em adultos e adolescentes. Contudo, o motivo que conduz a essa insatisfação pode ser distinto para cada um dos sexos e grupos etários. No sexo feminino, a insatisfação corporal é frequentemente associada ao peso e/ou à forma do corpo, pois, habitualmente, as mulheres desejam ter um peso mais baixo e uma forma de corpo delgado, enquanto que no sexo masculino é comum os homens desejarem ser mais musculados (1). O desejo da mulher em ser mais magra poderá ser motivado por questões culturais, pois, ainda nos dias de hoje, na cultura ocidental, exalta-se a silhueta pouco volumosa, o que leva a que este seja um ideal a atingir por muitas mulheres (4). Contudo, o aumento da preocupação com a IC, induzido por uma maior preocupação com o desenvolvimento de determinadas doenças, nomeadamente a obesidade e doenças do comportamento alimentar, que incita mudanças de estilo de vida e adoção de hábitos saudáveis, poderá, idênticamente, estar associado a esse mesmo desejo (4).

A insatisfação com a IC pode ser considerada um problema de saúde pública (5), uma vez que, acarreta conseqüências negativas, tanto a nível físico como psicológico, associando-se

ao aumento do stress e a uma pior qualidade de vida (1). Este conjunto de fatores origina maior predisposição para o desenvolvimento de doenças do comportamento alimentar (3).

Uma distorção da IC é, tal como a insatisfação corporal, frequentemente associada a fatores de saúde, principalmente fatores psicológicos como baixa autoestima e depressão, com uma prevalência destacada entre adolescentes e jovens adultos, servindo também de base ao desenvolvimento de perturbações do comportamento alimentar (6,7). Num estudo que teve como objetivo estudar a autopercepção da imagem corporal (AIC) de 1162 estudantes universitários, com idades compreendidas entre os 17 e 35 anos, conclui-se que mais de metade destes, 55,6%, tinham uma AIC que não correspondia à realidade, seja esta por excesso ou por defeito. Além disso, a maioria dos estudantes que apresentaram uma AIC deturpada eram mulheres que sobrestimaram o seu índice de massa corporal (IMC) (6).

A perturbação do comportamento alimentar (PCA) define-se por um conjunto de condições patológicas, disruptivas da saúde mental, muitas delas incapacitantes e potencialmente letais (8,9). Algumas destas condições são marcadas pela presença de determinados sinais, nomeadamente, uma obsessão pelo controlo do peso corporal, visando a perda de peso e uma deturpação da própria aparência física e da IC, levando a um controlo rigoroso da quantidade de alimentos ingeridos que degrada, consideravelmente, a saúde física e psicossocial (8,9). Este conjunto de condições patológicas pode afetar qualquer indivíduo, independentemente da idade, do sexo, da etnia e, inclusivamente, do peso corporal, pois quem padece de PCA pode apresentar elevado ou baixo peso, ou ser normoponderal (9). A causa primordial do desenvolvimento da PCA ainda não foi esclarecida, porém a investigação científica sugere que alguns fatores genéticos, biológicos, psicológicos, comportamentais e sociais poderão contribuir para um aumento da sua predisposição (9). Anorexia nervosa, bulimia nervosa, compulsão alimentar e transtorno alimentar restritivo/evitativo são exemplos de PCA (9).

A população de estudantes universitários assume um interesse particular de estudo neste contexto. Os jovens adultos estão ainda expostos aos efeitos das transformações psicofisiológicas decorrentes da adolescência, em simultâneo com a introdução de novos hábitos alimentares e de estilo de vida, conseqüentes do ingresso no ambiente académico, que podem ter impacto, quer sobre a AIC, quer sobre o seu estado nutricional (6,10).

Autoperceção e satisfação da imagem corporal em estudantes universitários, comportamento alimentar e indicadores antropométricos

O presente estudo tem como objetivo principal avaliar explorar a associação entre autoperceção, satisfação da IC e os resultados da avaliação antropométrica numa amostra de estudantes universitários. Pretende-se ainda explorar a associação entre questões inerentes ao comportamento alimentar e o índice de massa corporal dos estudantes universitários.

2. Metodologia

2.1. Seleção e Recrutamento da Amostra e Desenho de Estudo

Desenvolveu-se um estudo observacional transversal que teve como população alvo os estudantes universitários. A recolha de dados foi realizada na Faculdade de Ciências da Saúde da Universidade Fernando Pessoa, numa amostra de conveniência, e decorreu entre os meses de fevereiro e junho de 2022. Os critérios de inclusão aplicados foram: ser estudante universitário, ter idade igual ou superior a 18 anos. O critério de exclusão foi a gravidez.

2.2. Ética

Todos os participantes colaboraram de forma voluntária e foram informados acerca dos objetivos e procedimentos do estudo antes de participarem e da possibilidade de recusarem a participação no estudo a qualquer momento, sem qualquer prejuízo por isso. De forma a salvaguardar o seu consentimento livre, informado e esclarecido, cada estudante formalizou-o por escrito, através do preenchimento de uma declaração de consentimento informado, de acordo com os princípios da Declaração de Helsínquia. O consentimento informado foi elaborado em duplicado, um para o participante e outro para o investigador. Este estudo foi aprovado pela Comissão de Ética da Universidade Fernando Pessoa (FCS/PI – 235/21-2) (Anexo A).

2.3. Métodos

Os dados foram recolhidos através da aplicação de um questionário estruturado (Anexo B), registando-se alguma informação sociodemográfica dos participantes, resultados de medições antropométricas, bem como resultados relacionados com a AIC, através da aplicação da escala traduzida *Silhouette Rating Scale* (11). O risco de desenvolvimento de perturbações inerentes ao comportamento alimentar foi avaliado através da aplicação do questionário, traduzido e validado para a população adolescente portuguesa (12), *Adult Eating Behaviour Questionnaire*, composto por 33 questões que têm como opções de resposta “discordo fortemente”, “discordo”, “não concordo nem discordo”, “concordo” e “concordo fortemente” (13). A Escala de Silhuetas de *Stunkard et al.*, representada na Figura 1 (6), consiste numa sequência de 9 silhuetas, diferenciadas por sexo, numeradas de 1 a 9,

sendo que a silhueta 1 representa um IMC mais baixo e a silhueta 9 um IMC mais elevado. Cada participante selecionou a silhueta, de 1 a 9, que melhor representava a sua IC atual, de acordo com a sua opinião, (“De acordo com a imagem em cima, qual a figura que melhor representa a tua aparência física atual? Refere uma imagem de 1 a 9.”), assim como aquela que gostaria que representasse o seu corpo (“De acordo com as imagens acima, qual a figura que gostarias que representasse o teu corpo? Refere uma imagem de 1 a 9.”). Tal como consta na Figura 2 (6), cada silhueta é representativa de um valor de IMC, desde 17 kg/m² até 33 kg/m², e que, conseqüentemente, categorizam-se em baixo peso (silhueta 1), normoponderal (silhuetas 2 a 4), excesso de peso (silhuetas 5 a 7) e obesidade (silhuetas 8 e 9), segundo o critério da Organização Mundial de Saúde (14).

A autopercepção e satisfação com a IC foi avaliada através da diferença entre a figura selecionada como representativa da IC atual e desejada e o IMC real.

Compararam-se os valores do IMC real com os valores do IMC percebido e desejado. De acordo com *Marrodán* et al., uma diferença inferior a -2 é indicativa de uma sobrestimação do IMC, um valor de diferença igual ou superior a -2 e inferior a 2 é indicativo de uma estimativa correta, e um valor igual ou superior a 2 é indicativo de uma subestimativa do IMC (6).

O IMC real foi obtido através da divisão do peso, em quilogramas, pela estatura ao quadrado, em metros. Os participantes do estudo foram classificados quanto ao seu IMC real e categorizados em: baixo peso (IMC<18,5kg/m²), peso normal (18,5–24,9kg/m²), excesso de peso (25,0–29,9kg/m²) e obesidade (IMC≥30,0kg/m²), segundo os pontos de corte propostos pela Organização Mundial de Saúde (14).

O peso corporal foi medido, em quilogramas, com recurso a uma balança *TANITA BC-545 N*, devidamente calibrada, onde o participante se colocou de roupa vestida, mas descalço, enquanto que a estatura foi auto-reportada por cada um dos participantes.

Os perímetros da cintura e do braço foram medidos com uma fita métrica, graduada em centímetros, e a prega cutânea tricípital com o lipocalibrador *Lipowise*. Os dados antropométricos foram recolhidos segundo os procedimentos ISAK (15). O perímetro do

braço e a prega cutânea tricipital permitiram calcular a área muscular do braço, através da seguinte fórmula: $\text{Área Muscular do Braço (cm)} = \text{Perímetro do Braço (cm)} - 0,3142 * \text{Prega Tricipital (mm)}$ (16).

O investigador responsável pela recolha de dados foi previamente treinado na medição de todos os parâmetros antropométricos em estudo.

2.4. Análise Estatística

Os dados recolhidos foram informatizados numa base de dados do programa informático IBM SPSS *Statistics*. Foi realizada a análise estatística dos dados para posterior apresentação dos resultados. Apresentou-se a frequência das variáveis categóricas que foram comparadas através de um teste de qui-quadrado. Certificou-se que as variáveis contínuas seguiam uma distribuição normal, pelo que foram apresentadas as respetivas médias e desvios padrão, sendo comparadas através do teste *t-student*. Considerou-se como um nível de significância $p < 0,05$. Foi também estimada a concordância entre os resultados da autopercepção do IMC e os resultados de IMC real. Determinaram-se valores de correlação de *Pearson*, estimando a associação entre os itens do questionário de comportamento alimentar e o valor de IMC real de cada participante.

3. Resultados

A amostra em estudo foi constituída maioritariamente por estudantes da Universidade Fernando Pessoa (64%), mas também por estudantes de outras instituições de ensino universitário (36%), que perfizeram um total de 100 participantes, 68% mulheres e 32% homens [Tabela 1]. A média de idades foi de aproximadamente 23 anos no sexo feminino e 21 anos no sexo masculino [Tabela 1]. No que diz respeito ao grau académico dos participantes, a maioria frequentava o 1º ciclo de estudos, conducente ao grau de licenciado (67%), sendo as Ciências da Saúde a área mais prevalente [Tabela 1]. A maioria dos entrevistados não era trabalhador-estudante e não se encontrava deslocado da sua área de residência, embora uma grande parte fosse responsável pela decisão e confeção das próprias refeições [Tabela 1].

Em relação ao conhecimento do próprio peso corporal, mais de 70% dos participantes, referiu saber qual o seu peso atual [Tabela 2]. A média do peso corporal reportado pelas estudantes foi de 59,7 (7,4) kg e pelos estudantes do sexo masculino foi de 74,3 (8,5) kg [Tabela 2]. À questão “Como é que consideras o teu peso?”, cerca de 21% das mulheres e 16% dos homens considerou “excessivo”, mas em ambos os sexos, mais de metade considerou ter um peso “adequado” [Tabela 2]. No que diz respeito à IC percebida, nenhum entrevistado se reviu nas silhuetas de 7 a 9, e muito semelhante foi observado relativamente à IC desejada, sendo que nenhum estudante se reviu nas silhuetas de 6 a 9 [Tabela 2]. No que se refere às características antropométricas reais dos estudantes universitários, a média do peso corporal das mulheres foi 60,5 (8,9) kg e a dos homens foi 74,8 (12,3) kg; a média da estatura reportada das mulheres foi 1,64 (0,05) metros e a dos homens foi 1,78 (0,07) metros; a média do IMC calculado das mulheres foi 22,7 (3,0) kg/m² e a dos homens foi 23,6 (3,5) kg/m² [Tabela 3]. Em ambos os sexos, a maioria dos entrevistados apresentou peso normal [Tabela 3]. Efetuou-se a categorização do perímetro da cintura, indicador do risco cardiometabólico, em “normal”, ou seja, ausência de risco, e em “risco elevado” [17] e a contabilização resultou em 47 mulheres e 28 homens que não apresentavam risco cardiometabólico e 20 mulheres e 4 homens com risco elevado [Tabela 3]. A média da circunferência muscular do braço dos homens foi superior à das mulheres [Tabela 3].

Comparando a IC percebida com o IMC real, verificou-se que 75% das mulheres e cerca de 72% dos homens realizaram uma estimativa correta, ainda que se tenha observado que 17,6% das mulheres e 21,9% dos homens subestimaram o seu IMC real. Considerando-se as categorias de IMC (“baixo peso”; “peso normal”; “excesso de peso” e “obesidade”), a concordância entre a IC percebida e o IMC real foi elevada, respectivamente 75% nas mulheres e 71,9% nos homens [Tabela 4]. Comparando a IC desejada com o IMC real, verificou-se que em 76,5% das mulheres e em 62,5% dos homens, o desejo corresponderia à realidade, ainda que em quase 18% das mulheres e numa maior proporção de homens (cerca de 31%) se tenha observado o desejo de possuir um IMC inferior ao real. Considerando-se as categorias de IMC (“baixo peso”; “peso normal”; “excesso de peso” e “obesidade”), a concordância entre a IC desejada e o IMC real foi superior nas mulheres (76,4%) relativamente aos homens (62,5%) [Tabela 5]. Por fim, quanto à correlação entre os resultados do questionário de comportamento alimentar e o IMC, nos homens, apenas a questão “Como mais quando estou nervoso” apresentou significado estatístico ($r = 0,400$; $p = 0,024$) [Tabela 6]. Quer isto dizer, por exemplo, que os homens que comem mais quando estão nervosos tendem a apresentar um IMC mais elevado. Ao contrário dos resultados apresentados no sexo masculino, nas mulheres foram várias as questões das quais se extrapolaram resultados que se correlacionaram com o IMC das mesmas, isto é: as mulheres que concordaram com os itens “Gosto muito de comida” ($r = 0,281$; $p = 0,020$), “Gosto de comer” ($r = 0,263$; $p = 0,032$), “Aguardo com ânsia pelas refeições” ($r = 0,325$; $p = 0,007$), “Como mais quando estou nervosa” ($r = 0,274$; $p = 0,024$), “Como mais quando estou chateada” ($r = 0,232$; $p = 0,050$), “Como mais quando estou ansiosa” ($r = 0,245$; $p = 0,044$) e “Frequentemente sinto-me com fome” ($r = 0,309$; $p = 0,010$) apresentam valores de IMC mais elevados e as que concordaram com os itens “Como menos quando estou aborrecido” ($r = -0,249$; $p = 0,041$) e “Fico cheia facilmente” ($r = -0,284$; $p = 0,019$) apresentaram, tal como seria esperado, valores de IMC mais baixos. Os restantes itens do questionário também não apresentaram significado estatístico em relação ao IMC das mulheres [Tabela 6].

4. Discussão e Conclusões

A concordância entre o IMC percebido e o real foi elevada, o que significa que a maioria dos estudantes universitários apresentou ter uma AIC semelhante à realidade. Contudo, uma proporção significativa de mulheres demonstrou ter uma AIC distorcida, sendo que entre estas, a maioria subestimou o seu peso corporal, ou seja, estas estudantes perceberam-se como sendo mais magras, e o mesmo aconteceu com os homens. No que diz respeito à concordância entre o IMC desejado e o real, uma maior proporção de homens apresentou-se insatisfeito com a sua IC comparativamente às mulheres, mas estudantes de ambos os sexos demonstraram o desejo de ser menos volumosos. Os resultados do questionário do comportamento alimentar permitiram verificar que as mulheres apresentam, em relação aos homens, uma maior influência do estado de humor ou emocional no aumento ou na diminuição da ingestão alimentar que, conseqüentemente, está associado a valores mais elevados ou baixos de IMC, respetivamente.

Estudos anteriormente realizados em estudantes universitários, concluíram que as mulheres apresentam uma tendência significativamente maior do que os homens a desejar figuras de baixo peso quando eram questionadas acerca da IC percebida e desejada. *Bosi et al.* (18) avaliaram o grau de satisfação com a IC atual de 193 estudantes do sexo feminino, com idades compreendidas entre os 17 e 32 anos, através do uso do *Body Shape Questionnaire*. Os autores concluíram que tanto o peso referido, como o desejado, foram sempre inferiores ao peso real, ainda que 90% da amostra apresentasse um IMC normal, segundo a classificação definida pela Organização Mundial de Saúde (14). Apenas 11,4% das estudantes apresentavam excesso de peso ou obesidade (18). No estudo de *Nichols et al.* (19) foi utilizado também o *Body Shape Questionnaire* para avaliar a satisfação com a IC, de 383 estudantes de ambos os sexos, na faixa etária dos 18 aos 35 anos, e concluiu-se que as mulheres apresentaram uma tendência significativamente maior do que os homens a desejar figuras de baixo peso quando eram questionadas acerca da IC percebida e desejada. No estudo de *Wharton et al.* (20), cujo objetivo foi avaliar a associação entre a percepção da IC e o uso de estratégias de perda de peso, os estudantes universitários foram confrontados com questões como: “Como é que describes o teu peso corporal?”, podendo selecionar uma das seguintes opções: “muito baixo”, “ligeiramente baixo”, “normal”, “ligeiramente elevado” e “muito elevado”.

Posteriormente, foi também analisada a diferença entre a opção selecionada pelos estudantes e a sua categoria de IMC real, calculado através do peso e estatura auto-reportados, concluindo-se que as mulheres foram mais propensas a apresentar alguma distorção da sua IC, embora esse resultado tenha sido observado igualmente nos homens. Alguns estudos (21-23) utilizaram o *Silhouette Rating Scale* para estimar a IC percebida e desejada, tal como se procedeu no presente trabalho, contudo, apenas um deles reuniu uma amostra com participantes de ambos os sexos, sendo a média de idades igual a $22,1 \pm 3,6$ anos nos homens e $21,5 \pm 2,9$ anos nas mulheres. De acordo com os autores, mais mulheres do que homens sobrestimaram o seu peso corporal atual, desejando rever-se em figuras menos volumosas, equivalentes a um peso menor (22). Além disso, foram identificadas mais mulheres insatisfeitas com a sua IC, pois apenas 13% estavam satisfeitas (22), uma proporção consideravelmente inferior em comparação com os resultados do presente trabalho (76,5%). Os autores reportaram ainda que 81% das mulheres desejavam ser mais magras e apenas 6% desejavam ser mais volumosas (22). Relativamente aos homens, 33% estavam satisfeitos (22), sendo uma proporção de satisfação também inferior à encontrada no presente trabalho (62,5%). Contudo, 38,4% dos homens desejavam ser mais magros (22), sendo que 31,3% dos estudantes inquiridos no contexto do presente projeto, também o desejavam. Por outro lado, cerca de 28% queriam ser mais robustos (22), enquanto apenas 6,3% dos nossos inquiridos responderam nesse sentido. Nos estudos que utilizaram a mesma ferramenta de avaliação da AIC, mas cuja amostra populacional incluiu apenas mulheres, os respetivos autores concluíram que a maioria das mulheres estava insatisfeita com a sua IC (21,23). No trabalho de *Alipour et al.* (23) 53,8% das mulheres demonstraram uma AIC distorcida, apresentando, contudo, um estado nutricional adequado, embora o tamanho amostral relativo ao estudo fosse significativamente superior ao do presente trabalho.

No geral, comparativamente a resultados apresentados em outros estudos (21,23,24) o presente trabalho encontrou uma maior proporção de satisfação com a imagem corporal entre os estudantes universitários inquiridos.

As causas que levam à insatisfação com a IC dependem de vários fatores, como referido na introdução, contudo o instrumento eleito para analisar a satisfação com a IC em cada estudo

pode também influenciar as respetivas prevalências de satisfação, pois de acordo com alguns autores quando a satisfação é avaliada através de escalas de silhuetas, a insatisfação pode ser mais elevada do que quando avaliada por meio de *Body Shape Questionnaire* (25), como é o caso dos estudos que apresentam percentagens de insatisfação elevadas. Contudo, o presente trabalho recorreu a uma escala de silhuetas para a avaliação da satisfação com a IC e ainda assim, a maioria dos estudantes pareceu estar satisfeito, uma vez que em uma grande parte deles, a IC desejada coincidiu com a real. Este resultado pode ser explicado pelo facto de a maioria dos participantes do presente trabalho ser normoponderal, tanto as mulheres, (77,9%), como os homens, (62,5%), pois pressupõe-se que indivíduos com um estado nutricional adequado, com um IMC normal, apresentem níveis de satisfação mais elevados, comparativamente a outras amostras onde a prevalência de casos de magreza ou excesso de peso é superior [Tabela 3]. Além disso, a amostra em estudo é constituída, maioritariamente, por estudantes que frequentam cursos da área das Ciências da Saúde, (62%), e que poderão corresponder a um perfil de maior conhecimento e cuidado relativamente a questões relacionadas com alimentação e nutrição, sendo expectável que isso se reflita no IMC em concreto e na própria satisfação pessoal em relação ao corpo [Tabela 1]. Além disso, a maioria dos estudantes, (62,5%), afirmou que decide e confeciona a maior parte das suas refeições, o que lhes confere o poder de decisão sobre as escolhas alimentares que praticam [Tabela 1]. Entre aqueles cuja IC percebida e desejada não coincidiu com a real, houve uma maior tendência à subestimativa do IMC. Relativamente à IC desejada, os resultados são similares a outros já descritos, no sentido de que na maioria das vezes, está presente entre os inquiridos, um desejo de se possuir um IMC inferior ao real.

Como já referido e de acordo com alguns autores (19) as estudantes universitárias tendem a estarem mais insatisfeitas com a sua imagem corporal do que o sexo masculino. Contudo, no presente estudo, os resultados revelaram o contrário, o que poderá ser explicado pelo facto de na presente amostra, o número de homens com excesso de peso e obesidade ser superior ao de mulheres, uma vez que os estudantes com excesso de peso e obesidade apresentam cinco a sete vezes maior probabilidade de insatisfação do que os eutróficos (25). Até porque, entre os estudantes do sexo masculino que se demonstraram insatisfeitos, a maioria também desejou possuir um IMC inferior ao real. Apenas uma pequena proporção desejou apresentar

um aspeto mais volumoso, que muitas vezes corresponde ao padrão de imagem idealizado pelo sexo masculino (26).

O comportamento alimentar dos estudantes universitários é determinado pelas características individuais, pelo contexto físico e social em que vivem, bem como pelos desafios inerentes ao percurso académico (27). A pressão para obter bons resultados e o stress que assolam o período em que ocorrem as frequências e os exames de avaliação são alguns dos desafios que fazem parte do percurso académico recorrentemente e acabam por influenciar a ingestão alimentar dos universitários (27). Tanto a ingestão emocional, que consiste na tendência em aumentar a ingestão alimentar como resposta a emoções desafiantes e à ansiedade em particular, como a ingestão externa, que consiste num aumento da ingestão alimentar influenciado pelas características estimulantes dos alimentos, nomeadamente o cheiro ou a cor, determinam o comportamento alimentar e estão ambas associadas a um aumento do IMC (28). A ingestão emocional é mais provável de ser realizada por indivíduos com obesidade do que por indivíduos normoponderais, o que reforça a associação existente entre este tipo de comportamento alimentar e o IMC (29). Estas evidências poderão explicar a correlação observada entre alguns itens do questionário de comportamento alimentar e os de valores de IMC dos estudantes universitários. No presente estudo, estudantes que demonstraram um comportamento alimentar mais influenciado pelo estado de humor apresentaram valores de IMC mais elevados. Além disso há uma possibilidade grande de existirem alterações de humor mais marcadas nestes estudantes durante o período de recolha de dados, pois a maioria dos estudantes são alunos da Universidade Fernando Pessoa (64%) e o método de avaliação estipulado nesta instituição é a avaliação contínua, ou seja, os momentos de avaliação ocorrem recorrentemente em vez de num momento específico e, portanto, os períodos caracterizados pelo stress e pressão para obter bons resultados são igualmente frequentes. O facto de outros itens do questionário de comportamento alimentar que não estavam relacionados com o estado de humor, “Gosto muito de comida”, mas que apresentaram igualmente associação com um IMC elevado, pode ser explicado pela teoria da ingestão externa que está igualmente associada a um aumento dos valores de IMC (29). O gosto por comida e pelo ato de comer é naturalmente estimulado pelas características inerentes aos alimentos. Apenas existiu correlação entre um item do questionário do comportamento

alimentar e o IMC no sexo masculino, enquanto no sexo feminino foram vários os itens correlacionados. Este resultado irá possivelmente ao encontro do que está descrito em outros trabalhos, sobre as mulheres apresentarem uma maior tendência à ingestão emocional do que os homens (30-33).

Este estudo apresenta como vantagem ser o primeiro a avaliar a autopercepção e satisfação da IC de estudantes universitários de ambos os sexos em Portugal, de acordo com o nosso conhecimento.

De forma semelhante a muitas outras publicações, este estudo apresenta limitações, tais como a estatura dos participantes ter sido auto-reportada, o questionário acerca do comportamento alimentar que, apesar de estar traduzido para a língua portuguesa, apenas está validado para a população portuguesa adolescente. A maioria dos trabalhos existentes relativos ao tema incidem sobre populações maioritariamente femininas, o que limitou, em parte, a comparação dos resultados obtidos no presente trabalho com outros. No futuro, a amostra deste estudo deverá ser aumentada, se possível, e o mesmo alargado a estudantes de outras regiões do país, de forma a aumentar a representatividade do mesmo, uma vez que os dados presentes referem-se apenas a estudantes universitários da área metropolitana do Porto.

Em conclusão, na maioria dos estudantes universitários, quer a IC percebida, quer a desejada, coincidiram com a realidade mensurada. A maioria dos estudantes desejou ter uma imagem corporal aproximada da correspondente à realidade e por isso, depreendeu-se que a maioria destes estudantes encontrar-se-á satisfeita com a própria imagem. Os casos em que tal não se verificou, foram particularmente frequentes entre os estudantes do sexo masculino, e no geral, traduziram uma tendência à subestimativa do IMC real. Questões de comportamento alimentar tradutoras de uma ingestão de cariz emocional demonstraram maior associação com resultados do IMC, particularmente nas mulheres.

5. Referências

1. McLean SA, Paxton SJ. Body Image in the Context of Eating Disorders. *Psychiatr Clin North Am.* março de 2019;42(1):145–56.
2. Shomali AY. Book Review: *Body image: Understanding body dissatisfaction in men, women, and children, 3rd Edition* by Sarah Grogan. *Feminism & Psychology.* novembro de 2021;31(4):605–8.
3. Stice E, Shaw HE. Role of body dissatisfaction in the onset and maintenance of eating pathology A synthesis of research findings. *J Psychosom Res.* 2002;9.
4. Marques MI, Pimenta J, Reis S, Ferreira LM, Peralta L, Santos MI, et al. (In)Satisfação com a imagem corporal na adolescência. 2016;5.
5. Bornioli A, Lewis-Smith H, Smith A, Slater A, Bray I. Adolescent body dissatisfaction and disordered eating: Predictors of later risky health behaviours. *Social Science & Medicine.* outubro de 2019; 238:112458.
6. Soto Ruiz MN. Análisis de la percepción de la imagen corporal que tienen los estudiantes. *Nutricion Hospitalaria.* 1 de maio de 2015;(5):2269–75.
7. Momeni M, Ghorbani A, Arjeini Z. Disordered eating attitudes among Iranian university students of medical sciences: The role of body image perception. *Nutr Health.* junho de 2020;26(2):127–33.
8. Treasure J, Duarte TA, Schmidt U. Eating disorders. *The Lancet.* março de 2020;395(10227):899–911.
9. Eating Disorders: About More Than Food. National Institute of Mental Health. 2018;(21-MH-4901):8.
10. Heiman T, Olenik-Shemesh D. Perceived Body Appearance and Eating Habits: The Voice of Young and Adult Students Attending Higher Education. *IJERPH.* 4 de fevereiro de 2019;16(3):451.

11. Lombardo C, Cerolini S, Esposito RM, Lucidi F. Psychometric properties of a Silhouette Rating Scale assessing current and ideal body size and body dissatisfaction in adults. *Eat Weight Disord - Stud Anorex Bulim Obes* [Internet]. 8 de julho de 2021 [citado 28 de dezembro de 2021]; Disponível em: <https://link.springer.com/10.1007/s40519-021-01258-6>
12. Warkentin S, Costa A, Oliveira A. Validity of the Adult Eating Behavior Questionnaire and Its Relationship with Parent-Reported Eating Behaviors among Adolescents in Portugal. *Nutrients*. 19 de março de 2022;14(6):1301.
13. Hunot C, Fildes A, Croker H, Llewellyn CH, Wardle J, Beeken RJ. Appetitive traits and relationships with BMI in adults: Development of the Adult Eating Behaviour Questionnaire. *Appetite*. Outubro de 2016; 105:356–63.
14. World Health Organization. Regional Office for the Eastern Mediterranean. List of basic sources in English for a medical faculty library. 2010 [citado 24 de setembro de 2022]; Disponível em: <https://apps.who.int/iris/handle/10665/119927>.
15. Stewart A, Marfell-Jones M, Olds T, de Ridder H. International standards for anthropometric assessment (2011). 3.a ed. International Society for the Advancement of Kinanthropometry, editor. Lower Hutt New Zealand; 2011.
16. Bishop CW, Bowen PE, Ritchey SJ. Norms for nutritional assessment of American adults by upper arm anthropometry. *The American Journal of Clinical Nutrition*. 1 de novembro de 1981;34(11):2530–9.
17. World Health Organization. Waist circumference and waist-hip ratio : report of a WHO expert consultation, Geneva, 8-11 December 2008. 2011 [citado 19 de outubro de 2022]; Disponível em: <https://apps.who.int/iris/handle/10665/44583>
18. Bosi MLM, Luiz RR, Morgado CM da C, Costa ML dos S, Carvalho RJ de. Autopercepção da imagem corporal entre estudantes de nutrição: um estudo no município do Rio de Janeiro. *J bras psiquiatr*. 2006;55(2):108–13.

19. SD Nichols, SS Dookeran, KK Ragbir, N Dalrymple. Body Image Perception and the Risk of Unhealthy Behaviours among University Students. *West Indian Med J.* 2009;58(5):465.
20. Wharton CM, Adams T, Hampl JS. Weight Loss Practices and Body Weight Perceptions Among US College Students. *Journal of American College Health.* 1 de março de 2008;56(5):579–84.
21. Thomas J, Khan S, Abdulrahman AA. Eating attitudes and body image concerns among female university students in the United Arab Emirates. *Appetite.* junho de 2010;54(3):595–8.
22. Zaccagni L, Masotti S, Donati R, Mazzoni G, Gualdi-Russo E. Body image and weight perceptions in relation to actual measurements by means of a new index and level of physical activity in Italian university students. *J Transl Med.* dezembro de 2014;12(1):42.
23. Alipour B, Abbasalizad Farhangi M, Dehghan P, Alipour M. Body image perception and its association with body mass index and nutrient intakes among female college students aged 18–35 years from Tabriz, Iran. *Eat Weight Disord.* dezembro de 2015;20(4):465–71.
24. Claumann GS, Pereira ÉF, Inácio S, Santos MC, Martins AC, Pelegrini A. Satisfação com a imagem corporal em acadêmicos ingressantes em cursos de Educação Física. *R Educ Fís UEM.* 1 de dezembro de 2014;25(4):575.
25. Souza AC de, Alvarenga M dos S. Insatisfação com a imagem corporal em estudantes universitários – Uma revisão integrativa. *J bras psiquiatr.* setembro de 2016;65(3):286–99.
26. Lôbo ILB, Mello MT de, Oliveira JRV de, Cruz MP, Guerreiro R de C, Silva A. Body image perception and satisfaction in university students. *Rev bras cineantropom desempenho hum.* 2020;22:e70423.
27. Deliens T, Clarys P, De Bourdeaudhuij I, Deforche B. Determinants of eating behaviour in university students: a qualitative study using focus group discussions. *BMC Public Health.* dezembro de 2014;14(1):53.

28. Alves D. Comportamento alimentar em estudantes de Ciências da Nutrição: Comparação com estudantes de outros cursos. [Porto]: Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto; 2014.
29. Leitão MR. Quando o desejo se submete à necessidade de comer...: Características do comportamento alimentar numa amostra de mulheres com obesidade. Instituto Universitário; 2011.
30. Silva TPP. Relação entre alexitimia e ingestão externa e emocional. [Porto]: Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto; 2018.
31. Elfhag K, Morey LC. Personality traits and eating behavior in the obese: Poor self-control in emotional and external eating but personality assets in restrained eating. *Eating Behaviors*. agosto de 2008;9(3):285–93.
32. Viana V, Sindre S. ESTILO ALIMENTAR: Adaptação e validação do Questionário Holandês do Comportamento Alimentar. *Psicologia: Teoria, Investigação e Prática*. 2003;8:59–71.
33. Burton P, J. Smit H, J. Lightowler H. The influence of restrained and external eating patterns on overeating. *Appetite*. julho de 2007;49(1):191–7.

6. Tabelas e Figuras

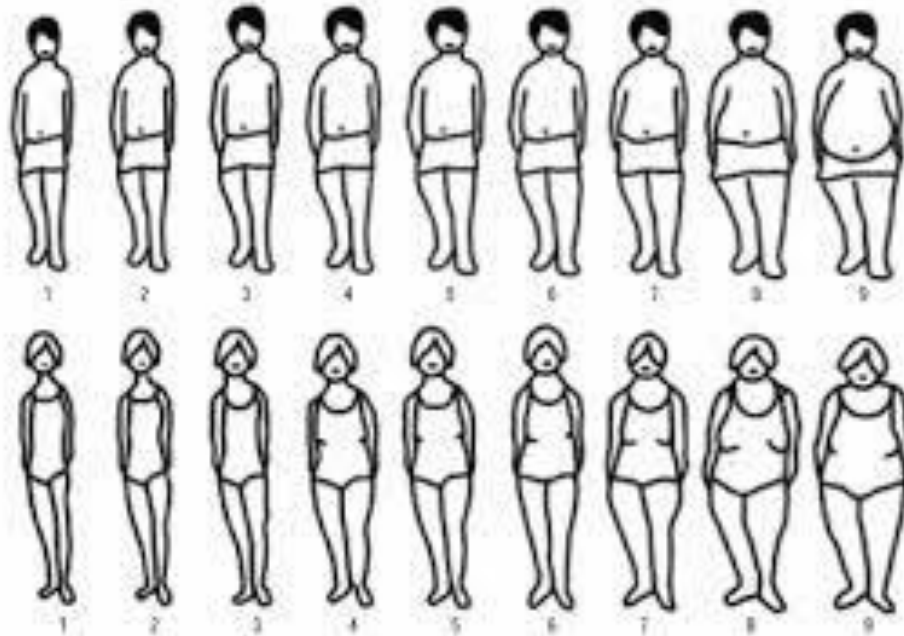


Figura 1 - Escala de Silhuetas de Stunkard et al., retirada de M^a. Nelia Soto Ruiz1 et al. ^[6]

Autopercepção e satisfação da imagem corporal em estudantes universitários, comportamento alimentar e indicadores antropométricos

<i>Siluetas</i>	<i>IMC (kg/m²)</i>
Fig. 1	17 kg/m ²
Fig. 2	19 kg/m ²
Fig. 3	21 kg/m ²
Fig. 4	23 kg/m ²
Fig. 5	25 kg/m ²
Fig. 6	27 kg/m ²
Fig. 7	29 kg/m ²
Fig. 8	31 kg/m ²
Fig. 9	33 kg/m ²

Figura 2 – Correspondência entre silhuetas e o índice de massa corporal, retirada de M^a. Nelia Soto Ruiz et al. ^[6]

Autopercepção e satisfação da imagem corporal em estudantes universitários, comportamento alimentar e indicadores antropométricos

Tabela 1 - Características gerais dos estudantes universitários

	Mulheres	Homens
n (%)	68	32
Idade (anos), média (desvio padrão)	23,2 (6,3)	20,8 (1,6)
Universidade, n (%)		
Fernando Pessoa	42	22
Outra	26	10
Grau académico, n (%)		
Licenciatura	43 (63,2)	24 (75,0)
mestrado integrado	8 (11,9)	1 (3,1)
mestrado 2º ciclo	13 (19,1)	6 (18,8)
Doutoramento	4 (5,9)	1 (3,1)
Área de estudo, n (%)		
ciências da saúde	52	10
Outra	16	22
Trabalhador-estudante ^a		
Sim	19 (27,9)	8 (25,0)
Não	48 (70,6)	24 (75,0)
Deslocado da área de residência		
Sim	18 (26,5)	8 (25,0)
Não	50 (73,5)	24 (75,0)
Decide e confeciona as próprias refeições frequentemente		
Sim	48 (70,6)	17 (53,1)
Não	20 (29,4)	15 (46,9)

Auto percepção e satisfação da imagem corporal em estudantes universitários, comportamento alimentar e indicadores antropométricos

Tabela 2 - Auto percepção corporal dos estudantes universitários

	Mulheres	Homens	P
n (%)	68	32	
Conhecimento do próprio peso corporal ^a , n (%)			
Sim	52 (76,5)	25 (78,1)	s.s.
Não	15 (22,1)	7 (21,9)	
Peso reportado (Kg) ^b , média ± desvio padrão	59,7±7,4	74,3±8,5	< 0,001
Auto percepção do peso corporal ^c , n (%)			
Baixo	4 (5,9)	2 (6,3)	s.s.
Adequado	47 (69,1)	23 (71,9)	
Excessivo	14 (20,6)	5 (15,6)	
Auto percepção da imagem corporal atual, n (%)			
1	2 (2,9)	0	0,032
2	7 (10,3)	5 (15,6)	
3	12 (17,6)	10 (31,3)	
4	30 (44,1)	5 (15,6)	
5	12 (17,6)	5 (15,6)	
6	5 (7,4)	7 (21,9)	
7	0	0	
8	0	0	
9	0	0	
Auto percepção da imagem corporal desejada, n (%)			
1	1 (1,5)	0	< 0,001
2	14 (20,6)	2 (6,25)	
3	28 (41,2)	4 (12,5)	
4	23 (33,8)	16 (50,0)	
5	2 (2,9)	10 (31,25)	
6	0	0	
7	0	0	
8	0	0	
9	0	0	

s.s., sem significado estatístico.

Autopercepção e satisfação da imagem corporal em estudantes universitários, comportamento alimentar e indicadores antropométricos

Tabela 3 – Características antropométricas dos estudantes universitários

	Mulheres	Homens	<i>p</i>
n (%)	68	32	
Peso (Kg), média (desvio padrão)	60,5 (8,9)	74,8 (12,3)	< 0,001
Estatura (m), média (desvio padrão)	1,64 (0,05)	1,78 (0,07)	< 0,001
Índice de massa corporal (Kg/m ²), Média (desvio padrão)	22,7 (3,0)	23,6 (3,5)	s.s.
Índice de massa corporal (Kg/m ²), n (%)			
baixo peso	4 (5,9)	1 (3,1)	s.s.
peso normal	53 (77,9)	20 (62,5)	
pré-obesidade	8 (11,8)	9 (28,1)	
Obesidade	3 (4,4)	2 (6,3)	
Perímetro da cintura (cm) ^a , média (desvio padrão)	75,7(10,1)	81,7(12,7)	0,013
Perímetro da cintura (cm) ^a , n (%)			
Normal	47 (69,1)	28 (87,5)	s.s.
risco elevado	20 (29,4)	4 (12,5)	
Circunferência muscular do braço ^a (cm), média (desvio padrão)	20,5 (2,5)	26,4 (3,2)	< 0,001

s.s., sem significado estatístico.

Autopercepção e satisfação da imagem corporal em estudantes universitários, comportamento alimentar e indicadores antropométricos

Tabela 4 - Diferenças entre a autopercepção do índice de massa corporal atual e o índice de massa corporal calculado

		n (%)		Baixo peso	Peso normal	Excesso de peso	Obesidade	% concordância
Mulheres	IMC subestimado	12 (17,6)	Autopercepção do IMC atual (imagem corporal), n (%)	2 (2,9)	61 (89,7)	5 (7,4)	0	75,0
	IMC correto	51 (75,0)		4 (5,9)	53 (77,9)	8 (11,8)	3 (4,4)	
	IMC sobrestimado	5 (7,4)	IMC, n (%)					
Homens	IMC subestimado	7 (21,9)	Autopercepção do IMC atual (imagem corporal), n (%)	0	25 (78,1)	7 (21,9)	0	71,9
	IMC correto	23 (71,9)		1 (3,1)	20 (62,5)	9 (28,1)	2 (6,3)	
	IMC sobrestimado	2 (6,3)	IMC, n (%)					

Legenda: IMC, índice de massa corporal.

Autopercepção e satisfação da imagem corporal em estudantes universitários, comportamento alimentar e indicadores antropométricos

Tabela 5 - Diferenças entre a autopercepção do índice de massa corporal desejado e o índice de massa corporal calculado

		n (%)		Baixo peso	Peso normal	Excesso de peso	Obesidade	% concordância
Mulheres	IMC subestimado	12 (17,6)	Autopercepção do IMC desejado (imagem corporal), n (%)	1 (1,5)	67 (98,5)	0	0	76,4
	IMC correto	52 (76,5)		IMC, n (%)	4 (5,9)	53 (77,9)	8 (11,8)	
	IMC sobrestimado	4 (5,9)						
Homens	IMC subestimado	10 (31,3)	Autopercepção do IMC desejado (imagem corporal), n (%)	0	31 (96,9)	1 (3,1)	0	62,5
	IMC correto	20 (62,5)		IMC, n (%)	1 (3,1)	20 (62,5)	9 (28,1)	
	IMC sobrestimado	2 (6,3)						

Legenda: IMC – Índice de Massa Corporal

Autopercepção e satisfação da imagem corporal em estudantes universitários, comportamento alimentar e indicadores antropométricos

Tabela 6 - Correlação entre os resultados de um questionário de comportamento alimentar e o índice de massa corporal, em estudantes universitários do sexo feminino e masculino.

Itens do questionário	Índice de massa corporal	
	Mulheres	Homens
1. <i>Gosto muito de comida</i>	0,281; p = 0,020	s.s.
2. <i>Gosto de comer</i>	0,263; p = 0,032	s.s.
3. <i>Aguardo com ânsia pelas refeições</i>	0,325; p = 0,007	s.s.
4. <i>Como mais quando estou nervosa/o</i>	0,274; p = 0,024	0,400; p = 0,024
5. <i>Como mais quando estou chateada/o</i>	0,232; p = 0,050	s.s.
6. <i>Como mais quando estou ansiosa/o</i>	0,245; p = 0,044	s.s.
7. <i>Como menos quando estou aborrecida/o</i>	- 0,249; p = 0,041	s.s.
8. <i>Fico cheia/o facilmente</i>	- 0,284; p = 0,019	s.s.
9. <i>Frequentemente sinto-me com fome</i>	0,309; p = 0,010	s.s.
Restantes itens do questionário	s.s.	s.s.

Autoperceção e satisfação da imagem corporal em estudantes universitários, comportamento alimentar e indicadores antropométricos

7. Anexos

Anexo A – Parecer da Comissão Ética



Universidade Fernando Pessoa

Exma. Senhora
Prof. Doutora Sandra Gavinha
Diretora da FCS

Nº	Data
FCS/PI – 235/21-2	07 de Fevereiro de 2022

Exma. Senhora Professor Doutora,

A Comissão de Ética analisou a resubmissão do projeto de investigação apresentado por Flávia Andreia Ferreira Silva, intitulado "Autoperceção e satisfação da imagem corporal de estudantes universitários e associação com indicadores antropométricos da composição corporal e com o comportamento alimentar".

Foram feitas todas as alterações solicitadas em parecer de 24 de Janeiro de 2022.

Deste modo, a Comissão de Ética não tem nada a opor quanto à realização deste estudo.

Com os melhores cumprimentos.

A Presidente da
Comissão de Ética da UFP


Inês Lopes Cardoso



Fundação Ensino e Cultura "Fernando Pessoa"

IMPIC 500 023 982 - Rua, Colégio nº 26 Cordeiro da Rua do Comercio do Porto
UNIVERSIDADE FERNANDO PESSOA (HISTÓRIA) | FACULDADE DE CIÊNCIAS E TECNOLOGIA | FACULDADE DE CIÊNCIAS HUMANAS E SOCIAIS
Praça 9 de Abril, 340 - 4200-504 Porto - Portugal | T. +351 22 567 8216 - www.ufp.pt - geral@fundacaofernandopessoa.pt
FACULDADE DE CIÊNCIAS DA SAÚDE | Rua Carlos da Maia, 286 - 4200-150 Porto - Portugal - T. +351 22 567 4638

ESCOLA SUPERIOR DE SAÚDE FERNANDO PESSOA
Rua D. João de Gusmão, 334 - 4200-253 Porto - Portugal
T. +351 22 569 6371 - geral@ess.fernandopessoa.pt

Autoperceção e satisfação da imagem corporal em estudantes universitários, comportamento alimentar e indicadores antropométricos

Anexo B – Questionário Aplicado aos Participantes do Estudo



Universidade Fernando Pessoa
www.ufp.pt

Autoperceção e satisfação da imagem corporal de estudantes universitários e associação com indicadores antropométricos da composição corporal e com o comportamento alimentar

No âmbito do trabalho final para obtenção do grau de licenciada em Ciências da Nutrição, pretendo desenvolver um projeto de investigação cujo objetivo é avaliar a perceção e satisfação da imagem corporal em estudantes universitários, identificar comportamentos alimentares que poderão estar associados ao desenvolvimento de doenças do comportamento alimentar, bem como realizar uma avaliação de parâmetros antropométricos. Todas as informações recolhidas serão anónimas e confidenciais e serão usadas apenas para a realização deste estudo. Responde de forma sincera a todas as perguntas.

1. Género: 0. Feminino 1. Masculino 2. Outro _____
2. Idade: |_|_| anos
3. Curso: _____
 - 3.1. 0. Licenciatura 1. Mestrado 2. Mestrado Integrado 3. Doutoramento
4. És trabalhador/a estudante? 1. Sim 0. Não
5. Em tempo de aulas vives fora da tua área de residência? 1. Sim 0. Não
6. Confeccionas e decides a maioria das tuas refeições? 1. Sim 0. Não

Continua na página seguinte!

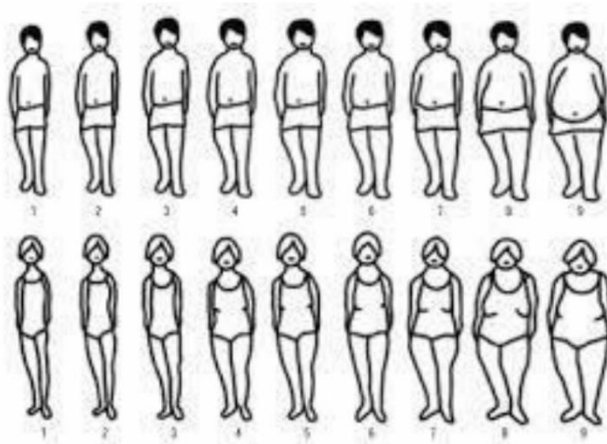
Anexo B – Questionário Aplicado aos Participantes do Estudo (cont.)



Universidade Fernando Pessoa
www.ufp.pt

Secção 2: Satisfação com a imagem corporal

7. Sabes o teu peso? 1. Sim 0. Não
- 7.1. Se sim, qual é o teu peso? |_|_|_|_| Kg
- 7.2. Como é que consideras o teu peso? 1. Baixo 2. Adequado 3. Em excesso
8. Considera as seguintes imagens:



- 8.1. De acordo com as imagens em cima, qual a figura que melhor representa a tua aparência física atual?
- Refere uma imagem de 1 a 9: |_|_|
- 8.2. De acordo com as imagens em cima, qual a figura que gostarias que representasses o teu corpo?
- Refere uma imagem de 1 a 9: |_|_|

Continua na página seguinte!

Autoperceção e satisfação da imagem corporal em estudantes universitários, comportamento alimentar e indicadores antropométricos

Anexo B – Questionário Aplicado aos Participantes do Estudo (cont.)



Universidade Fernando Pessoa
www.ufp.pt

Secção 3: Comportamento Alimentar

9. Coloca uma cruz na opção com que mais te identificas.

	Discordo fortemente	Discordo	Não concordo nem discordo	Concordo	Concordo fortemente
9.1. Adoro comida					
9.2. Muitas vezes, decido que não gosto de um alimento, antes de o provar					
9.3. Tenho prazer em comer					
9.4. Estou sempre à espera da hora das refeições					
9.5. Como mais quando estou aborrecido(a)					
9.6. Muitas vezes sinto o meu estômago a roncar					
9.7. Perante novos alimentos, começo por recusá-los					
9.8. Como mais quando estou preocupado(a)					
9.9. Se salto uma refeição, fico irritado(a)					
9.10. Como mais quando estou chateado(a)					
9.11. Geralmente deixo comida no prato no fim da refeição					
9.12. Gosto de experimentar novos alimentos					
9.13. Muitas vezes sinto fome quando estou com alguém que está a comer					
9.14. Geralmente termino as minhas refeições rapidamente					
9.15. Como menos quando estou preocupado(a)					
9.16. Como mais quando estou ansioso(a)					
9.17. Se tivesse oportunidade, passaria a maior parte do tempo a comer					
9.18. Como menos quando zangado(a)					
9.19. Tenho interesse em provar novos alimentos que nunca provei antes					
9.20. Como menos quando estou chateado(a)					

Autoperceção e satisfação da imagem corporal em estudantes universitários, comportamento alimentar e indicadores antropométricos

Anexo B – Questionário Aplicado aos Participantes do Estudo (cont.)



	Discordo fortemente	Discordo	Não concordo nem discordo	Concordo	Concordo fortemente
9.21. Como mais quando estou zangado(a)					
9.22. Eu estou sempre a pensar em comida					
9.23. Geralmente fico cheio(a)/saciado(a) antes de terminar a refeição					
9.24. Gosto de uma grande variedade de alimentos					
9.25. Sou geralmente o(a) último(a) a terminar a refeição					
9.26. Como cada vez mais devagar ao longo da refeição					
9.27. Como menos quando estou aborrecido(a)					
9.28. Geralmente sinto tanta fome que tenho imediatamente de comer alguma coisa					
9.29. Como lentamente					
9.30. Sou incapaz de comer a refeição se antes tiver comido alguma coisa					
9.31. Fico cheio(a)/saciado(a) facilmente					
9.32. Muitas vezes sinto fome					
9.33. Quando vejo ou cheiro comida de que gosto, fico com vontade de comer					
9.34. Se as minhas refeições se atrasam, fico tonto(a)					
9.35. Como menos quando estou ansioso(a)					

Por favor, verifica se respondeste a todas as questões.

Muito obrigada pela tua colaboração!

Anexo B – Questionário Aplicado aos Participantes do Estudo (cont.)



Universidade Fernando Pessoa
www.ufp.pt

Secção 4: Parâmetros Antropométricos

A preencher pelo avaliador.

10. **Peso:** |_|_|_|_|,|_| kg
11. **Estatura:** |_|,|_|_|_| metros
12. **Índice de Massa Corporal:** |_|_|, |_| kg/m²
13. **Prega tricipital:** |_|_|_|_|, |_|mm
14. **Circunferência do braço:** |_|_|_|_|, |_|cm
15. **Perímetro da cintura:** |_|_|_|_|, |_|cm
16. **Área muscular do braço:** |_|_|_|_|, |_|cm