

RELAÇÃO ENTRE PERCEPÇÃO DA IMAGEM CORPORAL E COMPORTAMENTO ALIMENTAR EM UNIVERSITÁRIOS DO VALE DO PARAÍBA

ODS (3)

Evelyn Silva Coelho (Universidade de Taubaté)
Wendry Maria Paixão Pereira (Universidade de Taubaté)

Introdução

A forma como o indivíduo enxerga mentalmente seu corpo pode ser influenciada por fatores sociais, culturais e psicológicos e pode ser modificada ao longo dos anos. Essa percepção pode gerar diversos tipos de sentimentos, como aceitação de si mesmo ou sentimentos negativos de inadequação. Nos últimos anos, o uso das redes sociais tem estado associado à divulgação de imagens corporais distorcidas, que influenciam a construção de um padrão de beleza baseado na magreza, aumentando a pressão sobre a sociedade em relação a imagem corporal ideal (Couto, 2021).

Hábitos saudáveis podem interferir positivamente na imagem corporal, uma vez que o comportamento alimentar pode ser usado para identificação de uma alimentação saudável ou não, através do estudo do controle de ingestão alimentar (Alvarenga, 2018).

O presente estudo justifica-se pela necessidade de compreender os efeitos das redes sociais relacionados a imagem corporal e comportamento alimentar em universitários, a partir dos conceitos teóricos de imagem corporal e da nutrição comportamental.

Revisão da Literatura

Segundo o Censo da Educação Superior, realizado pelo Instituto Nacional de Estudos e Pesquisas Educacionais Anísio Teixeira (INEP) em 2024, foram ofertados 23,6 milhões de vagas em cursos de graduação. O gênero feminino predomina na modalidade presencial e à distância (INEP, 2024).

Kessler & Pol (2017) relataram que o universitário passa por processos característicos em relação aos hábitos alimentares, nos quais a alimentação não é

priorizada devido ao acúmulo de atividades e responsabilidades durante o período. Este comportamento alimentar pode perpetuar ao longo da vida, tornando-se um hábito.

Na atualidade, o corpo magro e definido é apresentado nas redes sociais como padrão de beleza, porém muitos dos jovens não se encaixam nesses padrões, podendo gerar grandes frustrações e baixa autoestima, aumentando o risco do surgimento dos Transtornos Alimentares (Silva *et al.*, 2012).

Método

Este estudo adotará uma abordagem metodológica mista qualitativas e quantitativas, com delineamento observacional transversal e amostragem não probabilística por conveniência. A pesquisa será conduzida com 80 estudantes de duas universidades localizadas no Vale do Paraíba, abrangendo cursos das áreas de saúde, humanas, exatas e nutrição. Serão realizadas oito entrevistas, envolvendo dois participantes de cada grupo. Os critérios de inclusão estabelecem que os participantes devem estar regularmente matriculados nas instituições de ensino, ter idade igual ou superior a 18 anos, ambos os gêneros e ser usuários de redes sociais.

A coleta de dados será dividida em duas etapas. A primeira consistirá na aplicação de um questionário, que reunirá informações sobre peso, altura, idade, gênero, curso e tempo diário de uso das redes sociais. Serão utilizados dois instrumentos padronizados: o Questionário Holandês de Comportamento Alimentar, com 33 itens, e o Body Shape Questionnaire (BSQ), composto por 34 questões. O link para acesso ao questionário será enviado aos participantes via WhatsApp.

Na segunda etapa, será realizada uma entrevista utilizando a Escala de Silhuetas de Kakeshita *et al.* (2009). Os estudantes deverão selecionar, entre os cartões apresentados em ordem crescente de tamanho, aqueles que representem sua silhueta atual, a silhueta desejada e o corpo ideal. Após essa seleção, responderão a uma pergunta aberta sobre a influência das redes sociais em seus hábitos alimentares e na percepção da imagem corporal. Também serão perguntados aos discentes sobre os dados antropométricos (peso, altura, idade), além do gênero e curso acadêmico.

A análise dos dados quantitativos será realizada por meio da construção de um banco de dados, utilizando o software Stata 13.0, com cálculo de frequências e intervalo de confiança de 95%. Já os dados qualitativos, obtidos nas entrevistas, serão interpretados conforme o método de análise de conteúdo proposto por Bardin (2006). A etapa final da pesquisa integrará os resultados quantitativos e qualitativos, proporcionando uma compreensão abrangente do fenômeno investigado.

Resultados Esperados

Após os dados coletados através das duas entrevistas serão analisados para atender o objetivo geral que é analisar a relação entre a percepção da imagem corporal, o comportamento alimentar e a influência das redes sociais em estudantes universitários. Os objetivos específicos serão discutidos de maneira a cumprir a finalidade de investigar o IMC entre os diferentes estudantes; analisar o nível de satisfação da imagem corporal dos alunos; identificar o comportamento alimentar dos universitários; associar o uso das redes sociais com a satisfação da imagem corporal e comparar o nível de satisfação da imagem corporal dos estudantes de nutrição com os estudantes em geral.

Os resultados serão imprescindíveis para responder o problema inicial da pesquisa, e através da pesquisa levar o leitor a reflexão sobre o impacto das redes sociais sobre o comportamento alimentar e a imagem corporal dos estudantes universitários. Essa pesquisa poderá contribuir na criação e aplicação de campanhas sobre o tema entre universitários

Considerações finais

Espera-se que os achados deste estudo possam contribuir para o melhor entendimento dos comportamentos que influenciam a vida dos próximos profissionais no mercado de trabalho, influenciando seu pensamento crítico sobre a saúde física, mental e emocional.

Referências

ALVARENGA, M. **Nutrição Comportamental**. 2.ed. São Paulo: Manole Saúde, 2018. 624p

BARDIN, L. **Análise de conteúdo**. Lisboa: Edições 70, 2006. 288.

BRASIL. Instituto Nacional de Estudos e Pesquisas Educacionais Anísio Teixeira (Inep). **Censo da Educação Básica 2024**: notas estatísticas. Brasília, DF: Inep, 2024. Disponível em: https://download.inep.gov.br/publicacoes/institucionais/estatisticas_e_indicadores/notas_estatisticas_censo_escolar_2024.pdf Acesso em 25. setembro.2025.

COUTO, D. Imagem corporal, uma perspectiva lifespan: breve revisão. **Revista Portuguesa de Psicologia da Aparência**. Portugal, vol. 1, n. °1, p. 23-39, ago.2021. Disponível em: [20b0c58b619822e9095711deb75f5b660558.pdf](https://www.scielo.br/j/ptp/a/VLk9HGLRfQhKbSSfynBrbzD/?lang=pt). Acesso em: 19.junho.2025.

KAKESHITA, IS *et al.* Construção e fidedignidade teste-reteste de escalas de silhuetas brasileiras para adultos e crianças. **Psicologia Teoria e Pesquisa**, Brasília vol 25, n. 2, p. 263–270. jun. 2009. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ptp/a/VLk9HGLRfQhKbSSfynBrbzD/?lang=pt>. Acesso em 24 de junho.2025.

KESSLER AL, POLL FA. Relação entre imagem corporal, atitudes para transtornos alimentares e estado nutricional em universitárias da área da saúde. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**. Rio de Janeiro, vol.67, n 2, p118-125, nov 2017. Disponível em: [scielo.br/j/jbpsiq/a/nyLgzvS6nXQQPTFdqbGzg3w/?format=pdf&lang=pt](https://www.scielo.br/j/jbpsiq/a/nyLgzvS6nXQQPTFdqbGzg3w/?format=pdf&lang=pt). Acesso em 20.junho.2025

SILVA JD *et al.* Influência do estado nutricional no risco para transtornos alimentares em estudantes de nutrição. **Revista Ciência & Saúde Coletiva**. Rio de Janeiro, vol. 17, n 12, p.3399-3406. jan 2012. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/PwGPTdtFdqZ6ncnGc9Jjsmc/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em 20. junho.2025.