



**CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

MORGANA GUEDES BEZERRA

**HÁBITOS ALIMENTARES E IMAGEM CORPORAL DOS GRADUANDOS DO
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA DA UEPB**

CAMPINA GRANDE

2011

MORGANA GUEDES BEZERRA

**HÁBITOS ALIMENTARES E IMAGEM CORPORAL DOS GRADUANDOS DO
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA DA UEPB**

Trabalho de Conclusão de Curso – Artigo,
apresentado ao Curso de Licenciatura em
Educação Física da Universidade Estadual
da Paraíba, em cumprimento às exigências
para obtenção do grau de Licenciado em
Educação Física.

Orientadora: Prof^a Dr^a Jozilma de Medeiros Gonzaga

CAMPINA GRANDE

2011

FICHA CATALOGRÁFICA ELABORADA PELA BIBLIOTECA CENTRAL – UEPB

B574h Bezerra, Morgana Guedes.

Hábitos alimentares e imagem corporal dos graduandos do curso de educação física da UEPB [manuscrito] / Morgana Guedes Bezerra. – 2011.

20. : il. color.

Digitado.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) – Universidade Estadual da Paraíba, Centro de Ciências Biológicas e da Saúde, 2011.

“Orientação: Prof. Dr. Jozilma de Medeiros Gonzaga, Departamento de Educação Física”.

1. Educação física. 2. Hábitos alimentares. 3. Imagem corporal.
I. Título.

21. ed. CDD 613.7

MORGANA GUEDES BEZERRA

**HÁBITOS ALIMENTARES E IMAGEM CORPORAL DOS GRADUANDOS DO
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA DA UEPB**

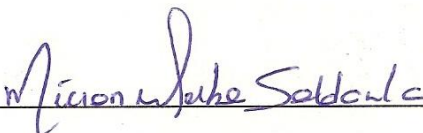
Aprovada em 06/12 2011.

Banca Examinadora



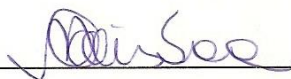
Prof.^a Dr.^a Jozilma de Medeiros Gonzaga/UEPB

Orientadora



Prof.^a Ms. Miriam Werba Saldanha / UEPB

Examinadora



Prof.^a Dr.^a Maria Goretti da Cunha Lisboa/ UEPB

Examinadora

RESUMO

Este estudo teve como objetivo conhecer os hábitos alimentares e a imagem corporal percebida pelos alunos do curso de graduação em Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba – UEPB, analisar os hábitos alimentares, através da quantidade e tipo de alimentos ingeridos, utilizando o recordatório alimentar de 24 horas e avaliar a imagem corporal através da escala de silhueta de Stunkard relacionando com o índice de massa corpórea através do (IMC). Trata-se de uma pesquisa do tipo descritiva, exploratória, com abordagem quali-quantitativa. Foi realizada com alunos do curso de Educação Física da UEPB, na cidade de Campina Grande – PB. A amostra foi composta de 42 indivíduos, sendo 22 do sexo masculino e 20 do sexo feminino. A média de idade da população pesquisada foi de 22 anos (dp \pm 5). A média do IMC da população total foi de 23,16 (dp \pm 3,13). Já o IMC feminino foi de 21,98 (dp \pm 2,5) e do IMC masculino foi de 24,3 (dp \pm 3,4). Com relação aos hábitos alimentares da população pesquisada, observamos que houve um padrão de prática alimentar adequada, visto que houve um consumo maior de frutas (57,14%), suco de frutas (71,43%) e de leite e derivados (66,6%) e em relação ao consumo alimentar inadequado foi menor, refrigerante (23,80%), doces (28,57%), sanduíche (14,28%), e salgadinho (16,6%). Quanto à imagem corporal do sexo feminino e masculino, pudemos observar que o sexo feminino mostrou maior número de indivíduos com IMC real Normal (75%) quando comparados com os do sexo masculino (54,5%). Quanto ao IMC real Sobrepeso, o sexo masculino mostrou uma porcentagem maior (36,4%) comparado com o sexo feminino (5%). Já a quantidade de indivíduos com Baixo Peso foi maior na população do sexo feminino (20%), sendo encontrado apenas indivíduos com IMC real Obesidade Moderada na população do sexo masculino (4,5%). De acordo com os achados deste estudo, podemos classificar a população pesquisada como de consumo alimentar adequado, pois a ingestão do grupo de alimentos saudáveis prevaleceu, além disso, o nível de satisfação com a imagem corporal foi grande.

Palavras-chave: Hábitos alimentares; Imagem corporal; Universitários

INTRODUÇÃO

A alimentação é um fator determinante quando falamos de saúde, os hábitos alimentares podem tanto diminuir quanto aumentar a incidência de várias doenças. Mesmo com tantos estudos sobre a temática, ainda são poucas as pessoas que adotam bons hábitos alimentares, é possível observar o aumento da ingestão calórica, e principalmente do consumo de alimentos industrializados (MENDONÇA e ANJOS, 2004).

Os jovens são na maioria das vezes o grupo que tem menos hábitos alimentares saudáveis, visto que há grande consumo de alimentos do tipo *fast-foods*, que são ricos em gordura (GAMBARDELLA et al., 1999). Os jovens universitários muitas vezes por falta de tempo, e, devido à rotina acadêmica, optam por esse tipo de alimento, embora muitos deles tenham conhecimento dos malefícios, ainda são poucos que adotam práticas alimentares saudáveis.

Os universitários que fazem parte dos cursos da área de saúde, apesar de terem conhecimento dos benefícios de uma alimentação saudável, geralmente não aplicam esse conhecimento no dia-a-dia, como mostrou o estudo realizado sobre os hábitos alimentares dessa população, onde a ingestão de doces e alimentos calóricos foi elevada (MARCONDELLI et al., 2008).

Dentro desse contexto, existe a preocupação com a imagem corporal desses indivíduos, sabendo que ela é também um fator que determina os hábitos alimentares. A imagem corporal tem forte influência sobre os hábitos alimentares dos indivíduos e dentro da população de jovens, a imagem corporal é um fator que tem desencadeado inúmeros distúrbios alimentares como anorexia e bulimia e, ainda, baixa auto-estima (LIMA, et. al 2008).

A sociedade atual busca um padrão de beleza irreal, que exige principalmente das mulheres, que estejam sempre magras. Por outro lado, a indústria oferece uma gama de opções de alimentos calóricos, gerando assim, uma grande contradição que desencadeiam os problemas acima citados,alguns autores apontam que ainda são poucos os estudos que relacionam os hábitos alimentares com a imagem corporal de jovens (FERNANDES, 2007; TRIBESS, 2006).

Outro aspecto que nos chama a atenção é a visão que a sociedade tem em relação ao profissional de educação física, a de um indivíduo que se alimenta bem e

que pratica atividade física diariamente. Ainda, acredita-se que um indivíduo ao escolher um curso de graduação como o de educação física, tem consciência da importância deste para área de saúde bem como para a sociedade, acredita-se que o mesmo possui uma vida ativa e bons hábitos alimentares, assim como mostrou um estudo já realizado com estudantes universitários da área de saúde, onde os alunos do curso de educação física se mostraram mais ativos e apresentaram melhor comportamento em relação aos hábitos alimentares que os demais cursos (PAIXÃO et al., 2010).

Levando em consideração que um bom profissional deve ser um exemplo a ser seguido pela sociedade, surgiu à necessidade analisar os hábitos alimentares dos alunos do curso de educação física, através do recordatório alimentar de 24 horas e avaliar a imagem corporal através da escala de silhueta de Stunkard, relacionando com o índice de massa corpórea através do (IMC).

REFERENCIAL TEÓRICO

Os alimentos se dividem com base nos nutrientes em macro e micronutrientes. Os macronutrientes são os carboidratos, proteínas e lipídios e os micronutrientes são as vitaminas e minerais (SCHNEIDER, 2007).

Os carboidratos constituem a fonte de alimento mais importante, pois sua principal função é a de fornecer calor e energia ao corpo. As proteínas têm como principal função formar estrutura no organismo sendo assim, indispensável para o crescimento e manutenção da vida. Os lipídios, mais conhecidos como gorduras, são essenciais na alimentação fornecem energia e participam da síntese de hormônio. As vitaminas são nutrientes muito importantes para o funcionamento do organismo, sendo que a maior parte delas é obtida através da ingestão de uma alimentação equilibrada (BORSOI, 1997).

Podemos observar que não são exclusivamente os macro ou micronutrientes que estão ligados a doenças e a obesidade, mas a quantidade que é ingerida. Ter hábitos alimentares saudáveis significa ingerir todos nutrientes necessários ao organismo sem cometer exageros. Vale ressaltar, que a ingestão de micronutrientes está altamente ligada a prevenção e redução de doenças crônicas, contudo, é

necessário que seja ingerida uma quantidade segura e devem ser consumidos em menor quantidade quando comparado aos macronutrientes (SICHIERI et al., 2000).

A tendência aos maus hábitos alimentares vem crescendo cada vez mais, devido o aumento no consumo de comidas ricas em gorduras, tais como bacon, frituras, carnes vermelhas, linguiças, molhos e os conhecidos *fast-foods*. O grande problema é que estes alimentos se consumidos regularmente durante longos períodos contribuem para o desenvolvimento de inúmeras doenças dentre elas o câncer. Segundo o INCA - Instituto Nacional do Câncer (2009), muitos componentes da alimentação têm sido associados com o processo de desenvolvimento do câncer, principalmente, câncer de mama, cólon, reto, próstata, esôfago e estômago, assim as práticas alimentares são fatores determinantes nas condições de saúde da sociedade.

Quando analisamos a alimentação dos universitários, podemos observar que este consumo de alimentos gordurosos é bem maior e que as refeições nem sempre são realizadas como devem ser. Estudo sobre a prática alimentar de adolescentes, verificou que o desjejum foi consumido por 45% (44% meninos e 56% meninas), o almoço por 76% (36% meninos e 64% meninas) e o jantar (40% meninos e 60% meninas) por 53% (GAMBARDELLA et al., 1999).

Devido à rotina, muitos universitários acabam não dando à devida atenção a alimentação, “pulando” refeições e, trocando-as por alimentos calóricos ricos em gorduras. Ao ingressar na universidade, este público adquire novos relacionamentos, tendo em muitos casos, que conciliar estudo e trabalho (BORGES & LIMA FILHO, 2004). Além disso, os hábitos alimentares de universitários não são considerados satisfatórios, onde se verificou um alto percentual (74,0%) de consumo inadequado de refrigerantes e doces (MARCONDELLI et al., 2008).

A ingestão calórica se mostra alta, devido inúmeros fatores como o processo de industrialização dos alimentos, que é um dos principais responsáveis pelo aumento do consumo calórico na dieta das sociedades ocidentais (MENDONÇA e ANJOS, 2004).

Os hábitos alimentares influenciam bastante no estilo de vida dos indivíduos, diminuindo ou aumentando a incidência de doenças crônicas, além disso, ainda

existe um fator determinante nos hábitos alimentares que é a percepção que o indivíduo tem da sua imagem corporal.

A imagem corporal é entendida como a representação interna da estrutura corporal e da aparência física do indivíduo em relação a si próprio e aos outros (LIMA et al., 2008). Ela mostra-se como um dos principais fatores desencadeadores de transtornos alimentares. “A distorção da imagem corporal é comum entre aqueles que apresentam anorexia ou bulimia nervosa” (TRITSCHLER, 2003).

Nos dias atuais onde é veiculado através da mídia, um modelo de corpo perfeito, sendo a magreza a principal característica desse perfil, a insatisfação com o próprio corpo é comumente encontrada em geral em jovens do sexo feminino, sendo a insatisfação maior em mulheres do que em homens, devido às pressões da sociedade em seguir esse padrão de magreza.

A imagem corporal também está ligada a motivação para a prática de exercícios físicos e a auto-estima, as pessoas obesas, por exemplo, possuem imagem corporal negativa o que influencia bastante na sua auto-estima. (TRITSCHLER, 2003).

Podemos observar então que a imagem corporal e os hábitos alimentares estão associados, sendo assim uma determinante na escolha pelos alimentos de acordo com a forma com que o indivíduo se enxerga e com sua satisfação em relação ao seu próprio corpo.

MÉTODOS

Foi realizada uma pesquisa do tipo descritiva, exploratória com abordagem quali-quantitativa. A população foi composta por alunos do curso de Graduação em Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba - Campina Grande - PB. Participaram do estudo 42 indivíduos, sendo 22 do sexo masculino e 20 do sexo feminino, dos dois turnos do curso, distribuídos uniformemente por cada ano de curso.

Os instrumentos utilizados para a coleta de dados foram o recordatório alimentar de 24 horas, a escala de silhueta de Stunkard (1983) e o índice de massa corporal.

Na aplicação do recordatório alimentar, os participantes relatavam os alimentos e bebidas consumidas nas últimas 24 horas, informando também, a quantidade. A imagem corporal foi mensurada por meio da escala de nove silhuetas, que representa desde a magreza (silhueta 1) até a obesidade severa (silhueta 9), na qual o indivíduo escolhia o número da silhueta que considerava mais semelhante a sua aparência corporal real e também o número da silhueta que gostaria de estar.

Ainda, a escolha das silhuetas foi relacionada ao IMC, classificadas da seguinte forma: **Baixo Peso** (silhueta 1), **Eutrofia** (silhuetas 2 a 5), **Sobrepeso** (silhuetas 6 e 7) e **Obesidade** (silhuetas 8 e 9), conforme a classificação de Madrigal-Fritsch et al. (1999).

Os dados obtidos no recordatório alimentar de 24 horas foram analisados, com a utilização do Programa Computacional “Calculadora de Calorias” (*on line*) e para a análise estatística dos dados referentes às médias e aos desvios padrão dos hábitos alimentares, da imagem corporal e do IMC foi empregada o programa computacional *Excel*, 2007.

Esta pesquisa foi encaminhada ao comitê de Ética da Universidade Estadual da Paraíba e submeteu-se a avaliação conforme preceitua os itens da Resolução 196/96 do CNS, que dispõe sobre Ética em Pesquisa que envolve seres humanos. Sendo aprovado com o documento de N^o CEP/UEPB: 0427.0.133.000-11.

RESULTADOS

A média de idade da população pesquisada foi de 22 anos ($dp \pm 5$). Para o IMC, a média da população total foi de 23,16, ($dp \pm 3,13$), entretanto, para o IMC feminino a média foi de 21,98 ($dp \pm 2,5$) e para o IMC masculino a média foi de 24,3 ($dp \pm 3,4$).

De acordo com o gráfico 1, a classificação do IMC da população geral foi de 64,28 % normal, 11,9 % Baixo Peso, 21,42% Sobrepeso e 2,4% Obesidade Moderada.

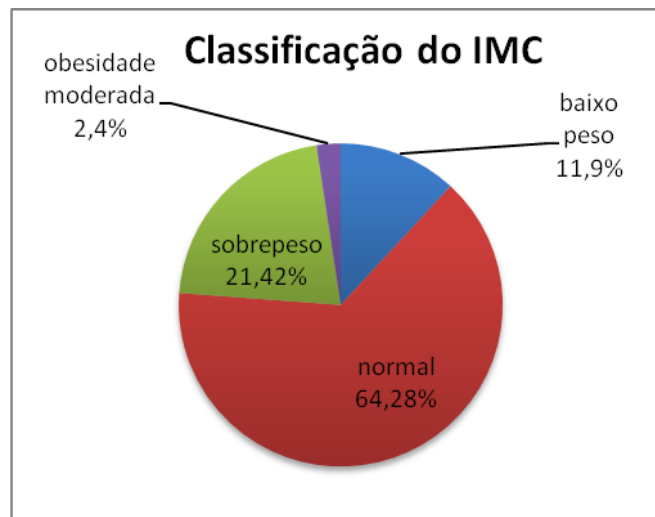


Gráfico 1- Classificação Geral do IMC
Fonte: dados da pesquisa (2011)

Na Tabela 1 que relaciona o IMC real com a Imagem Corporal Percebida, todos os indivíduos que se classificaram com IMC real Baixo Peso, relataram sua imagem corporal como Eutrófica, ou seja, Normal. Todos os indivíduos classificados com IMC real Obesidade Moderada mostraram coerência com a imagem corporal real.

Dos 64,28% de indivíduos classificados com o IMC real Normal, apenas 7,14% relataram sua imagem corporal com Sobrepeso, 2,38% imagem corporal Baixo Peso e 54,76% imagem corporal coerente com o IMC real. Dos 21,42% de indivíduos classificados com IMC real Sobrepeso, 14,28% relataram sua imagem corporal como Eutrófica e 7,14% imagem corporal coerente com o IMC real.

Tabela 1 - Comparação do IMC Real com Imagem Corporal Percebida da População

IMC Real	%	Imagem Corporal Percebida			
		Baixo Peso	Eutrófico	Sobrepeso	Obesidade
Baixo Peso	11,9	-	11,9%	-	-
Normal	64,28	2,38%	54,76%	7,14%	-
Sobrepeso	21,42	-	14,28%	7,14%	-
Obesidade Moderada	2,4	-	-	-	2,4%
Total	100				

Fonte: dados da pesquisa (2011)

Analisando os dados isolando os gêneros, o sexo feminino de acordo com o gráfico 2, mostrou IMC real de 75% Normal, 20% Baixo Peso e 5% com Sobrepeso e nenhuma com Obesidade.

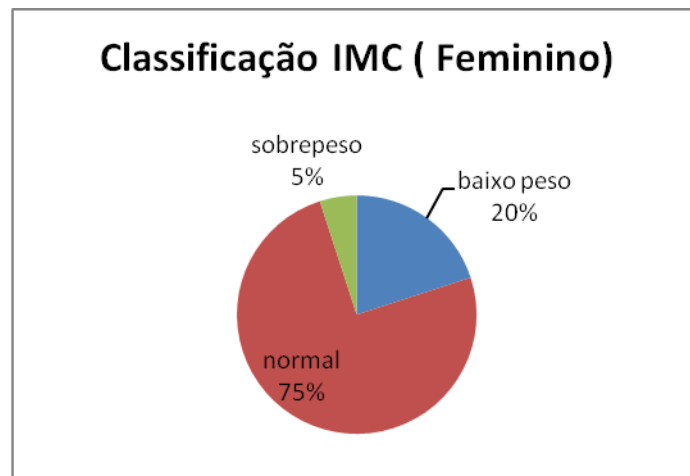


Gráfico 2- Classificação IMC sexo feminino
Fonte: dados da pesquisa (2011)

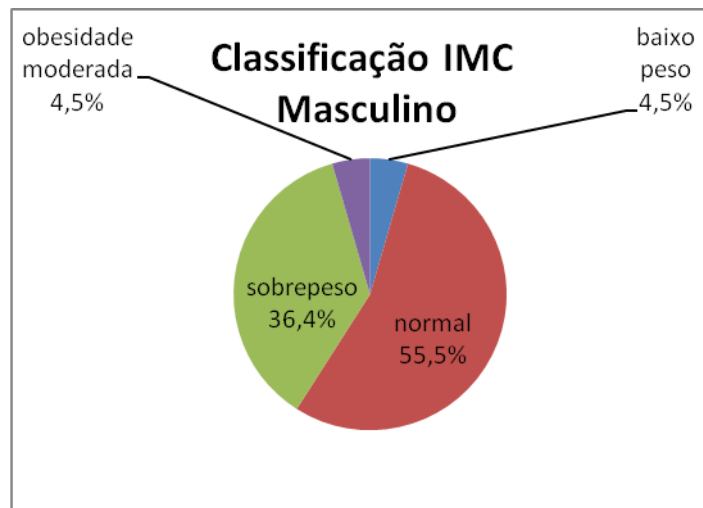
Na Tabela 2, das 75% classificadas com IMC real Normal, 70% relataram IMC coerente com o IMC real e 5% IC Sobrepeso. Das 20% classificadas com IMC real Baixo Peso, 15% IC Eutrófica e 5% escolheram IC coerente com o IMC real. Todas as classificadas com IMC real Sobrepeso optaram IC coerente com o IMC real.

Tabela 2 - Comparação do IMC Real com a Imagem Corporal Percebida - Feminino

IMC Real	%	Imagem Corporal Percebida			
		Baixo Peso	Eutrófico	Sobrepeso	Obesidade
Baixo Peso	20	5%	15%	-	-
Normal	75	-	70%	5%	-
Sobrepeso	5	-	-	5%	-
Obesidade Moderada	0	-	-	-	-

Fonte: dados da pesquisa (2011)

O sexo masculino por sua vez, mostrou IMC real de 54,5% Normal, 36,4% Sobrepeso, 4,5% Baixo Peso e 4,5% Obesidade Moderada, como pode ser visto no Gráfico 3.

**Gráfico 3** – Classificação IMC Masculino

Fonte: dados da pesquisa (2011)

Na Tabela 3, dos 54,5% classificados com IMC real normal, 40,87% relataram imagem corporal coerente com o IMC real, 9,08% escolheram na escala de silhuetas imagem corporal Sobrepeso e 4,45% imagem corporal Baixo Peso. Dos 36,4% classificado com IMC real Sobrepeso, 27,3% escolheram na escala de silhuetas imagem corporal Eutrófico e 9,1% imagem corporal coerente com o IMC real. Todos os indivíduos classificados com IMC real Baixo Peso optaram por imagem corporal Eutrófico e todos os indivíduos classificados com IMC real Obesidade Moderada relataram imagem corporal coerente com o mesmo.

Tabela 3 - Comparação do IMC Real com Imagem Corporal Percebida - Masculino

IMC Real	%	IMC Percebido			
		Baixo Peso	Eutrófico	Sobrepeso	Obesidade
Baixo Peso	4	-	4%	-	-
Normal	55	4,45%	40,87%	9,08%	-
Sobrepeso	36	-	27,3%	9,1%	-
Obesidade Moderada	5	-	-	-	5%

Fonte: dados da pesquisa (2011)

Comparando os resultados do sexo feminino e masculino, podemos observar que o sexo feminino mostrou maior número de indivíduos com IMC real Normal (75%) quando comparados com o sexo masculino (54,5%). Quanto ao IMC real Sobrepeso, o sexo masculino mostrou uma porcentagem maior (36,4%) comparado com o sexo feminino (5%). Em relação à quantidade de indivíduos Baixo Peso ela foi maior na população do sexo feminino (20%), sendo encontrado apenas indivíduos com IMC real Obesidade Moderada na população do sexo masculino (4,5%).

Quando comparadas as silhuetas da imagem corporal real e a imagem corporal desejada, a média do escore de discrepância da população total foi referente a uma (1) silhueta o que demonstrou um baixo nível de insatisfação com a imagem corporal dos indivíduos. Quando separados os resultados da população por gênero, o sexo masculino teve média do escore de discrepância igual a 1,31 (dp ± 0,47), já o sexo feminino teve média do escore de 0,65 (dp ± 0,67). Nesse caso, as mulheres demonstraram maior satisfação com sua imagem corporal, quando comparadas aos homens.

No que diz respeito à avaliação dos hábitos alimentares da população pesquisada, os resultados quanto ao consumo de determinados tipos de alimentos e de bebidas, são mostrados no Gráfico 4.

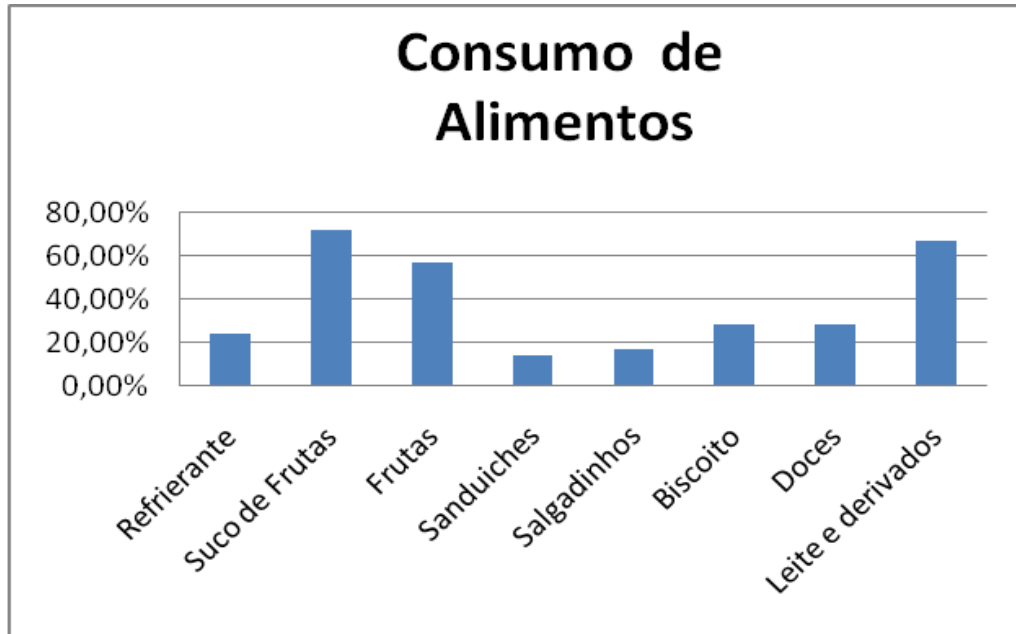


Gráfico 4 - Consumo Alimentar
Fonte: dados da pesquisa (2011)

Pelo gráfico podemos observar que os alimentos que estiveram mais presentes no recordatório alimentar da população foram os alimentos considerados saudáveis como suco de frutas, frutas e leite e derivados.

De um modo geral, a população investigada ingeria em média um total de calorias de 2.328 kcal (dp \pm 812) diárias, valores considerados bem próximo dos recomendados para a população adulta que é de 2.500 Kcal/dia.

DISCUSSÃO

Em relação à imagem corporal percebida, a população do presente estudo mostrou-se satisfeita, pois grande parte mostrou coerência com o IMC real e a escolha da sua imagem corporal percebida, embora os classificados com IMC real Sobrepeso e Baixo Peso se classificaram, na maioria, com imagem corporal Eutrófico.

A imagem corporal é entendida como a representação interna da estrutura corporal e da aparência física do indivíduo em relação a si próprio e aos outros

(LIMA et al., 2008). Geralmente quando um indivíduo se enxerga acima do peso ele tende a diminuir a ingestão calórica utilizando-se até mesmo de dietas inapropriadas.

Em estudo que analisou a imagem corporal de universitários notou-se que uma grande proporção dos indivíduos investigados classificados como Peso Normal de acordo com o IMC, relatou insatisfação com a imagem corporal percebida, indicando contradições entre a avaliação de saúde e a da estética (QUADROS et al., 2010).

Outro estudo encontrado na literatura, mostrou que entre as universitárias com auto-percepção da imagem corporal moderada ou gravemente alterada (18,6%) foi encontrado que 82,9% apresentavam IMC adequado e 11,4% apresentavam IMC de Sobrepeso/Obesidade (BOSI et al., 2006), corroborando com os resultados encontrados no presente estudo.

Já em relação à imagem corporal e comportamentos alimentares anormais Nunes et al. (2001) constataram que mais de 2/3 das mulheres com IMC Normal gostariam de pesar menos ou sentem-se gordas.

Os dados obtidos neste estudo, mostraram que não houve grandes alterações na percepção da imagem corporal dos estudantes do curso de educação física da UEPB. Resultados semelhantes foram encontrados no estudo realizado por Bosi et al. (2006), que avaliou a percepção corporal de estudantes de nutrição, a classificação final por níveis de preocupação com a imagem corporal apontou que 59,6% das estudantes não apresentavam alteração da auto-imagem corporal, enquanto 6,2% possuíam distorção grave.

Em outro estudo que investigou a imagem corporal em universitários e sua relação com o estado nutricional e o sexo, a prevalência de insatisfação com a imagem corporal foi de 77,6%, sendo que homens apresentaram maior insatisfação por magreza, enquanto que mulheres relataram maior insatisfação por excesso de peso.

Quanto a relação da imagem corporal e o comportamento alimentar, Nunes et al. (2001) constataram que a percepção do peso corporal – sentir-se gorda – mostrou um papel mais importante na determinação dos comportamentos alimentares anormais do que IMC Sobrepeso/Obesidade, o que reforça a hipótese

de que os hábitos alimentares são influenciados pela imagem corporal que o indivíduo tem de si.

Com relação aos hábitos alimentares da população pesquisada, podemos classificá-la com um padrão de prática alimentar adequado. Em estudo que tratou sobre a alimentação e nutrição saudável para população brasileira, contrariamente, mostrou que adolescentes adotam na maioria das vezes práticas alimentares inadequadas (SICHIERI et al., 2000) .

Quanto aos jovens universitários, devido à rotina a que são submetidos, muitos estudantes acabam não dando a devida atenção à alimentação, substituindo refeições e trocando-as por alimentos calóricos e ricos em gorduras, pois ao ingressar na universidade, este público adquire novos relacionamentos, tendo, em muitos casos, que conciliar o estudo e o trabalho (BORGES e LIMA FILHO, 2004).

Em estudo com alunos dos cursos de saúde, a alimentação foi considerada inadequada para a maioria dos estudantes (79,7%). Os menores percentuais relativos a uma alimentação adequada foram observados para o grupo de leite e derivados (23,0%), frutas e vegetais (24,9%) e carboidratos complexos (25,9%), verificou-se também um alto percentual de consumo inadequado (74,0%) de refrigerantes e doces (MARCONDELLI et al., 2008). Porém, quando esses dados são analisados especificidade, dentro de cada curso, os alunos de Educação Física se mostraram mais ativos e apresentam melhor comportamento em relação aos hábitos alimentares que os demais cursos (PAIXÃO et al., 2010).

Paixão et al. (2010), que também analisaram os hábitos alimentares de universitários da área de saúde, os dados também foram favoráveis aos alunos do curso de educação física, onde o consumo de doces entre os estudantes dos cursos de enfermagem (53,7%), medicina (47,%) e odontologia (53,7%) diferentes em relação aos de educação física (30,5%).

CONCLUSÃO

De acordo com os achados deste estudo, podemos classificar a população pesquisada como de consumo alimentar adequado, pois a ingestão do grupo de alimentos saudáveis prevaleceu, além disso, o nível de satisfação com a imagem

corporal foi grande. Ainda, espera-se que este pesquisa possa contribuir com a área de conhecimento e servir de subsídios para estudos posteriores, envolvendo graduandos de todos os cursos de saúde.

ABSTRACT

This study aimed to understand the eating habits and body image perceived by the students of an undergraduate degree in Physical Education at the State University of Paraíba - UEPB, analyzing eating habits, by the amount and type of food intake, using dietary recall of 24 hours and to assess body image using a scale of Stunkard silhouette of the relationship with body mass index through (BMI). It is a descriptive type research, exploratory approach with qualitative and quantitative. Was conducted with students of Physical Education UEPB in the city of Campina Grande - PB. The sample consisted of 42 individuals, 22 males and 20 females. The average age of the population studied was 22 years (SD = 5). The mean BMI of the total population was 23.16 (SD = 3.13). But the female BMI was 21.98 (SD = 2.5) and male BMI was 24.3 (SD = 3.4). Regarding the dietary habits of the population studied, we can classify it as a standard of practice proper food, as there was a higher consumption of fruits (57.14%), fruit juice (71.43%) and milk and derivatives (66.6%) and in relation to inadequate food consumption was lower, soft drinks (23.80%), sweets (28.57%), Sandwich (14.28%) and snacks (16.6%). The body image of female and male, we found that females showed a higher number of individuals with normal BMI real (75%) compared to males (54.5%). As for the real Overweight BMI, males showed a higher percentage (36.4%) compared with females (5%). Since the number of individuals with low weight was higher in the female (20%) being found only individuals with a BMI real Moderate Obesity in male population (4.5%). According to our findings, we can classify the population surveyed as adequate food intake because the intake of healthy food group prevailed, moreover, the level of satisfaction with body image was great.

Keywords: Food habits, body image; University.

REFERÊNCIAS

- BORGES. C. M.; LIMA FILHO D. O. Hábitos alimentares dos estudantes universitários: um estudo qualitativo. **VII SEMEAD**, 2004.
- BORSOI, M. A. Nutrição e dietética - noções básicas, São Paulo, **SENAC**, 14 ed. 1997.
- BOSI. M. L. M, et. al. Autopercepção da imagem corporal entre estudantes de nutrição: um estudo no município do Rio de Janeiro. **Jornal Brasileira de Psiquiatria**, v. 55, n. 2, p. 108-113, 2006.
- FERNANDES, A.E.R. Avaliação da Imagem Corporal, Hábitos de vida e alimentares em crianças e adolescentes de Escolas públicas e particulares de Belo Horizonte. 2007. **Dissertação de mestrado**, Universidade Federal de Minas Gerais.
- GAMBARDELLA, A.M.D.; FRUTUOSO, M.F.P.; FRANCH, C. Prática Alimentar de adolescentes. **Revista de Nutrição**, Campinas, v.12, n. 1, p. 5-19, 1999.
- HART, E. E. Avaliando a Imagem Corporal do capítulo 12. In: TRITSCHIER. K.A. Medida e Avaliação em Educação Física e Esporte de Barrow e McGee, Barueri, SP: **Manole**, ed. 5, pág. 457-486.
- MARCONDELLI. P.; COSTA, T.H.M.; SCHMITZ, B.A.S. Nível de atividade física e hábitos alimentares de universitários do 3o ao 5o período da área de saúde. **Revista de Nutrição**, Campina, v. 21, n.1, p. 39-47, 2008.
- MENDONÇA. C.P.; ANJOS, L.A. Aspectos das práticas alimentares e da atividade física como determinante do crescimento do sobrepeso/obesidade no Brasil. **Caderno de Saúde pública**, Rio de Janeiro, v. 20, n. 3, p. 698-709, 2004.
- NUNES. N.A.; OLINTO. M.T.A; BARROS. F.C; CAMEY.S Influência da percepção do peso e do índice de massa corporal nos comportamentos alimentares anormais. **Revista Brasileira Psiquiatria** 2001;23(1):21-7
- QUADROS. T.M.B, et. al. Imagem corporal em universitários: associação com estado nutricional e sexo. **Motriz**, Rio Claro, v.16 n.1 p.78-85, jan./mar. 2010
- SCHNEIDER, A. P. ABC da Alimentação Saudável. 2007. disponível em: <http://www.abcdasaude.com.br/artigo.php?650>. Acesso em: 09 de maio 2011

STUNKARD, A. J.; SORENSEN, T.; SCHLUSINGER, F. Use of the Danish Adoption Register for the study of obesity and thinness. **Genetics of neurologic and phychictric disordens**, New York: Raven Press, p.115-120, 1983.

TRIBESS. S. Percepção da imagem corporal e fatores relacionados á saúde em idosas. **Dissertação** apresentada ao programa de pós-graduação em Educação Física, UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA, 2006.