



**FERNANDA BRAGA DAVIS**  
**JULIA ANDRADE RESENDE ARRIEL**

**COMPORTAMENTO ALIMENTAR E PRÁTICA DE DIETAS  
RESTRITIVAS EM ESTUDANTES DE NUTRIÇÃO DE UMA  
UNIVERSIDADE PÚBLICA DO SUL DE MINAS GERAIS**

**LAVRAS – MG**  
**2023**

**FERNANDA BRAGA DAVIS  
JÚLIA ANDRADE RESENDE ARRIEL**

**COMPORTAMENTO ALIMENTAR E PRÁTICA DE DIETAS RESTRITIVAS EM  
ESTUDANTES DE NUTRIÇÃO DE UMA UNIVERSIDADE PÚBLICA DO SUL DE  
MINAS GERAIS**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à  
Universidade Federal de Lavras como parte das  
exigências para obtenção do título de Bacharel  
em Nutrição.

Prof (a). Dr (a). Marcella Lobato Dias Consoli

Orientadora

Danielle Aparecida Caetano Rodrigues

Coorientadora

**LAVRAS – MG  
2023**

**FERNANDA BRAGA DAVIS  
JÚLIA ANDRADE RESENDE ARRIEL**

**COMPORTAMENTO ALIMENTAR E PRÁTICA DE DIETAS RESTRITIVAS EM  
ESTUDANTES DE NUTRIÇÃO DE UMA UNIVERSIDADE PÚBLICA DO SUL DE  
MINAS GERAIS**

**EATING BEHAVIOR AND PRACTICE OF RESTRICTIVE DIETS IN NUTRITION  
STUDENTS AT A PUBLIC UNIVERSITY IN THE SOUTH OF MINAS GERAIS**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à  
Universidade Federal de Lavras como parte das  
exigências para obtenção do título de Bacharel  
em Nutrição.

\_\_\_\_\_ em 16 de fevereiro de 2023.

Prof (a). Dr (a). Nathália Luiza Ferreira DNU/UFLA

Gessimara Martins de Paiva Ribeiro PPGNS/UFLA

---

Prof (a). Dr (a). Marcella Lobato Dias Consoli

Orientadora

Danielle Aparecida Caetano Rodrigues

Coorientadora

**LAVRAS – MG  
2023**

**COMPORTAMENTO ALIMENTAR E PRÁTICA DE DIETAS RESTRITIVAS EM ESTUDANTES DE NUTRIÇÃO DE UMA UNIVERSIDADE PÚBLICA DO SUL DE MINAS GERAIS**

EATING BEHAVIOR AND PRACTICE OF RESTRICTIVE DIETS IN NUTRITION STUDENTS AT A PUBLIC UNIVERSITY IN THE SOUTH OF MINAS GERAIS

**COMPORTAMENTO ALIMENTAR E DIETAS RESTRITIVAS**

EATING BEHAVIOR AND RESTRICTIVE DIETS

**CONTAGEM TOTAL DE PALAVRAS DO MANUSCRITO:** 3725 palavras

Fernanda Braga Davis<sup>1</sup>; Júlia Andrade Resende Arriel<sup>1</sup>, Marcella Lobato Dias Consoli<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Universidade Federal de Lavras (UFLA), Departamento de Nutrição (DNU), discente do curso de Bacharelado em Nutrição.

<sup>2</sup> Universidade Federal de Lavras (UFLA), Departamento de Nutrição (DNU), docente do curso de Bacharelado em Nutrição.

**Artigo escrito nas normas da revista *Jornal Brasileiro de Psiquiatria***

## RESUMO

**Objetivo:** Investigar a associação entre o comportamento alimentar e a prática de dietas restritivas em estudantes do curso de nutrição em uma universidade pública do sul de Minas Gerais. **Métodos:** Trata-se de um estudo transversal. Realizado em uma universidade pública do sul de Minas Gerais com estudantes de ambos os sexos com idade  $\geq 18$  anos, que cursaram os três períodos iniciais e os três períodos finais do curso de Nutrição. Foram aplicados dois instrumentos durante uma pesquisa online. O primeiro foi o questionário *Three Factor Eating Questionnaire – R21* (TFEQ-r21), que tem a finalidade de avaliar o comportamento alimentar e o segundo foi um formulário desenvolvido pelas autoras para investigar a prática de dietas restritivas. **Resultados:** Avaliou-se 65 estudantes com média de 21 anos de idade, majoritariamente feminino, onde 60% dos participantes estão nos períodos iniciais e 40 % nos períodos finais e 61,5% não realizaram dietas e 38,5% realizam ou já realizaram dietas restritivas. Observou-se que há uma associação entre a prática de dietas restritivas e o domínio de restrição cognitiva do comportamento alimentar. **Conclusão:** Conclui-se que há uma relação significativa entre quem pratica ou já praticou dietas restritivas e o domínio de restrição cognitiva do comportamento alimentar, sendo caracterizado por comportamentos e pensamentos restritivos.

**Palavras-chave:** Comportamento alimentar. Dietas restritivas. Estudantes de ciências da saúde. Restrição alimentar. Alimentação. Universitários.

## ABSTRACT

**Objective:** To investigate the association between eating behavior and the practice of restrictive diets in students of the nutrition course at a public university in the south of Minas Gerais. **Methods:** This is a cross-sectional study. Conducted at a public university in the south of Minas Gerais with students of both sexes aged  $\geq 18$  years, who attended the three initial periods and the three final periods of the Nutrition course. Two instruments were applied during an online survey. The first was the Three Factor Eating Questionnaire – R21 (TFEQ-r21), which aims to assess eating behavior and the second was a form developed by the authors to investigate the practice of restrictive diets. **Results:** 65 students with an average of 21 years old, mostly female, were evaluated, where 60% of the participants are in the initial periods and 40% in the final periods and 61.5% did not carry out diets and 38.5% carry out or have already carried out restrictive diets. It was observed that there is an association between the practice of restrictive diets and the domain of cognitive restriction of eating behavior. **Conclusion:** It is concluded that there is a significant relationship between those who practice or have practiced restrictive diets and the domain of cognitive restriction of eating behavior, characterized by restrictive behaviors and thoughts.

**Keywords:** Feeding behavior. Restrictive diets. Health science students. Food restriction. Food. College students.

## INTRODUÇÃO

O comportamento alimentar pode ser definido como um conjunto de ações que envolvem desde o momento da escolha e aquisição do alimento a ser consumido, das técnicas e utensílios utilizados no momento do preparo até os horários e as refeições realizadas. Além disso, engloba diversos fatores, tais como determinantes socioculturais, econômicos, políticos e psicológicos (CARVALHO et al. 2013), ou seja, não está apenas ligado ao alimento em si, e pode influenciar sobre a disponibilidade, aceitabilidade e preferências alimentares (ROSSI; MOREIRA; RAUEN, 2008). Desse modo, o comportamento alimentar compreende todas as formas de convivência com o alimento. (PHILIPPI et al., 2014).

A crescente busca por diversos tipos de dietas tem como um dos principais motivos a necessidade de se encaixar em padrões corporais a todo custo. Nesse contexto surgem as dietas restritivas, que podem ser caracterizadas por incentivarem a restrição calórica ou de algum grupo alimentar, deixando de consumir, por exemplo, alimentos fontes de gorduras ou carboidratos (OLIVEIRA; FIGUEREDO; CORDÁS, 2020). Tendo isso em vista, uma dieta restritiva não pode ser considerada saudável, pois pode afetar a saúde sob diversos aspectos, entre eles os psicológicos. Além disso, o organismo possui mecanismos que buscam sempre a homeostase, ou seja, equilíbrio, e quando ocorre uma grande perda de peso ou ingestão inadequada de macronutrientes em um curto tempo o corpo reage, alterando sinais de fome e saciedade, alterações hormonais e sinais secretórios. (JOB; SOARES, 2019)

Uma maior prevalência de características relacionadas aos comportamentos alimentares disfuncionais e as dietas restritivas pode ser observada em estudantes universitários. Os estudantes tendem a desenvolver problemas com alimentação tendo como possíveis causas pressão familiar, períodos de estresse e preocupação com desempenho acadêmico. Ademais, universitários são os principais consumidores de alimentos fora de casa, fator que pode ainda agravar a situação. (LIRA et al., 2020). Em destaque tem-se especialmente estudantes do curso de nutrição, dada a maior cobrança para terem alimentação e corpos ideais, segundo os padrões atuais de beleza e boa forma física (BOSI et al., 2008), o que pode levar a prática inadequada de dietas (FIATTES; SALLES, 2001).

Nessa perspectiva, estudantes do curso de nutrição podem ser considerados um dos grupos mais suscetíveis a demonstrarem comportamentos alimentares disfuncionais e aderirem às práticas alimentares restritivas. Em geral, o intuito é, em curto prazo,

reduzir ou manter o peso corporal a partir de um déficit calórico e restrição de nutrientes (JOB; SOARES, 2019), corroborando para a ocorrência de diversos prejuízos a saúde física e mental, além de problemas com autoestima, distúrbios de imagem corporal e ciclos viciosos de dietas, culpa e compensação (SAINSBURY, 2018).

Diante disso, o objetivo desse trabalho foi investigar o comportamento alimentar e a prática de dietas restritivas em estudantes do curso de nutrição de uma universidade pública no sul de Minas Gerais. Além disso, foi analisada a associação entre o comportamento alimentar e de prática ou não de dietas restritivas nos estudantes de nutrição e a relação entre os anos iniciais e finais. À luz de pesquisas anteriores, a hipótese é que aqueles estudantes com histórico de prática de dietas restritivas apresentariam maior tendência a um comportamento alimentar disfuncional, em detrimento daqueles que não restringem a alimentação.

## **METODOLOGIA**

Trata-se de um estudo transversal, realizado com estudantes matriculados no curso de nutrição em uma universidade pública do sul de Minas Gerais. O qual foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Federal de Lavras (UFLA) (parecer 5.740.354 e CAAE 62873522.2.0000.5148).

Foram incluídos alunos matriculados de forma regular no curso de nutrição da UFLA. Os critérios de exclusão foram idade inferior a 18 anos e alunos em mobilidade acadêmica. Todos os participantes aceitaram voluntariamente em participar do estudo e concordaram com o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), que foi anexado no início do formulário. (APÊNDICE 1)

O estudo foi conduzido de forma virtual. Para tal, os questionários foram disponibilizados via Google Formulários® e o link para divulgação foi compartilhado via e-mail da secretaria do Departamento de Nutrição da UFLA e via redes sociais como WhatsApp. A coleta de dados foi realizada entre os meses de novembro e dezembro de 2022. Para determinadas análises os estudantes foram divididos em início e final do curso, sendo que início compreendeu 1º, 2º e 3º períodos e o final 7º, 8º e 9º períodos.

As variáveis demográficas obtidas foram idade e sexo (feminino ou masculino). As variáveis desfecho foram comportamento alimentar, avaliado pelo questionário *Three Factor Eating Questionnaire – R21* (TFEQ-r21) (NATACCI; FERREIRA JÚNIOR, 2011) (ANEXO 1) e prática de dietas restritivas, avaliado por meio do questionário desenvolvido pelas autoras (APÊNDICE 2).

O comportamento alimentar foi avaliado por meio do TFEQ-r21, instrumento de auto relato composto por 21 itens que avaliam três diferentes dimensões do comportamento alimentar: (1) (RC) restrição cognitiva, caracterizado pela restrição intencional do consumo alimentar para regulação do peso ou da forma corporal; (2) (DA) descontrole alimentar, o qual verifica a tendência a perder o controle alimentar na presença da fome ou estímulos externos e (3) (AE) alimentação emocional, o qual representa a propensão para comer exageradamente em resposta a estados emocionais negativos.

Para análise dos resultados, foi realizado o cálculo da pontuação de cada um dos três domínios do questionário TFEQ-R21: (1) restrição cognitiva – itens 1, 5, 11, 17, 18 e 21 (com pontuação mínima de 6 pontos e máxima de 24 pontos); (2) alimentação emocional – itens 2, 4, 7, 10,14, 16 (com pontuação mínima de pontos e máxima de 24 pontos) e (3) descontrole alimentar – itens 3, 6, 8, 9, 12, 13, 15, 19, 20 (com pontuação mínima de 9 pontos e máxima de 36 pontos). Vale ressaltar que, os itens 1 a 16 precisaram ser recodificados antes de computar os scores dos domínios, pois a pontuação é reversa. A questão 21 é uma escala de classificação de 8 pontos e será pontuada da seguinte maneira: 1–2 =1; 3–4 = 2; 5–6 = 3; 7–8 = 4. Nenhuma recodificação é necessária para os itens 17 a 20 (SOUZA et al., 2019).

A prática de dietas restritivas foi avaliada por meio de um questionário de autorelato contendo 11 questões objetivas. Este questionário foi desenvolvido pelas próprias autoras do estudo, adotando-se uma linguagem clara e objetiva para que possa ser identificada a prática de dietas restritivas.

Os dados obtidos foram compilados em banco de dados no Microsoft Excel<sup>®</sup>. Após a compilação efetuou-se análise descritiva e exploratória pertinente com o auxílio do programa *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS), versão 22.0. Para verificar se os dados apresentavam distribuição normal, o teste de normalidade de Kolmogorov Smirnov foi realizado. Variáveis categóricas foram mostradas como porcentagem e valores absolutos. As variáveis contínuas foram descritas como média e desvio padrão ou mediana e intervalos interquartis, segundo a distribuição de normalidade.  $P < 0,05$  foi adotado. Para os testes de associação das variáveis numéricas e categóricas foi utilizado o teste-T de amostras independentes.

## RESULTADOS

Ao final da pesquisa, responderam ao questionário online, 133 estudantes. Desses, 50 foram excluídos porque não estavam regulares no curso, 15 foram excluídos porque não eram discentes de nutrição e 3 foram excluídos porque responderam ao questionário de forma inconsistente. Ao final, a análise dos resultados foi realizada com 65 estudantes.

Das pessoas que foram incluídas na pesquisa, a maioria eram mulheres dos anos iniciais do curso. Os dados sociodemográficos estão descritos na Tabela abaixo.

**Tabela 1- Características sociodemográficas e período do curso dos estudantes de nutrição de uma universidade pública do sul de Minas Gerais.**

<b>Variáveis</b>	<b>Total</b> [n = 65]
<b>Idade (anos)</b>	21 (19 – 24)
<b>Sexo (%)</b>	
Feminino	87,7 (n=57)
Masculino	12,3 (n=8)
<b>Período do curso (%)</b>	
Início do curso	60,0 (n=39)
Final do curso	40,0 (n=26)

As Tabelas 2 e 3 caracterizam o comportamento alimentar e a prática de dietas restritivas separadamente, de acordo com as respostas de cada um dos questionários.

**Tabela 2 - Comportamento alimentar dos estudantes de nutrição de uma universidade pública no sul de Minas Gerais**

<b>TFEQ-r21</b>	<b>Total</b> [n = 65]
Escore restrição cognitiva	41,3 ± 19,2
Escore alimentação emocional	43,6 ± 26,8
Escore descontrole alimentar	36,1 ± 16,5

**Tabela 3 – Prática de dietas restritivas dos estudantes de uma universidade pública no sul de Minas Gerais.**

<b>Variáveis</b>	<b>Total</b> [n = 65]
<b>Prática de dietas restritivas (%)</b>	
Realizou	38,5 (n=25)
Não realizou	61,5 (n=40)

As Tabelas 4 e 5 mostram a associação entre os períodos do curso e as características do comportamento alimentar e da prática de dietas restritivas. Houve diferença nos domínios de restrição cognitiva e alimentação emocional. Não houve associação significativa entre a prática de dietas restritivas e o período do curso.

**Tabela 4- Associação entre o período do curso e comportamento alimentar em estudantes de uma universidade pública do sul de Minas Gerais.**

<b>TFEQ-r21</b>	<b>Período do curso</b>	
	<b>Início do curso</b>	<b>Final do curso</b>
Escore restrição cognitiva	<b>45,72 ± 18,96*</b>	<b>34,82 ± 18,15</b>
Escore alimentação emocional	<b>49,85 ± 26,53*</b>	<b>34,40 ± 24,94</b>
Escore descontrole alimentar	37,98 ± 18,01	33,47 ± 14,03

\* p<0,05

**Tabela 5- Associação entre o período do curso e a prática de dietas restritivas em estudantes de uma universidade pública do sul de Minas Gerais.**

Prática de dietas restritivas	Período do curso (%)	
	Início do curso	Final do curso
Realizou [n = 25]	41,0 (n=16)	34,6 (n = 9)
Não realizou [n = 40]	59,0 (n=23)	65,4 (n =17)

A Tabela 6 mostra o resultado da associação entre a prática de dietas restritivas e o comportamento alimentar, mostrando que há ligação entre essa prática e mudanças no comportamento.

**Tabela 6 - Associação entre a prática de dietas restritivas e comportamento alimentar em estudantes de uma universidade do sul de Minas gerais.**

TFEQ-r21	Prática de dietas restritivas	
	Realizou [n = 25]	Não realizou [n = 40]
Escore restrição cognitiva	<b>49,55 ± 18,62*</b>	<b>36,25 ± 18,05</b>
Escore alimentação emocional	44,88 ± 28,68	42,91 ± 25,93
Escore descontrole alimentar	35,40 ± 16,11	36,66 ± 17,04

\* p<0,05

## DISCUSSÃO

Até o presente momento, observa-se que a avaliação da associação do comportamento alimentar com a prática de dietas restritivas é um assunto pouco estudado dentre os universitários em geral, em particular entre nos estudantes de nutrição. (OLIVEIRA; FIGUEREDO; CORDÁS, 2020), (RODRIGUES; BUENO, 2018), (JOB; SOARES, 2019). Neste estudo, verificou-se associação entre a prática de dietas e mudanças em determinadas características do comportamento alimentar. Além disso, foi constatada a diferença entre os escores de restrição cognitiva e de alimentação emocional em relação ao período do curso.

Ao avaliar a prática de dietas restritivas verificou-se que há uma associação significativa entre pessoas que praticam ou já praticaram algum tipo de dieta e que apresentam comportamento alimentar classificado como restrição cognitiva. A restrição alimentar pode ter como um dos principais motivos a insatisfação corporal devido, dentre outros fatores, aos discursos midiáticos que incentivam a busca por padrões corporais. (OLIVEIRA; FIGUEREDO; CORDÁS, 2020). Esse comportamento é caracterizado pela vontade própria de controlar a ingestão de diversos grupos alimentares, geralmente pautada pela perda de peso a qualquer custo. (DAVIS, 2013).

Para muitas pessoas o fato de fazer dietas restritivas é um comportamento justificado pela busca pela saúde. A literatura tem relatado que a pressão social desse conceito faz com que indivíduos sem problemas com imagem corporal identifiquem defeitos em seus corpos e manifestem desejos de mudar. Um estudo realizado em 2020 publicou dados sobre a insatisfação corporal em 225 universitárias da área da saúde e verificou que, apesar de mais da metade da amostra 69,8% estar na categoria de eutrofia, 74,7% gostariam de pesar menos. (OLIVEIRA; FIGUEREDO; CORDÁS, 2020)

Dietas restritivas não respeitam as necessidades fisiológicas do organismo, pois grande parte dessas dietas não tem um equilíbrio alimentar e nutricional, prejudicando a manutenção da homeostase. Além disso, dietas com grande restrição calórica não são capazes de suprir a necessidade mínima de micronutrientes, além da taxa de metabolismo basal podendo trazer prejuízos à saúde do indivíduo. (RODRIGUES; BUENO, 2018)

A adoção dessas dietas, em geral, são temporárias, não havendo incentivo à construção de hábitos alimentares saudáveis, importantes a longo prazo, além de que na maioria das vezes elas não são efetivas em alcançar o objetivo de perda ou controle de peso. (BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2016)

A restrição alimentar, dentre vários outros motivos, é um dos principais gatilhos para o desenvolvimento de transtornos alimentares, entre eles a compulsão alimentar. (OLIVEIRA; FIGUEREDO; CORDÁS, 2020) O contexto social da prática de restrição de carboidratos autoimposta foi avaliado neste estudo e as principais características envolvidas foram a reconfiguração das práticas alimentares, sociabilidade e influências das redes sociais. (OLIVEIRA; FIGUEREDO; CORDÁS, 2020)

Em relação aos estudantes do curso de nutrição, existem diversos fatores que podem acarretar problemas alimentares e com a imagem corporal. Dentre estes pode-se destacar mudanças no estilo de vida, falta de tempo para alimentação saudável, entrada na vida acadêmica e a falta de conhecimento que é adquirida durante o curso de nutrição onde sabe-se que restrição alimentar não é recomendada para hábitos saudáveis, essas são hipóteses do porque o escore de descontrole alimentar e restrição cognitiva, respectivamente, serem maiores no início do curso em relação ao final do curso, além da grande pressão social e midiática em relação à sua imagem corporal. (LIRA et al., 2020) Por outro lado, surgem diversas possibilidades de abordagens terapêuticas que associadas à orientação nutricional clássica, os conhecimentos acumulados e as técnicas da psicologia comportamental aconselham hábitos alimentares mais equilibrados, se desprendendo de práticas restritivas e visando melhor relação com os alimentos e com a imagem corporal, buscando sempre o equilíbrio (TORAL; SLATER, 2007).

Para o desenvolvimento dessa pesquisa foram encontradas algumas limitações, como inconsistência em algumas respostas, como no questionário sobre prática de dietas restritivas, o participante assinalou que nunca realizou dietas e na pergunta seguinte, assinalou que já havia feito dieta low carb e a falta de adesão dos participantes, que se deve provavelmente ao uso frequente desse tipo de questionário durante a pandemia (FALEIROS et al., 2016).

## CONCLUSÃO

Podemos concluir que há uma associação entre o comportamento alimentar e a prática de dietas restritivas por estudantes do curso de Nutrição. Nessa associação o domínio de restrição cognitiva teve maior prevalência, caracterizando comportamentos e pensamentos restritivos.

Sendo assim, pode ser considerado um conhecimento importante a ser levado para a prática clínica para contribuir com orientações estratégicas, a fim de identificar e reduzir comportamentos que demonstrem riscos físicos e mentais a saúde dos pacientes. Nesse contexto, o principal papel de futuros nutricionistas é se atentar e mudar o olhar e o cuidado com as abordagens nutricionais, visando um acompanhamento mais leve e pautado na educação alimentar e no conhecimento sobre os alimentos, com objetivo de atingir o equilíbrio e bem-estar.

## CONTRIBUIÇÕES INDIVIDUAIS

**Fernanda Braga Davis** – Realizou revisão de literatura, coleta e análise estatística dos dados, interpretação e discussão dos resultados, conclusão e redação do artigo.

**Julia Andrade Resende Arriel** – Realizou revisão de literatura, coleta e análise estatística dos dados, interpretação e discussão dos resultados, conclusão e redação do artigo.

**Danielle Aparecida Caetano Rodrigues** – Coorientou a pesquisa, participou na construção do projeto, realizou a análise estatística dos dados e revisou criticamente o artigo.

**Marcella Lobato Dias Consoli** – Orientou a pesquisa, participou na construção do projeto, revisou criticamente e aprovou a versão final do artigo.

## CONFLITOS DE INTERESSE

Os autores declaram não haver conflitos de interesse.

## AGRADECIMENTOS

À Universidade Federal de Lavras – UFLA.

À orientadora Marcella e a coorientadora Danielle, por todo suporte e ajuda durante esse trabalho.

## REFERÊNCIAS

1. Carvalho PHB de, Filgueiras JF, Neves CM, Coelho FD, Ferreira MEC. Checagem corporal, atitude alimentar inadequada e insatisfação com a imagem corporal de jovens universitários. *J bras psiquiatr.* junho de 2013;62(2):108–14.
2. Rossi A, Moreira EAM, Rauen MS. Determinantes do comportamento alimentar: uma revisão com enfoque na família. *Rev Nutr.* dezembro de 2008;21(6):739–48.
3. Philippi ST. Alimentação saudável e o redesenho da pirâmide dos alimentos. In: *Pirâmide dos alimentos: fundamentos básicos da nutrição.* Barueri, SP: Manole; 2014.
4. Oliveira J de, Figueredo L, Cordás TA. Prevalência de comportamentos de risco para transtornos alimentares e uso de dieta “low-carb” em estudantes universitários. *J bras psiquiatr.* dezembro de 2019;68(4):183–90.
5. Job AR. Percepção dos acadêmicos de nutrição sobre a efetividade a longo prazo dos métodos de dietas restritivas para a perda e o controle de peso. . p. 13(78).
6. Lira SM, Paixão YN, Lima CLS, Holanda MO, Costa JTG, Barboza AAA, et al. Comportamento alimentar em estudantes da saúde na cidade de Quixadá, CE. *BJHR.* 2020;3(3):4864–75.
7. Bosi MLM, Luiz RR, Uchimura KY, Oliveira FP de. Comportamento alimentar e imagem corporal entre estudantes de educação física. *J bras psiquiatr.* 2008;57(1):28–33.
8. Fiates GMR, Salles RK de. Fatores de risco para o desenvolvimento de distúrbios alimentares: um estudo em universitárias. *Rev Nutr.* 2001;14(suppl):3–6.
9. Sainsbury K, Evans EH, Pedersen S, Marques MM, Teixeira PJ, Lähteenmäki L, et al. Attribution of weight regain to emotional reasons amongst European adults with overweight and obesity who regained weight following a weight loss attempt. *Eat Weight Disord.* abril de 2019;24(2):351–61..
10. Natacci LC, Ferreira Júnior M. The three factor eating questionnaire - R21: tradução para o português e aplicação em mulheres brasileiras. *Rev Nutr.* junho de 2011;24(3):383–94.
11. Rodrigues SB, Bueno MB. Prática de dietas para perda de peso por estudantes de nutrição de uma instituição de ensino particular de Jundiaí.

12. Desmistificando dúvidas sobre alimentação e nutrição: material de apoio para profissionais de saúde / Ministério da Saúde, Universidade Federal de Minas Gerais. – Brasília : Ministério da Saúde, 2016.

13. Faleiros F, Käppler C, Pontes FAR, Silva SS da C, Goes F dos SN de, Cucick CD. USE OF VIRTUAL QUESTIONNAIRE AND DISSEMINATION AS A DATA COLLECTION STRATEGY IN SCIENTIFIC STUDIES. Texto contexto - enferm [Internet]. 2016 [citado 8 de fevereiro de 2023];25(4). Disponível em: [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0104-07072016000400304&lng=en&tlng=en](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0104-07072016000400304&lng=en&tlng=en)

14. NG L, Davis C. Cravings and food consumption in binge eating disorder. Eat Behav. 2013;14(4):472-5

15. Toral N, Slater B. Abordagem do modelo transteórico no comportamento alimentar. Ciênc saúde coletiva. dezembro de 2007;12(6):1641–50.



## ANEXOS

### APÊNDICE 1 – Termo de Consentimento Livre e Esclarecido



UNIVERSIDADE FEDERAL DE LAVRAS  
PRÓ-REITORIA DE PESQUISA  
COMITÊ DE ÉTICA EM PESQUISA COM SERES HUMANOS - COEP

#### TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO - TCLE

Prezado(a) estudante, você está sendo convidado(a) a participar da pesquisa de formato totalmente voluntária da Universidade Federal de Lavras. Antes de concordar, é importante que você compreenda as informações e instruções contidas neste documento. Será garantida, durante todas as fases da pesquisa: sigilo; privacidade; e acesso aos resultados.

**Título do trabalho experimental:** Comportamento alimentar de estudantes universitários de uma universidade pública do sul de Minas Gerais e avaliação da influência das dietas restritivas.

**Pesquisador(es) responsável(is):** Marcella Lobato Dias Consoli

**Cargo/Função:** Professor adjunto

**Instituição/Departamento:** Universidade Federal de Lavras - Departamento de Nutrição

**Telefone para contato:** (35) 3829-9728

**Local da coleta de dados:** Campus da Universidade Federal de Lavras

#### I - OBJETIVOS

Esta pesquisa tem por objetivo analisar o comportamento alimentar de estudantes de uma universidade pública do sul de Minas Gerais, a fim de verificar se o comportamento alimentar difere entre os períodos do curso, bem como, verificar o impacto das dietas restritivas sobre o comportamento alimentar desses estudantes.

#### II - JUSTIFICATIVA

É importante estudarmos as várias razões pelas quais comemos e a influência que elas exercem sobre determinadas escolhas alimentares, pois só assim a alimentação se tornará algo mais compreensível. Além disso, é importante estudar quais malefícios as dietas restritivas podem causar aos padrões de alimentação das pessoas e as relações de cada um com os alimentos.

Os resultados encontrados nesse estudo, podem possibilitar analisarmos os novos caminhos e opções para melhoria das abordagens clínicas e para nos aproximarmos dos nossos pacientes.

Em suma, o estudo é importante porque conhecendo as possíveis associações desses fatores, há possibilidade de contribuir para a melhoria das abordagens clínicas e respeito à individualidade de cada paciente de acordo com suas realidades.

#### III - PROCEDIMENTOS DO EXPERIMENTO

Neste estudo, nós gostaríamos de avaliar se há mudança no comportamento alimentar de estudantes no decorrer do curso de graduação, bem como, verificar o impacto das dietas restritivas sobre o comportamento alimentar desses estudantes.

Para isso utilizaremos o questionário auto avaliativo *Three Factor Eating Questionnaire – R21* (TFEQ-R21), o questionário *Mindful Eating Questionnaire* (MEQ) e um formulário com perguntas direcionadas à prática de dietas restritivas, ambos disponibilizados via Google Formulários®.



Por favor, leia as informações com atenção. Você tem pleno direito de se recusar em participar. Se optar por retirar seu consentimento do estudo após ter aceitado participar, tem o direito de fazer isso a qualquer momento.

Toda a informação coletada nesta pesquisa será sigilosa e somente a equipe do estudo terá acesso. Em nenhum momento seu nome ou qualquer informação sobre a sua saúde será fornecida para qualquer pessoa que não seja da equipe do estudo. As informações serão confidenciais e utilizadas somente para fins desta pesquisa. Os resultados do estudo serão divulgados, para fins acadêmicos e científicos, sem a identificação de nenhum dado que revele a identidade dos participantes.

#### **IV- RISCOS ESPERADOS**

Esta pesquisa apresenta os seguintes riscos para todos os participantes envolvidos: invasão de privacidade; interferência na vida e na rotina dos sujeitos; tomar o tempo do sujeito; embaraço de interagir com estranhos; compartilhamento de informações via internet, assim como riscos existentes em atividades rotineiras, como conversar, tomar banho, ler, andar, escrever e sentar, desse modo, o participante está sujeito a **RISCOS MÍNIMOS**.

Os pesquisadores irão minimizar desconfortos garantindo local reservado de fácil acesso e liberdade para não responder questões constrangedoras, assegurando a confidencialidade e a privacidade das informações. Caso ocorra algum tipo de constrangimento ou intercorrência durante qualquer momento, a equipe dará assistência imediata e integral. Os participantes poderão desistir de participar da pesquisa em qualquer momento sem nenhum prejuízo.

#### **v – BENEFÍCIOS**

Os resultados encontrados nesse estudo, podem possibilitar analisarmos os novos caminhos e opções para melhoria das abordagens clínicas e para nos aproximarmos dos nossos pacientes.

#### **vi – CRITÉRIOS PARA SUSPENDER OU ENCERRAR A PESQUISA**

A presente intervenção não prevê riscos significativos para interrupção precoce, possivelmente será encerrada ao final dos experimentos.

#### **vii - OUTRAS INFORMAÇÕES**

Toda a informação coletada nesta pesquisa será sigilosa e somente a equipe do estudo terá acesso. Em nenhum momento seu nome ou qualquer informação sobre a sua saúde será fornecida para qualquer pessoa que não seja da equipe do estudo. As informações serão confidenciais e utilizadas somente para fins desta pesquisa. Os resultados do estudo serão divulgados, para fins acadêmicos e científicos, sem a identificação de nenhum dado que revele a identidade dos participantes.



UNIVERSIDADE FEDERAL DE LAVRAS  
PRÓ-REITORIA DE PESQUISA  
COMITÊ DE ÉTICA EM PESQUISA COM SERES HUMANOS - COEP

### VIII - CONSENTIMENTO PÓS-INFORMAÇÃO

Após convenientemente esclarecido pelo pesquisador e ter entendido o que me foi explicado, consinto em participar do presente Projeto de Pesquisa.

Lavras, \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 20\_\_\_\_.

\_\_\_\_\_  
Nome (legível) / RG

\_\_\_\_\_  
Assinatura

**ATENÇÃO!** Por sua participação, você: não terá nenhum custo, nem receberá qualquer vantagem financeira; será ressarcido de despesas que eventualmente ocorrerem; será indenizado em caso de eventuais danos decorrentes da pesquisa; e terá o direito de desistir a qualquer momento, retirando o consentimento sem nenhuma penalidade e sem perder quaisquer benefícios. Em caso de dúvida quanto aos seus direitos, escreva para o Comitê de Ética em Pesquisa em seres humanos da UFLA. Endereço: Campus Universitário da UFLA, Pró-reitoria de pesquisa, COEP, caixa postal 3037. Telefone: 3829-5182.

**Este termo de consentimento encontra-se impresso em duas vias, sendo que uma cópia será arquivada com o pesquisador responsável e a outra será fornecida a você.**

*No caso de qualquer emergência entrar em contato com o pesquisador responsável (Prof(a). Marcella Lobato Dias Consoli) no Departamento de Nutrição. Telefones de contato: (35) 3829-9728.*

## ANEXO 1 - *The Three Factor Eating Questionnaire* - R21

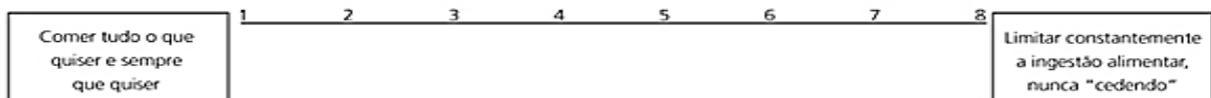
### QUESTIONÁRIO TFEQ-R21 - VERSÃO EM PORTUGUÊS

Esta seção contém declarações e perguntas sobre hábitos alimentares e sensação de fome.

Leia cuidadosamente cada declaração e responda marcando a alternativa que melhor se aplica a você.

1. Eu deliberadamente consumo pequenas porções para controlar meu peso.  
 Totalmente verdade  
 Verdade, na maioria das vezes  
 Falso, na maioria das vezes  
 Totalmente falso
2. Eu começo a comer quando me sinto ansioso.  
 Totalmente verdade  
 Verdade, na maioria das vezes  
 Falso, na maioria das vezes  
 Totalmente falso
3. Às vezes, quando começo a comer, parece-me que não conseguirei parar.  
 Totalmente verdade  
 Verdade, na maioria das vezes  
 Falso, na maioria das vezes  
 Totalmente falso
4. Quando me sinto triste, frequentemente como demais.  
 Totalmente verdade  
 Verdade, na maioria das vezes  
 Falso, na maioria das vezes  
 Totalmente falso
5. Eu não como alguns alimentos porque eles me engordam.  
 Totalmente verdade  
 Verdade, na maioria das vezes  
 Falso, na maioria das vezes  
 Totalmente falso
6. Estar com alguém que está comendo, me dá frequentemente vontade de comer também.  
 Totalmente verdade  
 Verdade, na maioria das vezes  
 Falso, na maioria das vezes  
 Totalmente falso
7. Quando me sinto tenso ou estressado, frequentemente sinto que preciso comer.  
 Totalmente verdade  
 Verdade, na maioria das vezes  
 Falso, na maioria das vezes  
 Totalmente falso
8. Frequentemente sinto tanta fome que meu estômago parece um poço sem fundo.  
 Totalmente verdade  
 Verdade, na maioria das vezes  
 Falso, na maioria das vezes  
 Totalmente falso
9. Eu sempre estou com tanta fome, que me é difícil parar de comer antes de terminar toda a comida que está no prato.  
 Totalmente verdade  
 Verdade, na maioria das vezes  
 Falso, na maioria das vezes  
 Totalmente falso
10. Quando me sinto solitário (a), me consolo comendo.  
 Totalmente verdade  
 Verdade, na maioria das vezes  
 Falso, na maioria das vezes  
 Totalmente falso
11. Eu conscientemente me controlo nas refeições para evitar ganhar peso.  
 Totalmente verdade  
 Verdade, na maioria das vezes  
 Falso, na maioria das vezes  
 Totalmente falso

12. Quando sinto o cheiro de um bife grelhado ou de um pedaço suculento de carne, acho muito difícil evitar de comer, mesmo que eu tenha terminado de comer há muito pouco tempo.
- Totalmente verdade
  - Verdade, na maioria das vezes
  - Falso, na maioria das vezes
  - Totalmente falso
13. Estou sempre com fome o bastante para comer a qualquer hora.
- Totalmente verdade
  - Verdade, na maioria das vezes
  - Falso, na maioria das vezes
  - Totalmente falso
14. Se eu me sinto nervoso(a), tento me acalmar comendo.
- Totalmente verdade
  - Verdade, na maioria das vezes
  - Falso, na maioria das vezes
  - Totalmente falso
15. Quando vejo algo que me parece muito delicioso, eu frequentemente fico com tanta fome que tenho que comer imediatamente.
- Totalmente verdade
  - Verdade, na maioria das vezes
  - Falso, na maioria das vezes
  - Totalmente falso
16. Quando me sinto depressivo(a), eu quero comer.
- Totalmente verdade
  - Verdade, na maioria das vezes
  - Falso, na maioria das vezes
  - Totalmente falso
17. O quanto frequentemente você evita "estocar" (ou se aprovisionar de) comidas tentadoras?
- Quase nunca
  - Raramente
  - Frequentemente
  - Quase sempre
18. O quanto você estaria disposto(a) a fazer um esforço para comer menos do que deseja?
- Não estou disposto(a)
  - Estou um pouco disposto(a)
  - Estou relativamente bem disposto(a)
  - Estou muito disposto(a)
19. Você comete excessos alimentares, mesmo quando não está com fome?
- Nunca
  - Raramente
  - Às vezes
  - Pelo menos 1 vez por semana
20. Com qual frequência você fica com fome?
- Somente nos horários das refeições
  - Às vezes entre as refeições
  - Frequentemente entre as refeições
  - Quase sempre
21. Em uma escala de 1 a 8, onde 1 significa nenhuma restrição alimentar, e 8 significa restrição total, qual número você daria para si mesmo?



**APÊNDICE 2 – Questionário sobre a prática de dietas restritivas**

- 1) Já fez ou faz dietas restritivas? Entenda dieta restritiva como a exclusão de um grupo alimentar, um nutriente específico ou uma redução importante na ingestão de calorias.
  - Sim
  - Não
  
- 2) Se sim, ela/elas foi (foram) acompanhada (as) por um nutricionista?
  - Sim
  - Não
  
- 3) Qual(quais) dieta(s) você já realizou?
  - Dieta Líquida
  - Dieta Low Carb
  - Dieta Hiperproteica
  - Jejum intermitente
  - Dieta Detox
  - Dieta do Glúten
  - Outras: \_\_\_\_\_
  
- 4) Se não teve acompanhamento com um nutricionista, por qual meio você foi influenciado a seguir esse tipo de dieta?
  - Por conta própria
  - Personal Trainer
  - Nutricionista
  - Televisão
  - Site
  - Mídias sociais
  - Família
  - Amigos
  - Outras: \_\_\_\_\_
  
- 5) Após o tempo de restrição, percebeu se ocorreram episódios compulsão? Considere compulsão alimentar como ingestão de quantidade de alimentos em uma quantidade muito maior do que a gente come habitualmente.
  - Sim, todas às vezes
  - Sim, algumas vezes
  - Não, nunca houve

- 6) Já ficou/fica longos períodos de tempo sem se alimentar?
- Nunca
  - Às vezes
  - Sempre
- 7) Já substituiu alimentos por suplementos alimentares?
- Sim, algumas vezes
  - Sim, com frequência
  - Não, nunca substitui
- 8) Depois de quanto tempo após uma refeição você sente fome novamente?
- Até 2 horas
  - De 2 a 3 horas
  - Mais de 3 horas
  - Não sabe estimar
- 9) Durante a prática da(s) dieta(s) restritiva(s), assinale se apresentou um ou mais sintomas abaixo:
- Fraqueza
  - Tontura
  - Irritabilidade
  - Perda de cabelo
  - Dor de cabeça
  - Unhas fracas
  - Outros. Quais? \_\_\_\_\_
  - Nenhum