

COMPORTAMENTO E CONSUMO ALIMENTAR, HABILIDADES CULINÁRIAS E AUTOAVALIAÇÃO DA SAÚDE ENTRE UNIVERSITÁRIOS: ESTUDO TRANSVERSAL

EATING BEHAVIOR, FOOD CONSUMPTION, COOKING SKILLS AND SELF-ASSESSMENT OF HEALTH AMONG COLLEGE STUDENTS: CROSS SECTIONAL STUDY

COMPORTAMIENTO ALIMENTARIO Y CONSUMO DE ALIMENTOS, HABILIDADES CULINARIAS Y AUTOEVALUACIÓN DE LA SALUD ENTRE ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS: ESTUDIO TRANSVERSAL

Isabela Araujo Valdameri

Nutricionista pela Universidade Estadual do Oeste do Paraná (UNIOESTE). E-mail: isabelaaraujonutricionista@gmail.com | <https://orcid.org/0009-0009-7364-883X>

Caryna Eurich Mazur

Professora adjunta do curso de Graduação em Nutrição, Universidade Estadual do Oeste do Paraná, Francisco Beltrão – Paraná, BR. Doutora em Ciências da Saúde pela Universidade Federal do Paraná. E-mail: carynanutricionista@gmail.com | <https://orcid.org/0000-0002-1278-5963>

Gabriela Datsch Bennemann

Professora colaboradora do curso de Graduação em Nutrição, Universidade Estadual do Oeste do Paraná, Francisco Beltrão – Paraná, BR. Doutora em Ciências Agrárias pela Universidade Estadual de Campinas. E-mail: gabibennemann@gmail.com

Mariana Abe Vicente Cavagnari

Professora adjunta do curso de Graduação em Nutrição, Universidade Estadual do Oeste do Paraná, Francisco Beltrão – Paraná, BR. Doutora em Ciências pela Universidade Federal de São Paulo. E-mail: marianaav@hotmail.com

RESUMO:

O estudo tem como objetivo caracterizar comportamento e consumo alimentar, habilidades culinárias e autoavaliação em saúde entre universitários. Trata-se de um estudo observacional transversal realizado com estudantes de uma Universidade Pública do Paraná, com aplicação de um questionário on-line sobre dados sociodemográficos, aspectos do comportamento alimentar, habilidades culinárias, consumo alimentar e autoavaliação da saúde. Participaram do estudo 650 universitários, sendo 70% do sexo feminino. O Índice de Massa Corporal (IMC) médio foi de $24,1 + 4,58 \text{ kg/m}^2$. As percepções dos universitários sobre as habilidades culinárias levaram à convicção de que cozinhar é trabalhoso (49,2%) e cansativo (32,8%), mas cozinhar em casa ajuda a comer de forma mais saudável. Houve alta prevalência no consumo de feijão (70,5%), frutas frescas (53,6%) e verduras e/ou legumes (73,1%), bem como boa autoavaliação da saúde dos estudantes em eutrofia (54,3%), com alta prevalência do comportamento alimentar sugestivo a ortorexia (19,7%). O presente estudo mostra que as percepções dos jovens universitários sobre as habilidades culinárias levam ao consumo alimentar saudável, havendo alta prevalência na autoavaliação da saúde classificada como “boa” associado ao estado nutricional eutrófico dos estudantes.

PALAVRAS-CHAVE: Hábitos Alimentares, Culinária, Serviços de Saúde para Estudantes.

ABSTRACT:

The study aims to characterize eating behavior and consumption, cooking skills, and self-assessment of health among college students. This is a cross-sectional observational study carried out with students from a public university in Paraná, with the application of an online questionnaire on sociodemographic data, aspects of eating behavior, cooking skills, food consumption, and self-assessment of health. A total of 650 undergraduate students participated in the study, 70% of whom were female. The mean Body Mass Index (BMI) was $24.1 + 4.58 \text{ kg/m}^2$. The perceptions of college students about cooking skills led to the belief that cooking is laborious (49.2%) and tiring (32.8%) but cooking at home helps to eat healthier. There was a high prevalence in the consumption of beans (70.5%), fresh fruits (53.6%), and vegetables (73.1%), as well as a good self-assessment of the students' health as eutrophic (54.3%), with a high prevalence of eating behavior suggestive of orthorexia (19.7%). The present study shows that the perceptions of young college students about cooking skills lead to healthy food consumption, with high prevalence in the self-assessment of health classified as "good" associated with the eutrophic nutritional status of students.

KEYWORDS: Food Consumption, Cooking, Student Health Services.

RESUMEN:

O estudo tem como objetivo caracterizar comportamento e consumo alimentar, habilidades culinárias e autoavaliação em saúde entre universitários. Trata-se de um estudo transversal observacional realizado com estudantes de uma Universidade Pública do Paraná, com aplicação de um questionário on-line sobre dados sociodemográficos, aspectos do comportamento alimentar, habilidades culinárias, consumo alimentar e autoavaliação da saúde. Participaram no estudo 650 estudantes universitários, sendo 70% mulheres. O Índice de Masa Corporal (IMC) médio foi de $24,1 \pm 4,58 \text{ kg/m}^2$. Las percepciones de los universitarios sobre las habilidades culinarias llevaron a la creencia de que cocinar es laborioso (49,2%) y cansado (32,8%), pero cocinar en casa ayuda a comer de forma más saludable. Hubo una alta prevalencia en el consumo de legumbres (70,5%), frutas frescas (53,6%) y verduras y/o hortalizas (73,1%), así como una buena autoevaluación de la salud de los estudiantes como eutrófica (54,3%), con una alta prevalencia de comportamientos alimentarios sugerentes de ortorexia (19,7%). El presente estudio muestra que las percepciones de los jóvenes universitarios sobre las habilidades culinarias conducen a una alimentación saludable, con una alta prevalencia en la autoevaluación de la salud clasificada como "buena" asociada al estado nutricional eutrófico de los estudiantes.

Palabras clave: Consumo de Alimentos, Cocina, Servicios Sanitarios para Estudiantes.

INTRODUÇÃO

O período universitário é marcado por importantes alterações, provenientes da nova forma de vida, como o ingresso à universidade, as novas relações sociais, a adoção de condutas e o estilo de vida diferenciado (Santos *et al.*, 2021). Esse meio pode influenciar na dificuldade de praticar, de forma apropriada, uma alimentação saudável e adequada, devido a situações como mudanças comportamentais, dificuldade de planejamento do tempo, sobreposição de atividades e outros fatores psicossociais. Essas condições podem refletir nas habilidades culinárias, consumo alimentar, e autoavaliação da saúde, tornando os universitários em um grupo de risco (Machado *et al.*, 2022; Talbot *et al.*, 2023).

Na universidade, muitos jovens tendem a mudarem de cidade e passam a morar longe da família, sozinhos ou com colegas, e a preparar suas próprias refeições colocando em prática suas habilidades culinárias, tornando-se assim um momento desafiador (Jomori, 2017). Neste período da vida, há muitas mudanças nos hábitos alimentares, na qual eles podem passar a consumir menos frutas, legumes e verduras, aumentando o consumo de alimentos ricos em calorias e gorduras, isto deve-se, muitas vezes, pela falta de habilidade na cozinha, o acesso limitado a alimentos saudáveis, devido aos custos elevados de alimentos minimamente processados, consequentemente gerando problemas de saúde, como deficiência de vitaminas, excesso de peso, entre outras possibilidades (Brasil, 2014; Murça *et al.*, 2022).

O Marco de Referência de Educação Alimentar e Nutricional em políticas públicas (Brasil, 2012) destaca como um dos seus princípios, a “valorização da culinária enquanto prática emancipatória e de autocuidado dos indivíduos”. Assim, a falta de tempo para se dedicar ao preparo de refeições, é um motivo para a diminuição das habilidades culinárias dos universitários e da população

em geral. Essas habilidades são transmitidas entre gerações, sendo que quanto mais desenvolvidas, mais tendem a serem saudáveis os hábitos alimentares. Além disso, considera-se um ato de comensalidade, que implica na socialização e lazer dos indivíduos. Visando a promoção de hábitos saudáveis, as habilidades culinárias tornam-se um ponto importante a ser analisado (Maciel, 2021).

A alimentação saudável, adequada e sustentável é um fator determinante do estado nutricional destes jovens, sendo necessário um monitoramento do consumo alimentar, sendo uma parte importante da Vigilância Alimentar e Nutricional (VAN) (Brasil, 2015), de grande valia no diagnóstico do estado alimentar e nutricional.

Sentir-se preocupado em ter uma alimentação saudável, estando atento ao que come traz benefícios para a qualidade de vida (Bergonzi e Massarollo, 2022). Entretanto, devido à grande quantidade de informações inverídicas que são divulgadas acerca da alimentação saudável, o comportamento alimentar pode ser distorcido sendo considerado um problema, visto que a preocupação excessiva pode levar a obsessão, onde o alimento se torna o principal motivo de preocupação na rotina da vida do indivíduo, gerando restrições alimentares (Sanzari e Hormes, 2023). Ortorexia nervosa (ON) é um termo derivado do grego, onde *orthos* significa correto e *orexis* significa, apetite sendo definida como uma obsessão patológica por consumir exclusivamente alimentos saudáveis, gerando crenças de que seja necessário comer alimentos “saudáveis” como puros (orgânicos, naturais, seguros) e que tais alimentos possuem nutrientes que podem evitar doenças, e então, passam a se preocupar de forma excessiva com as refeições do dia (Kaŭmierczak-Wojtaś e Drozd, 2022; Yakin *et al.*, 2022; Sanzari e Hormes, 2023). Desta forma, estudantes da área da saúde em geral são vistos como um grupo de risco para a ortorexia nervosa, visto que são um público propenso a ser pressionado para ter uma alimentação saudável tornando-se exemplo para a comunidade que os observa (Reynolds e McMahon, 2020).

Diversos fatores que influenciam o consumo alimentar de universitários, pois o ingresso na universidade tem sido um dos grandes responsáveis pelas alterações no consumo alimentar entre os acadêmicos (Maciel *et al.*, 2021). Os estudantes deixam de fazer suas refeições ou substituem os alimentos in natura por alimentos processados e ultra processados, de fácil acesso, devido à falta de tempo para preparar as refeições, à falta da habilidade de prepará-las, ou, à condição socioeconômica do indivíduo, onde o estudante não possui recursos financeiros para a compra destes alimentos in natura ou minimamente processados, que possuem um custo elevado por serem orgânicos. De certa forma, tais eventos dificultam a escolha alimentar dos estudantes, gerando novos hábitos que podem ser levados para a vida depois da graduação (Pontes *et al.*, 2014; Maciel *et al.*, 2021).

Além do fator da alimentação, questões socioeconômicas, comportamentais, e de saúde também podem interferir no bem-estar físico, mental e social. A autoavaliação da saúde, representa a percepção dos indivíduos em relação a sua própria saúde. É considerada uma medida simples e de fácil aplicação, a autoavaliação de saúde negativa está associada com risco de doenças crônicas físicas e mentais, aumento da demanda de serviços de saúde e mortalidade. Esta autoavaliação negativa também está relacionada com a falta da prática regular de exercícios físicos e consumo de bebidas alcoólicas, que são comportamentos de risco à saúde dos indivíduos, demonstrando como o estilo de vida influencia a saúde autoavaliada. Com os resultados dessa medida é possível direcionar ações para a melhoria do padrão de vida entre os universitários (Brasil, 2014; Triaca *et al.*, 2017; Franco *et al.*, 2018).

Visto que as habilidades culinárias e as práticas alimentares são fatores importantes no desempenho acadêmico dos adultos jovens, que, quando considerados inadequados na perspectiva da saúde, podem levar a comportamentos alimentares não saudáveis, determinando assim a qualidade de vida dos indivíduos, torna-se importante analisar a conduta alimentar desta população a fim de verificar sua percepção sobre uma alimentação saudável. O estudo teve por objetivo verificar a associação entre habilidades culinárias, hábitos alimentares e comportamento alimentar entre universitários.

METODOLOGIA

Estudo observacional transversal, amostragem aleatória simples, realizado com discentes dos cinco campus da Universidade Estadual do Oeste do Paraná (UNIOESTE). A pesquisa foi submetida e aprovada pelo Comitê de Ética sob parecer 5.475.767/2022.

Foram convidados a participar da pesquisa discentes com idade superior a 18 anos, de ambos os sexos, por meio de convite nas redes sociais com endereço de acesso do questionário on-line e código QRcode. Para participar da pesquisa os indivíduos previamente leram, concordaram e aceitaram o termo de consentimento livre e esclarecido (TCLE). Como critérios de inclusão os participantes deveriam estar regularmente matriculados em qualquer curso dos cinco campus da UNIOESTE. Foram excluídos participantes que estavam vinculados a Universidade, porém à nível de pós-graduação.

A coleta de dados foi realizada em ambiente virtual, por meio de questionário elaborado na plataforma Microsoft Forms ®. O questionário foi dividido em seções, conforme os temas da pesquisa. Além dos domínios específicos da pesquisa, foram questionados sobre informações sociodemográficas e pessoais dos participantes: idade, sexo, escolaridade, peso, altura, estado civil, renda, com quem mora, se cozinha e como aprendeu, tempo disponível para cozinhar, local onde realiza a principal refeição e frequência de refeições fora de casa.

Os questionamentos sobre as habilidades culinárias foram baseados no Questionário Brasileiro de Habilidades Culinárias e Alimentação Saudável (QBHC) adaptado para o Brasil com 2 escalas (Jomori, 2017):

- 1- Atitude Culinária (AC), com sete questões sobre as atitudes do indivíduo e o ato de cozinhar;
- 2- Autoeficácia Culinária (AEC), com seis questões sobre grau de confiança ao desempenhar algumas tarefas culinárias;

Os questionamentos relacionados a autoeficácia culinária foram avaliados em uma escala de Likert, com base em cinco pontos sendo 1 - Extremamente confiante, 2 - Confiante, 3 - Nem confiante, nem sem confiança, 4 - Pouco confiante, 5 - Nada confiante.

O consumo alimentar foi avaliado por meio dos marcadores do consumo alimentar proposto pelo SISVAN (Brasil, 2015), analisado por meio do bloco do questionário para maiores de 2 anos, adolescentes, adultos, idosos e gestantes, sendo possível identificar os padrões alimentares e os comportamentos saudáveis ou não saudáveis. Como marcador saudável, pode-se analisar o consumo de frutas, verduras e feijão; e, como marcador não saudável, o consumo de embutidos, bebidas adoçadas, macarrão instantâneo e biscoitos salgados. Nesse quesito, deve-se atentar para a qualidade da alimentação e comportamento de risco, sendo necessário avaliar a quantidade de refeições feitas ao longo do dia, orientando para que essas refeições sejam feitas baseadas em alimentos e preparações culinárias a partir deles (Brasil, 2015).

A autoavaliação da saúde foi analisada por meio de único questionamento proposto pela Política Nacional de Saúde (PNS) de 2013 (Brasil, 2014): “Em geral, como o(a) Sr(a.) avalia a sua saúde?”. Dentro desse questionamento, há cinco possibilidades de resposta, sendo elas: muito bom; bom; regular; ruim ou muito ruim; podendo ser analisada da seguinte forma: saúde boa = muito bom e bom; ou saúde ruim = regular, ruim e muito ruim.

Para a avaliação do comportamento alimentar, foi aplicado o questionário ORTO-15, desenvolvido por Donini *et al.* (2005) e adaptado por Pontes, Montagner e Montagner (2014), validado para população brasileira. As respostas foram baseadas em alternativas de frequência (sempre, muitas vezes, algumas vezes, nunca). Donini *et al.* 2005 estabeleceu o ponto de corte <40 pontos para o diagnóstico de ortorexia, sendo assim, cada questão possui uma pontuação variando entre 1 para comportamentos relacionados à ortorexia nervosa (ON) e 4 para comportamentos mais saudáveis:

- Questões nº 2, 5, 8 e 9 possuem 4 pontos para “sempre”, 3 pontos para “muitas vezes”, 2 pontos para “algumas vezes” e, 1 ponto para “nunca”;
- Questões nº 3, 4, 6, 7, 10, 11, 12, 14 e 15 possuem 1 ponto para “sempre”, 2 pontos para “muitas vezes”, 3 pontos para “algumas vezes” e, 4 pontos para “nunca”;

- Questões nº 1 e 13 possuem 2 pontos para “sempre”, 4 pontos para “muitas vezes”, 3 pontos para “algumas vezes” e, 1 ponto para “nunca”.

Os dados foram armazenados em planilha no Excel® e analisados por meio de estatística descritiva, com médias, desvio-padrão, frequências relativas e absolutas. O teste de independência Qui-Quadrado foi usado para descobrir se existe associação entre as variáveis. As análises estatísticas foram realizadas com auxílio do Software Jamovi® versão 1.6.12, com nível de significância de 5% ($p < 0,05$).

RESULTADOS E DISCUSSÃO

O presente estudo caracterizou as habilidades culinárias, hábitos alimentares e comportamento alimentar de universitários da Universidade Estadual do Oeste do Paraná (UNIOESTE), demonstrando a influência do ingresso na universidade sobre a alimentação e os hábitos de vida dos acadêmicos.

Participaram do estudo 650 universitários, com idade média de $22,2 \pm 5,04$ anos, dos quais 455 (70,0%) eram do sexo feminino. Predominou-se a participação de acadêmicos dos primeiros anos dos cursos, e os cursos mais prevalentes foram Medicina, Nutrição e Direito. O Índice de Massa Corporal (IMC) médio dos participantes foi de $24,1 \pm 4,58$ kg/m², sendo que 33,4% apresentaram sobrepeso e obesidade (Tabela 1).

Tabela 1. Dados de caracterização dos universitários, 2023.

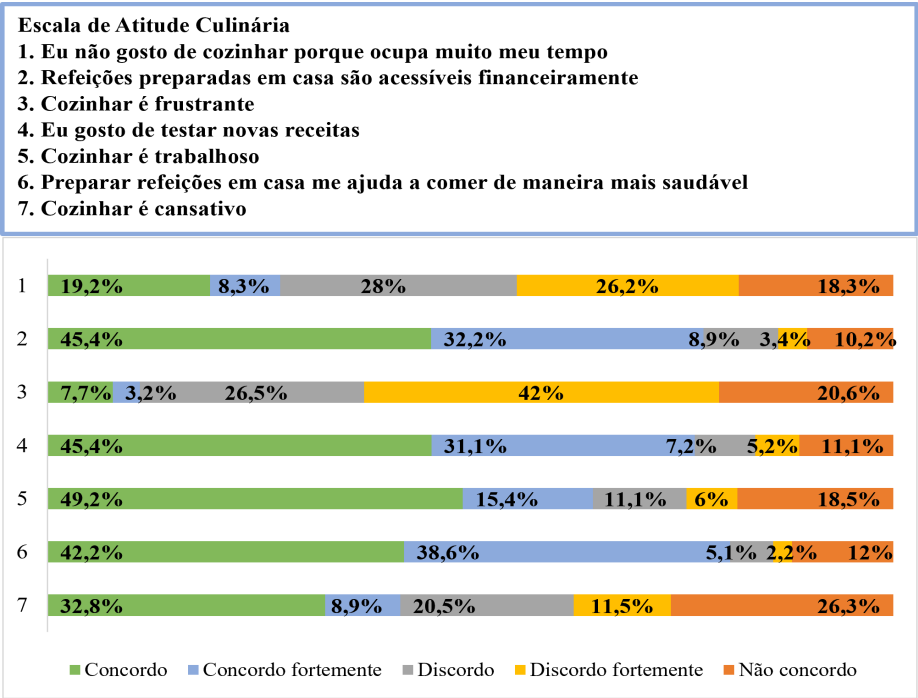
| VARIÁVEIS | N | % do Total |
|-----------------------------|-----|------------|
| Sexo | | |
| Feminino | 455 | 70% |
| Masculino | 191 | 29,40% |
| Prefiro não responder | 4 | 0,60% |
| Cursos | | |
| Ciências da Saúde | 281 | 43,5% |
| Ciências Sociais | 151 | 24% |
| Ciências Humanas | 52 | 8,2% |
| Ciências Exatas e da Terra | 35 | 5,70% |
| Ciências Biológicas | 24 | 4,20% |
| Linguística, Letras e Artes | 20 | 3,10% |
| Engenharias | 15 | 2,40% |
| Ciências Agrárias | 6 | 1,0% |
| Período do curso | | |
| Integral | 253 | 38,9 % |
| Matutino | 205 | 31,5 % |
| Noturno | 190 | 29,2 % |
| Vespertino | 2 | 0,3 % |
| Campus UNIVERSITÁRIO | | |
| Francisco Beltrão | 305 | 46,9% |

| | | |
|---------------------------------------|-----|--------|
| Cascavel | 225 | 34,6% |
| Toledo | 59 | 9,1% |
| Marechal Candido Rondon | 38 | 5,8% |
| Foz do Iguaçu | 23 | 3,5% |
| Ano do curso | | |
| 1º ano | 200 | 30.8 % |
| 2º ano | 174 | 26.8 % |
| 3º ano | 109 | 16.8 % |
| 4º ano | 124 | 19.1 % |
| 5º ano | 42 | 6.5 % |
| Índice de Massa Corporal (IMC) | | |
| Desnutrição | 35 | 5,5 |
| Eutrofia | 387 | 61 |
| Sobrepeso | 149 | 23,5 |
| Obesidade | 63 | 9,9 |

Fonte: elaboração do próprio autor.

O gráfico 1 apresenta dados da Escala de Atitude Culinária, onde 19,2% dos universitários concordam com a sentença “eu não gosto de cozinhar porque ocupa muito meu tempo” 49,2% com “cozinhar é trabalhoso” e 32,8% com “cozinhar é cansativo”, podendo levar os universitários a recorrerem a refeições fora de casa pela praticidade. Entretanto, 45,4% dos universitários concordam que preparar refeições em casa são acessíveis financeiramente e 42,2% que esta prática ajuda os universitários a comer de maneira mais saudável.

Gráfico 1. Escala de Atitude Culinária dos universitários, Francisco Beltrão, 2023.

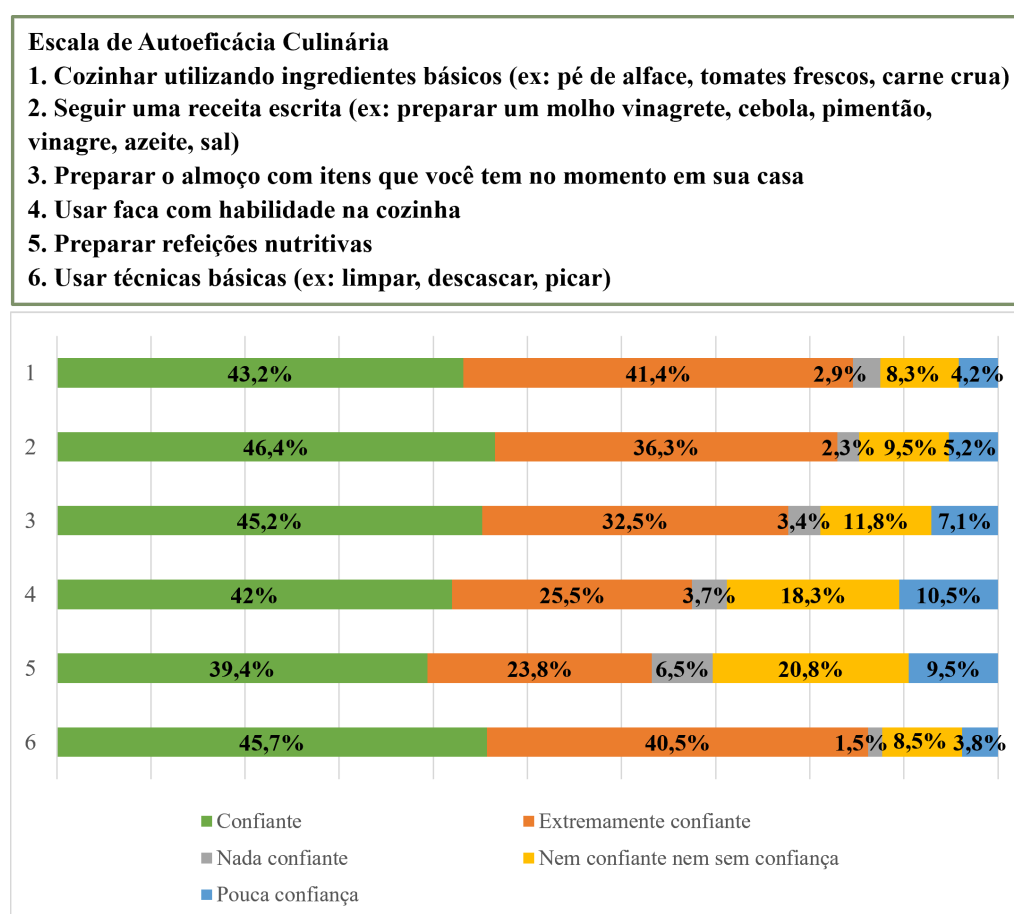


Fonte: elaboração do próprio autor.

A percepção relatada de que cozinhar é trabalhoso e cansativo, pode levar os universitários a recorrerem a refeições fora de casa. Um estudo realizado por Kabir *et al.* (2018) no ano de 2016 em Bangladesh, com universitários com idade entre 17 e 25 anos, entrevistou estudantes que possuíam habilidades em cozinhar e que se alimentavam nos dormitórios da universidade e apresentou descobertas de que acadêmicos do sexo masculino se alimentavam com mais frequência na praça de alimentação, podendo ser explicada devido à falta de habilidades culinárias.

A Escala de Autoeficácia Culinária indicou que 43,2% dos universitários se sentem confiantes e 41,4% extremamente confiantes para cozinhar utilizando ingredientes básicos. Entretanto, apenas 39,4% relataram confiança e 23,8% extrema confiança para preparar refeições nutritivas, enquanto 20,8% se sentem neutros e 6,5% não confiam em suas habilidades para tal (Gráfico 2). Isso demonstra um possível déficit de conhecimento sobre a importância da qualidade nutricional das refeições preparadas.

Gráfico 2. Escala de Autoeficácia Culinária de universitários, Francisco Beltrão, 2023.

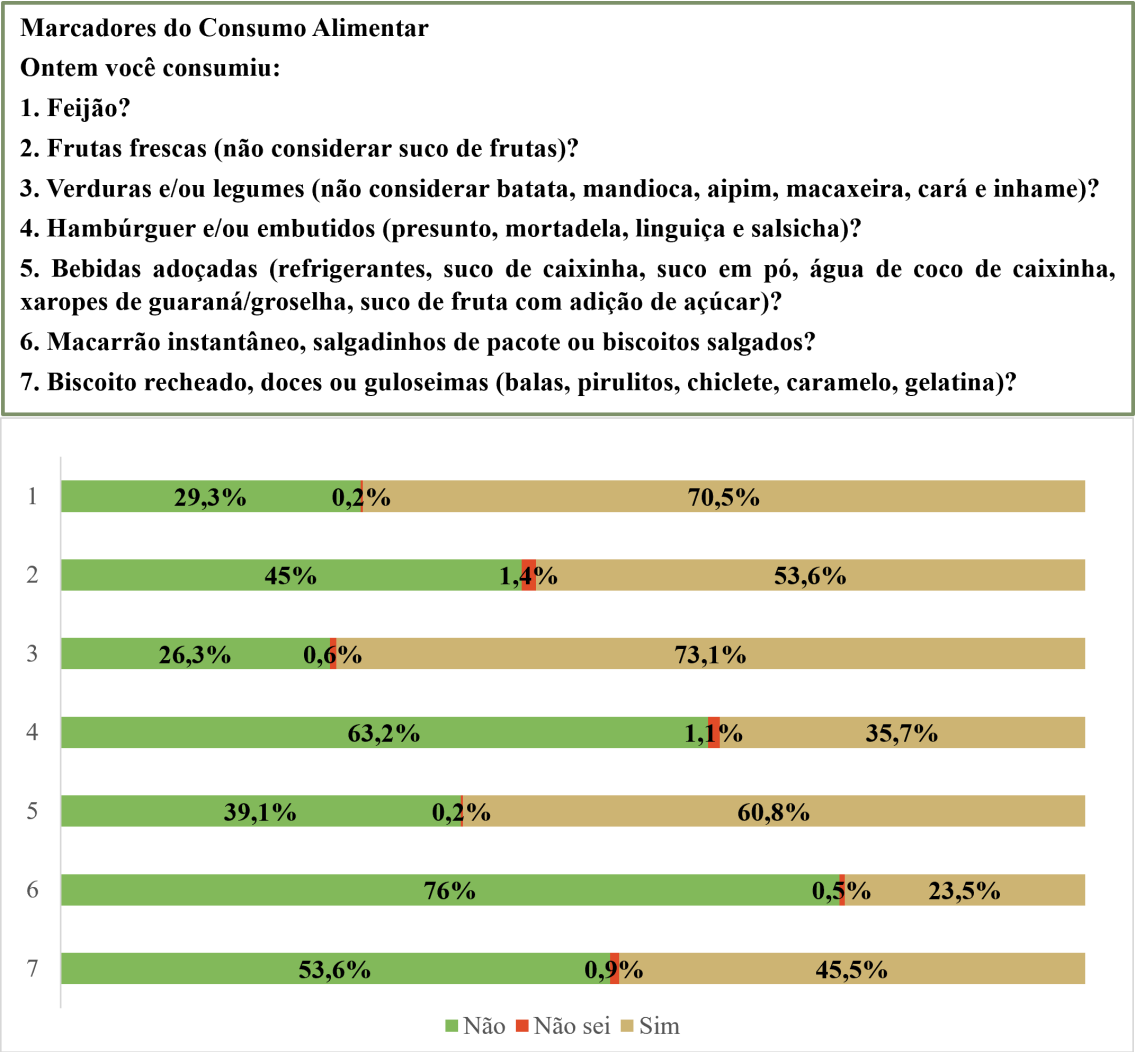


Fonte: elaboração do próprio autor.

A maioria dos universitários, 70,5% consumiram feijão e 53,6% consumiram frutas frescas (não considerar suco de fruta) no dia anterior. Nota-se uma

prevalência ainda maior com 73,1% do consumo de verduras e/ou legumes (não considerando batata, mandioca, aipim, macaxeira, cará e inhame). Houve baixa prevalência no consumo de hambúrguer e/ou embutidos, 35,7%, entretanto, o consumo de bebidas adoçadas obteve uma porcentagem significativa, 60,8%, podendo indicar um comportamento alimentar não saudável (Gráfico 3).

Gráfico 3. Marcadores do Consumo Alimentar entre universitários, Francisco Beltrão, 2023.

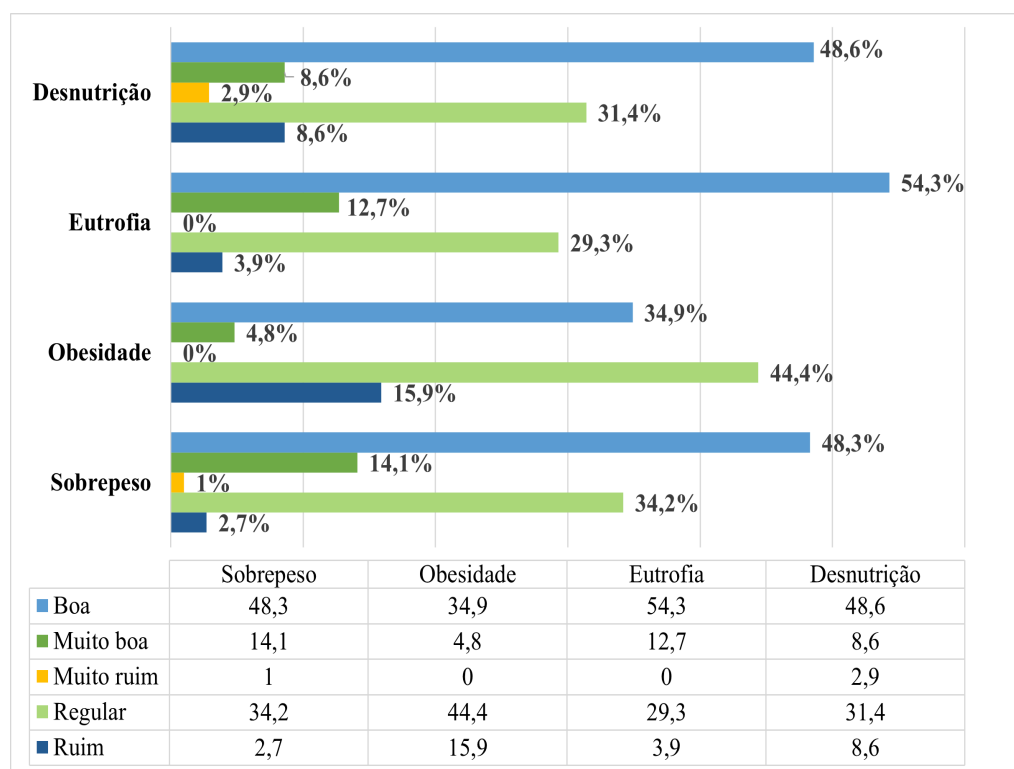


Fonte: elaboração do próprio autor.

Visto a importância da compreensão do consumo alimentar, destaca-se dentre os hábitos alimentares analisados, o feijão foi consumido no dia anterior a pesquisa de forma representativa, assim como no estudo Gomes *et al.* (2021) onde verificaram consumo prevalente, superior a 75%, de feijão entre universitários do curso de Gastronomia em uma Universidade Federal do Ceará. O feijão é um alimento básico e tradicional, fonte de minerais (como ferro, zinco, manganês), classicamente presente na culinária das famílias brasileiras.

Ao associar-se a classificação de Índice de Massa Corporal ($n = 634$) com a autoavaliação da saúde (Gráfico 4), observou-se que o grupo em eutrofia apresentou maior prevalência na autoavaliação da saúde classificada como “boa”, 54,3%, ao mesmo tempo que o grupo em sobrepeso apresentou uma prevalência significativa na autoavaliação da saúde classificada como “boa”, 48,3%. Nota-se que houve baixa prevalência do grupo sobrepeso, obesidade, eutrofia e desnutrição em autoavaliação da saúde classificada como “muito ruim” (1%, 0%, 0% e 2,9%, respectivamente) ($p < 0,001$).

Gráfico 4. Associação da classificação do Índice de Massa Corporal e da autoavaliação da saúde dos estudantes, Francisco Beltrão, 2023.



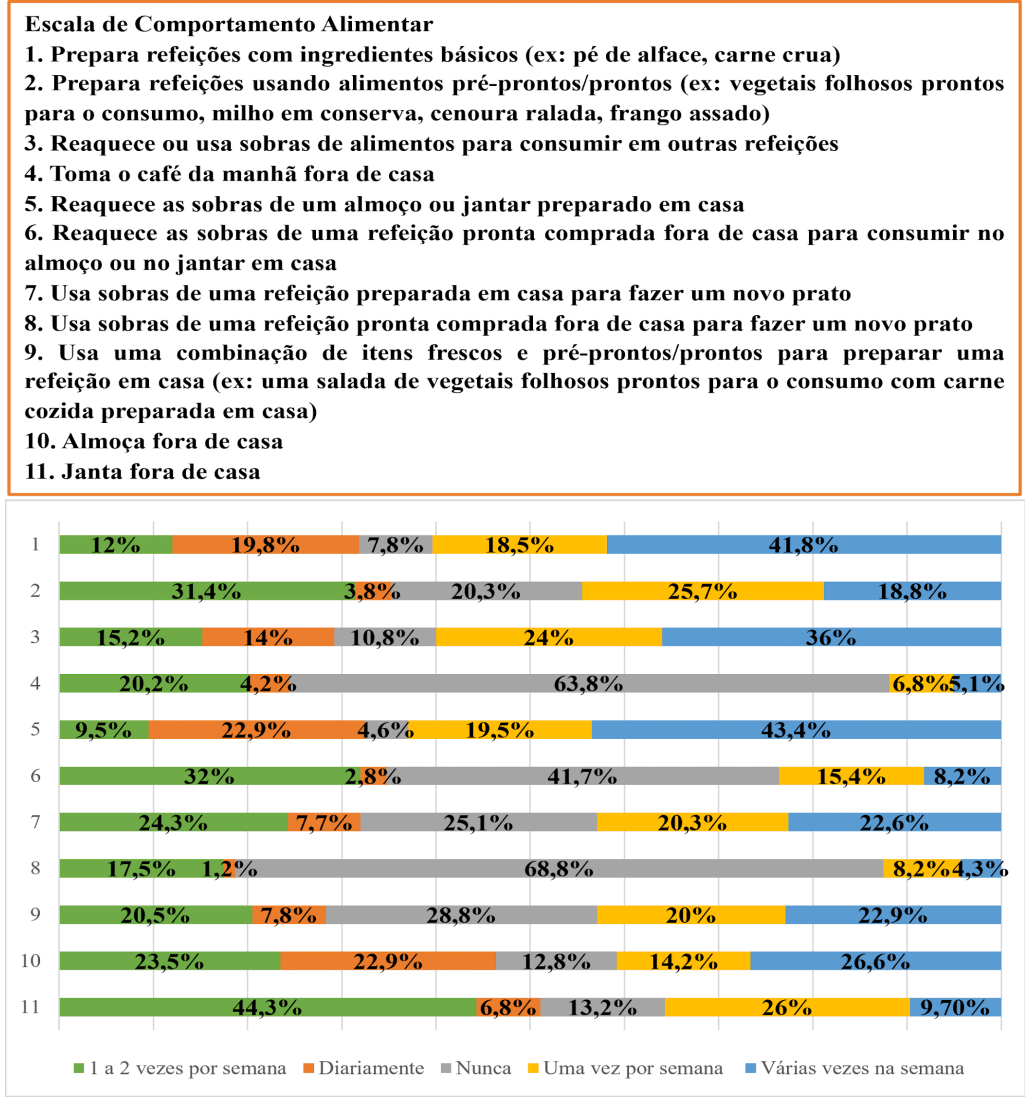
Fonte: elaboração do próprio autor.

A autoavaliação da saúde, representa a percepção dos indivíduos em relação a sua própria saúde. Sendo assim, a autoavaliação da saúde pode estar relacionada com o consumo alimentar inadequado, como o consumo de alimentos processados e ultraprocessados, estes comportamentos são considerados de risco à saúde dos universitários, demonstrando assim que o estilo de vida influencia a saúde autoavaliada (Barbosa *et al.*, 2020). No estudo, houve alta prevalência da autoavaliação positiva da saúde entre os universitários. Essa percepção se estende à caracterização do consumo alimentar saudável, que também prevaleceu a boa qualidade. Triaca *et al.* (2018), observaram resultados semelhantes, ao avaliarem a influência de cinco estilos de vida sobre a autoavaliação da saúde como boa no Brasil, verificou que consumir regularmente frutas e hortaliças eleva em cerca de 23% as chances da autoavaliação positiva da saúde. Consumir verduras e/ou legumes no dia anterior teve destaque nos resultados da pesquisa, assim como o

consumo de frutas, diferente dos resultados encontrados no estudo de Domingues *et al.* (2019), onde houve baixo consumo alimentar de frutas.

Ao verificar o comportamento alimentar, mais da metade dos universitários, 63,8%, não toma o café da manhã fora de casa, entretanto, 44,3% realizam a janta fora de casa com frequência de 1 a 2 vezes na semana, já 26,6% dos estudantes realizam o almoço fora de casa várias vezes na semana, 23,5%, 1 a 2 vezes por semana, e, 22,9%, diariamente (Gráfico 5).

Gráfico 5. Escala de Comportamento Alimentar de universitários, Francisco Beltrão, 2023.



Fonte: elaboração do próprio autor.

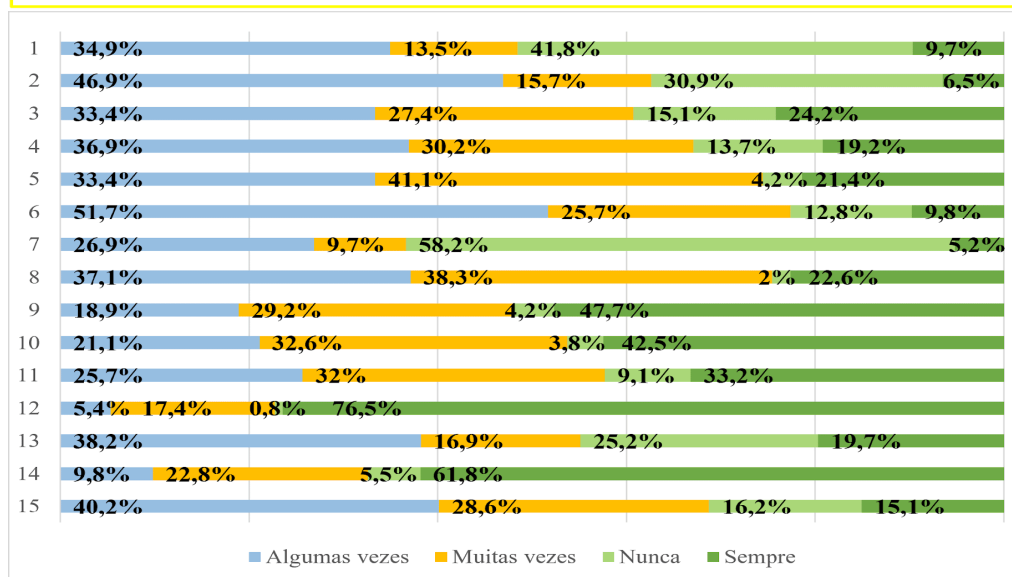
Em relação a ortorexia, 80,3% (n=522) dos estudantes foram classificados com comportamento não associado a ortorexia, entretanto, 19,7% (n=128) foram classificados com comportamento sugestivo à ortorexia, com pontuação < 40 pontos, sendo este um motivo de preocupação, pois resulta em prejuízos físicos, psicológicos e sociais, além de resultar em complicações nutricionais e

médicas. O gráfico 6 apresenta os questionamentos quanto a ortorexia, onde 80,3% da amostra observa-se que os estudantes universitários acreditam com convicção que o humor sempre influencia o comportamento alimentar, 47,7%. Foi observado que 42,5% da amostra descreveu a mesma percepção sobre acreditar com convicção que se alimentar de maneira saudável aumenta a autoestima. 36,9% dos estudantes acreditam com convicção que escolhas alimentares eram, algumas vezes, determinadas pela preocupação, e que muitas vezes o sabor é a qualidade mais importante levado em consideração ao escolher um alimento, conforme descrito pela maioria da amostra.

Gráfico 6. Análise do formulário referente a possibilidade de risco para Ortorexia nos participantes, Francisco Beltrão, 2023.

ORTO-15

1. Você fica atento(a) às calorias dos alimentos quando come?
2. Quando você vai a um mercado de alimentos, se sente confuso a respeito do que deve comprar?
3. Nos últimos três meses, pensar sobre sua alimentação tem sido uma preocupação?
4. As suas escolhas alimentares são determinadas pela preocupação com seu estado de saúde?
5. O sabor é a qualidade mais importante que você leva em consideração ao escolher um alimento?
6. Normalmente, você se dispõe a pagar mais por alimentos mais saudáveis?
7. A preocupação com alimentação saudável toma mais de três horas do seu dia?
8. Você se permite alguma quebra da sua rotina alimentar?
9. Para você, o seu humor influencia o seu comportamento alimentar?
10. Você acredita que a convicção de se alimentar saudavelmente aumenta sua autoestima?
11. Você acha que o consumo de alimentos saudáveis modifica seu estilo de vida (ida a restaurantes, amigos...)?
12. Você acredita que consumir alimentos saudáveis pode melhorar o seu aspecto físico?
13. Sente-se culpado(a) quando sai da sua rotina alimentar?
14. Você pensa que no mercado existem alimentos não saudáveis?
15. Ultimamente, você costuma estar sozinho(a) quando se alimenta?



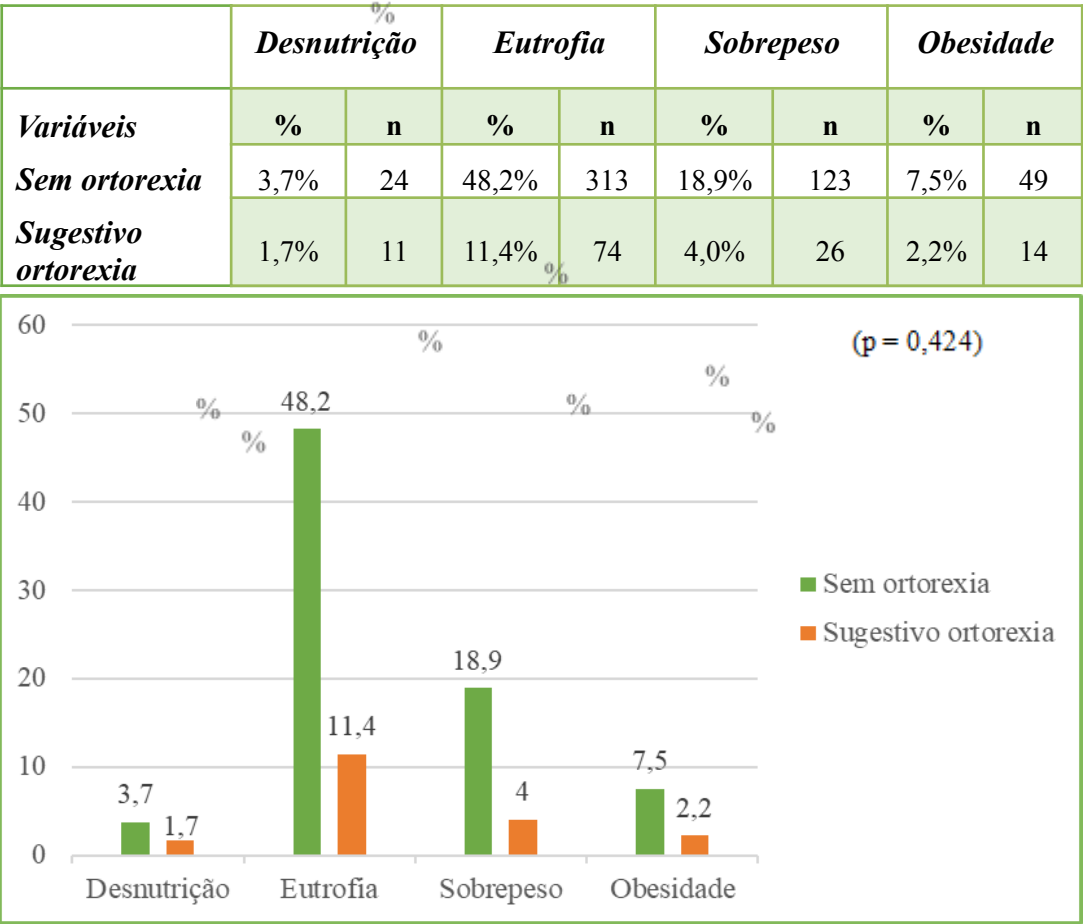
Fonte: elaboração do próprio autor.

Merhy *et al.* (2023) encontraram resultados inferiores ao presente estudo, com 10,1% alunos apresentaram tendência à ON. Penaforte *et al.* (2017) ao

avaliarem a prevalência de comportamentos com tendência a ortorexia, encontraram resultados diferentes ao do presente estudo, sendo 87,0% dos avaliados com comportamento alimentar sugestivo a ortorexia. Dentro da pesquisa, o Índice de Massa Corporal (IMC) não teve nenhuma associação com ortorexia, entretanto, Penaforte *et al.* (2017) encontraram associação significativa entre ON e o estado nutricional.

Entre os avaliados, 11,4% (n=74) dos universitários classificados em eutrofia, apresentaram comportamento alimentar sugestivo para ortorexia, resultados observados no gráfico 7. Acadêmicos classificados com desnutrição, obesidade e sobrepeso possuem índices menores de comportamento sugestivo para ortorexia quando comparado a eutrofia, sendo 1,7% (n=11), 2,2% (n=14) e 4,0% (n=26), respectivamente (p = 0,424).

Gráfico 7. Associação entre estado nutricional e comportamento sugestivo para ortorexia, Francisco Beltrão, 2023.



Fonte: elaboração do próprio autor.

Como limitações do estudo, pode-se verificar o com amostra aleatória, que impossibilita a direção da casualidade das associações. As respostas dadas ao

questionário se baseiam na memória do entrevistado para relatar as respostas corretamente, podendo, até mesmo, omitir certos hábitos inadequados. Devido à grande prevalência do sexo feminino nas respostas, não é possível tornar o grupo representativo da população. Outra limitação é que não foi possível coletar a qualidade e quantidade da alimentação relatada, portanto, deve-se atentar para a qualidade da alimentação e comportamento de risco, sendo necessário avaliar a quantidade de refeições feitas ao longo do dia. Adicionalmente, é importante considerar que os hábitos alimentares e as habilidades culinárias dos universitários podem ser diretamente influenciados pelas condições estruturais das instituições de ensino, especialmente nas universidades públicas. A falta de acesso a restaurantes universitários, a oferta limitada ou inadequada de refeições, bem como os custos elevados da alimentação, configura um cenário de insegurança alimentar que pode impactar diretamente os resultados observados. Nesse sentido, sugere-se mais discussões e atenção para a realidade estrutural dessas instituições como fator influenciador do consumo alimentar de universitários, promovendo o debate sobre a importância de políticas públicas que garantam segurança alimentar e nutricional no ambiente universitário.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os resultados do presente estudo mostram que as percepções dos jovens universitários sobre as habilidades culinárias levam ao consumo alimentar saudável, havendo alta prevalência na autoavaliação da saúde classificada como “boa” associado ao estado nutricional eutrófico dos estudantes, com alta prevalência do comportamento alimentar sugestivo a ortorexia. Refeições preparadas em casa são acessíveis financeiramente e os leva a comer de maneira mais saudável ao preparar as refeições em casa. Entretanto, há convicções de que cozinhar é cansativo, e por isso, muitos acadêmicos realizam suas refeições fora de casa. Faz-se necessário a realização de trabalhos futuros para compreensão da importância de iniciativas de incentivo a práticas de consumo alimentar com base em alimentos in natura e minimamente processados, e habilidades culinárias para buscarem sempre a qualidade da dieta de maneira saudável, tendo em vista que os hábitos alimentares perduram até após a idade adulta.

Referências Bibliográficas

- BARBOSA, B.C.R.; GUIMARÃES, N.S.; PAULA, W.de; MEIRELES, A.L. (2020). Práticas alimentares de estudantes universitários da área da saúde, de acordo com as recomendações do Guia Alimentar para a População Brasileira. **Demetra: Alimentação, Nutrição & Saúde**, [S.L.], v. 15, p. 1-15, 28 maio 2020. Universidade de Estado do Rio de Janeiro. <http://dx.doi.org/10.12957/-demetra.2020.45855>. Disponível em: <http://www.repositorio.ufop.br/jspui/handle/123456789/14151>. Acesso em: 01 maio 2023.
- BERGONZI, N.; MASSAROLLO, M. D. (2022). Prevalência de comportamento alimentar de risco para ortorexia nervosa em acadêmicos de nutrição. **RBONE - Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, v. 16, n. 100, p. 10-17, 31 ago. 2022.

BERNARDO, G.L.; RODRIGUES, V.M.; BASTOS, B.S.; UGGIONI, P.L.; HAUSCHILD, D.B.; FERNANDES, A.C.; SUELLEN MARTINELLI, S.S.; CAVALLI, S.B.; BRAY, J.; HARTWELL, H.; PROENÇA, R.P.C. (2021). Association of personal characteristics and cooking skills with vegetable consumption frequency among university students. **Appetite**, [S.L.], v. 166, nov. 2021. Elsevier BV. <http://dx.doi.org/10.1016/j.appet.2021.105432>.

BRASIL. (2012). Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome. **Marco de referência de educação alimentar e nutricional para políticas públicas**. Brasília: Ministério da Saúde; 2012. Disponível em: https://www.cfn.org.br/wp-content/uploads/2017/03/marco_EAN.pdf. Acesso em: 21 de maio de 2023.

BRASIL (2014). Autoavaliação de Saúde. **Pesquisa Nacional de Saúde (PNS) 2013** (p.20-22). Rio de Janeiro: IBGE. Disponível em: PNS 2013.pdf (inca.gov.br). Acesso em: 13 de abril de 2022.

BRASIL (2014). Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Guia alimentar para a população brasileira** / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. – 2. ed., Brasília: Ministério da Saúde, 2014. 156 p. ISBN 978-85-334-2176-9. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf. Acesso em 20 de abril de 2023.

BRASIL (2015). Orientações para avaliação de marcadores de consumo alimentar na atenção básica. **Ministério da Saúde**, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. Disponível em: http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/publicacoes-s/marcadores_consumo_alimentar_atencao_basica.pdf. Acesso em: 13 de abril de 2022.

DOMINGUES, G.S.; CONTER, L.F.; ANDERSON, G.B.; PRETTO, A.A.D.B. (2019). Perfil e práticas alimentares de acadêmicos do curso de Nutrição. **Rev. Bras. Obes, Nutr, Emag**. 2019;13(77): 46-53

DONINI, L.M.; MARSILI, D.; GRAZIANI, M.P.; IMBRIALE, M.; CANNELLA, C. (2009). Orthorexia nervosa: a preliminary study with a proposal for diagnosis and an attempt to measure the dimension of the phenomenon. **Eat Weight Disord**. 2004; 9(2):151-7. DOI: 10.1007/BF03325060.

DONINI, L.M.; BARRADA, J.R.; BARTHEL, F.; DUNN, T.M.; BABEAU, C.; BRYTEK-MATERA, A.; CENA, H.; CEROLINI, S.; CHO, H.H.; COIMBRA, M.; CUZZOLARO, M.; FERREIRA, C.; GALFANO, V.; GRAMMATIKOPOULOU, M.; HALLIT, S.; HAMAN, L.; HAY, P.; JIMBO, M.; LASSON, C.; LINDGREN, E.C.; RENEE M.; MINNETTI, M.; MOCINI, E.; OBEID, S.; OBERLE, C.D.; ONIEVA-ZAFRA, M.D.; OPITZ, M.C.; PARRA-FERNÁNDEZ, M.L.; PIETROWSKY, R.; PLASONJA, N.; SALDAÑA, C.; SEGURA-GARCIA, C.; SETNICK, J.; SHIN, J.Y.; SPITONI, G.; STRAHLER, J.; STROEBELE-BENSCHOP, N.; TODISCO, P.; VACCA, M.; VALENTE, M.; VARGA, M.; ZAGARIA, A.; ZICKGRAF, H.F.; LOMBARDO, C. (2022). A consensus document on definition and diagnostic criteria for orthorexia nervosa. **Eating And Weight Disorders - Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity**, [S.L.], v. 27, n. 8, p. 3695-3711, 27 nov. 2022. Springer Science and Business Media LLC. <http://dx.doi.org/10.1007/s40519-022-01512-5>. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9803763/>. Acesso em: 28 abr. 2023.

FRANCO, D.C.; DIAS, M.S.; SOUZA, T.F. (2018). Percepção negativa de saúde e fatores associados em acadêmicos de Educação Física. **ABCS Health Sciences** 43, 163-168.

GOMES, S.E.A.; CARVALHO, D.V.; SIQUEIRA, A.C.P.; MENDES, A.E.P.M. (2021). Percepções e Práticas Alimentares de Estudantes de Gastronomia de uma Universidade Pública Brasileira. **Research, Society and Development**, 10, 1-12.

JOMORI, M.M. (2017). Adaptação Transcultural e Validação de um Instrumento de Identificação das Habilidades Culinárias e Alimentação Saudável em Estudantes Ingressantes de uma Universidade Brasileira. 343 p. **Tese de Doutorado**, Programa de Pós-Graduação em Nutrição, Universidade Federal de Santa Catarina, Centro de Ciências da Saúde.

KAŮMIERCZAK-WOJTAŚ, N.; DROZD, M. Diet Quality and Level of Nutrition Knowledge among Young People with Orthorexic Tendencies. **Nutrients**, [S.L.], v. 14, n. 20, p. 4333, 17 out. 2022. MDPI AG. <http://dx.doi.org/10.3390/nu14204333>.

MACIEL, E. M. C.; SOUZA N. L.; SILVA, J. W. V.; BARBOSA, J. M. A.; LIMA, V. N. (2021). Análise do consumo alimentar de Universitários de uma Instituição Privada de Ensino Superior em São Luís-MA. **Revista Cereus** 13, 72-83.

MACHADO, B.A.; AGUIAR, M.M.; ROCHA, C.M.M. da; CABRAL, C.F.S.; MARTINS, C.A.; OLIVEIRA, M.F.B. de. (2022). Aspectos da autonomia culinária de universitários antes e durante a pandemia de COVID-19. **Demetra: Alimentação, Nutrição & Saúde**, [S.L.], v. 17, p. 61768-1, 30 jun. 2022. Universidade de Estado do Rio de Janeiro. Disponível em: <https://www.e-publicacoes.uerj.br/index.php/demetra/article/view/61768>. Acesso em: 28 abr. 2023. <http://dx.doi.org/10.12957/demetra.2022.61768>.

MERHY, G.; MOUBARAK, V.; HALLIT, R.; OBEID, S.; HALLIT, S. (2023). The indirect role of orthorexia nervosa and eating attitudes in the association between perfectionism and muscle dysmorphic disorder in Lebanese male University students – results of a pilot study. **Bmc Psychiatry**, [S.L.], v. 23, n. 1, p. 1-1, 20 Jan. 2023. Springer Science and Business Media LLC. <http://dx.doi.org/10.1186/s12888-023-04549-7>. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9854036/>. Acesso em: 28 abr. 2023.

MURÇA A.; CHAVES C.; ALBUQUERQUE C. (2020). Eating habits and mental health of students in college: an integrative review of the literature. **Rev. Mill.** 2020 Dec.1;2(7e):135-42. Disponível em: <https://revistas.rcaap.pt/millennium/article/view/21510>. Acesso em: 10 nov. 2022.

ONU. Organização das Nações Unidas. (2015). Transformando nosso mundo: A Agenda 2030 para o Desenvolvimento Sustentável. <https://brasil.un.org/>. Acesso em 02 de abril de 2022.

PENAFORTE, F.R.O.; BARROSO, S.M.; ARAÚJO, M.E.; JAPUR, C.C. (2018). Ortorexia nervosa em estudantes de nutrição: associações com o estado nutricional, satisfação corporal e período cursado. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, [S.L.], v. 67, n. 1, p. 18-24, mar. 2018. FapUNIFESP (SciELO). <http://dx.doi.org/10.1590/0047-2085000000179>.

PONTES, J.B.; MONTAGNER, M.I.; MONTAGNER, M.A. (2014). Ortorexia nervosa: adaptação cultural do orto-15. **Demetra: Alimentação, Nutrição & Saúde**, 9, 533-548. 2014.

REYNOLDS, R.; MCMAHON, S. (2020). Views of health professionals on the clinical recognition of orthorexia nervosa: a pilot study. **Eating and Weight Disorders**. Vol. 25. Núm. 4. p.1117- 1124. 2020.

SANTOS, M.M. dos; MOURA, P.S. de; FLAUZINO, P.A.; ALVARENGA, M.S.; ARRUDA, S.P.M.; CARIOCA, A.A.F. (2021). Comportamento alimentar e imagem corporal em universitários da área de saúde. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, [S.L.], v. 70, n. 2, p. 126-133, abr. 2021. FapUNIFESP (SciELO). <http://dx.doi.org/10.1590/0047-20850000000308>. Disponível em: <https://www.scielo.b-r/j/jbpsiq/a/YrH-xTkrV7kqkFXySDONzt7J/>. Acesso em: 13 mar. 2023.

SANZARI, C.M.; HORMES, J.M. (2023). U.S. health professionals' perspectives on orthorexia nervosa: clinical utility, measurement and diagnosis, and perceived influence of sociocultural factors. **Eating And Weight Disorders - Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity**, [S.L.], v. 28, n. 1, 22 mar. 2023. Springer Science and Business Media LLC. <http://dx.doi.org/10.1007/s40519-023-01551-6>. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/-PMC10033613/>. Acesso em: 23 abr. 2023.

SOUZA, M.T.A.; SOUZA, F.M. (2017). Avaliação dos hábitos alimentares dos Universitários de uma Instituição Privada de Ensino Superior no interior da Bahia. **Id on-line Revista Multidisciplinar e de Psicologia**, janeiro de 2017, vol.10, n.33, p. 262-273. ISSN: 1981-1179

TALBOT, C.V.; CAMPBELL, C.E.R.; GREVILLE-HARRIS, M. (2023). “Your struggles are valid, you are worthy of help and you deserve to recover”: narratives of recovery from orthorexia nervosa. **Eating And Weight Disorders - Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity**, [S.L.], v. 28, n. 1, 27 fev. 2023. Springer Science and Business Media LLC. <http://dx.doi.org/10.1007/s40519-023-01554-3>

TRIACA, L.; FRANCA, M.T.A.; GUTTIER, M.C.; TEJADA, C.A.O. (2017). Estilos de vida saudável e autoavaliação de saúde como boa: uma análise dos dados da PNS/2013. **Jornal Brasileiro de Economia da Saúde** 9, 260–266.

WHO. World Health Organization (1948). Preamble to the Constitution of the World Health Organization. In: International Health Conference. New York.

YAKIN, E.; RAYNAL, P.; CHABROL, H. (2021). Distinguishing between healthy and pathological orthorexia: a cluster analytic study. **Eating And Weight Disorders - Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity**, [S.L.], v. 27, n. 1, p. 325-334, 7 abr. 2021. Springer Science and Business Media LLC. <http://dx.doi.org/10.1007/s40519-021-01178-5>. Disponível em: <https://link.springer.com/article/10.10-07/s40519-021-01178-5#citeas>. Acesso em: 08 maio 2023.