



## **ATITUDES E COMPORTAMENTOS ALIMENTARES INADEQUADOS DE ESTUDANTES UNIVERSITÁRIAS: ASSOCIAÇÃO COM ATIVIDADE FÍSICA, INTERNALIZAÇÃO DOS IDEAIS DE APARÊNCIA E AUTO-OBJETIFICAÇÃO**

Isadora Gonzaga<sup>1</sup>, Gaia Salvador Claumann<sup>2</sup>, Karoline Sousa Scarabelot<sup>2</sup>, Andreia Pelegrini<sup>3</sup>

<sup>1</sup> Acadêmica do Curso de Bacharelado em Educação Física do CEFID - Bolsista PROBIC/UDESC

<sup>2</sup> Doutoranda em Ciências do Movimento Humano do PPGCMH do CEFID

<sup>3</sup> Orientador, Departamento de Educação Física do CEFID – andreia.pelegrini@udesc.br

Palavras-chave: Atividade Física. Hábitos Alimentares Pouco Saudáveis. Imagem Corporal.

O objetivo deste estudo foi verificar possíveis associações das atitudes e dos comportamentos alimentares inadequados com a prática de atividades físicas moderadas e vigorosas, com a internalização dos ideais de aparência (magreza, muscular e atratividade geral) e com a auto-objetificação em estudantes universitárias. Participaram do estudo 647 estudantes universitárias, com idades de 18 a 56 anos (média de 21,85 anos; dp= 4,46), de uma instituição de ensino superior pública de Florianópolis-SC, das quais 175 foram excluídas das análises realizadas por apresentarem dados ausentes nas variáveis investigadas. A coleta de dados ocorreu na universidade, em sala e horário de aula, com a presença de um pesquisador responsável. As participantes responderam a um questionário autoaplicado, no qual informaram a sua idade e responderam questões sobre atitudes e comportamentos alimentares inadequados, atividade física, internalização dos ideais de aparência e auto-objetificação. As estudantes participaram de forma voluntária, sem receber nenhum tipo de recompensa, foram informadas de que seus dados seriam tratados de forma anônima e assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. As atitudes e os comportamentos alimentares inadequados foram verificados por meio do *Eating Attitudes Test* (EAT-26), composto por 26 itens para os quais são apresentadas seis opções de resposta que variam de “nunca” a “sempre”. Para cada opção de resposta foi atribuída uma pontuação específica e, para a obtenção do escore total do questionário, somaram-se as pontuações de todos os itens, sendo que quanto maior o escore total mais inadequados as atitudes e os comportamentos alimentares. A avaliação da prática de atividade física foi realizada por meio do domínio de atividades físicas de recreação, esporte, exercício e lazer da versão longa do Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ). A atividade física total, considerada neste estudo, foi a quantidade de atividade física moderada total mais a quantidade de atividade física vigorosa total multiplicada por dois. A internalização dos ideais de aparência foi investigada por meio do *Sociocultural Attitudes Towards Appearance Questionnaire-4-Revised-Female* (SATAQ-4R-Female). Foram utilizadas 15 questões pertencentes às subescalas de internalização de magreza/baixa gordura corporal, internalização muscular e internalização de atratividade geral, as quais são respondidas em uma escala de cinco pontos (1= discordo totalmente e 5= concordo totalmente). O escore total de cada subescala foi obtido a partir do cálculo da média dos pontos dos itens que as constituem. A auto-objetificação foi avaliada por meio da *Self-*

*Objectification Beliefs and Behaviors Scale (SOBBS).* O questionário é composto por 14 itens que são respondidos em uma escala de cinco pontos (1=discordo totalmente e 5= concordo totalmente). Para a obtenção do escore total a média dos pontos de todos os itens foi calculada. Foram realizadas análises descritivas (média, desvio-padrão, frequências absoluta e relativa) para a caracterização das participantes. Utilizou-se a correlação de Spearman para verificar a relação entre as atitudes e comportamentos alimentares inadequados com as variáveis independentes investigadas neste estudo. A associação das atitudes e dos comportamentos alimentares inadequados com as variáveis independentes foi testada por meio da regressão linear múltipla, com método *stepwise*. Todas as análises foram realizadas no software IBM SPSS Statistics 20. As atitudes e os comportamentos alimentares inadequados apresentaram correlações significativas ( $p < 0,01$ ) e positivas com todas as variáveis independentes (prática de atividades físicas,  $r = 0,174$ ; internalização do ideal de magreza/baixa gordura corporal,  $r = 0,590$ ; internalização do ideal muscular,  $r = 0,146$ ; internalização do ideal de atratividade geral,  $r = 0,484$ ; auto-objetificação,  $r = 0,462$ ). Na análise de regressão linear múltipla apenas a internalização do ideal muscular não se associou ao desfecho. As demais variáveis independentes se associaram ao desfecho positivamente, ou seja, quanto maior a prática de atividades físicas, quanto maior a internalização de magreza/baixa gordura corporal e de atratividade geral e quanto maior a auto-objetificação, piores as atitudes e comportamentos alimentares. O modelo final explicou 41,3% da variação dos escores da variável dependente. A variável com o maior poder de predição das atitudes e dos comportamentos alimentares inadequados foi a internalização dos ideais de magreza/baixa gordura corporal ( $R^2 = 0,349$ ,  $F = 251,546$ ,  $p < 0,001$ ), seguida da auto-objetificação ( $\Delta R^2 = 0,035$ ;  $F = 26,673$ ,  $p < 0,001$ ), da prática de atividades físicas moderadas e vigorosas ( $\Delta R^2 = 0,018$ ,  $F = 13,814$ ,  $p < 0,001$ ) e da internalização do ideal de atratividade geral ( $\Delta R^2 = 0,012$ ,  $F = 9,278$ ,  $p = 0,002$ ). A conexão entre as variáveis internalização dos ideais de magreza/baixa gordura corporal e atitudes e comportamentos alimentares inadequados tem sido apresentada em diversos estudos com resultados semelhantes. A auto-objetificação também tem sido relatada em alguns estudos como preditiva das atitudes e comportamentos alimentares inadequados. A vigilância e a vergonha corporal, aspectos presentes no construto da auto-objetificação, foram apontadas previamente como moderadamente e fortemente correlacionadas com sintomatologia de transtorno alimentar, respectivamente. Em relação à prática de atividades físicas moderadas e vigorosas e sua associação com as atitudes e comportamentos alimentares inadequados, estudos atuais reproduzem resultados semelhantes. Essa associação pode ser explicada pelo Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (DSM-5, 2013), que destaca o exercício excessivo ou compulsivo como comportamento inadequado e recorrente em pacientes com transtornos alimentares. A última variável preditiva de atitudes e comportamentos alimentares inadequados foi a internalização do ideal de atratividade geral, resultado semelhante ao de estudos anteriores, com a internalização de padrões sociais de atratividade sendo capaz de prever uma dieta restritiva. A única variável que não apresentou associação ao desfecho foi a internalização do ideal muscular, o que pode ser explicado devido ao instrumento utilizado para a avaliação das atitudes e dos comportamentos alimentares, pois o EAT-26 está mais relacionado à sintomas de anorexia nervosa e de bulimia. Em um estudo similar, a internalização do ideal atlético esteve associada a comportamentos de dieta restritiva. Conclui-se que a prática de atividades físicas moderadas e vigorosas, a internalização do ideal de magreza e do ideal de atratividade geral, e a auto-objetificação estiveram associadas às atitudes e aos comportamentos alimentares inadequados nas estudantes universitárias.