

**UNIVERSIDADE FEDERAL DE PERNAMBUCO
CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE NUTRIÇÃO
CURSO DE GRADUAÇÃO EM NUTRIÇÃO**

Maria Eduarda Pontes de Albuquerque

**DIETAS RESTRITIVAS COMO FATOR DE RISCO DA COMPULSÃO ALIMENTAR:
UMA ANÁLISE COM USUÁRIOS DO RESTAURANTE UNIVERSITÁRIO DA UFPE**

RECIFE

2025

MARIA EDUARDA PONTES DE ALBUQUERQUE

**DIETAS RESTRITIVAS COMO FATOR DE RISCO DA COMPULSÃO ALIMENTAR:
UMA ANÁLISE COM USUÁRIOS DO RESTAURANTE UNIVERSITÁRIO DA UFPE**

Monografia apresentada ao Curso de Graduação em Nutrição da Universidade Federal de Pernambuco, como requisito para obtenção de grau de Nutricionista.

Orientador(a): Prof^a Dra. Raquel Araújo de Santana
Coorientador(a): Prof^a Dra. Karina Correia da Silveira

RECIFE

2025

**Ficha de identificação da obra elaborada pelo autor,
através do programa de geração automática do SIB/UFPE**

Albuquerque, Maria Eduarda Pontes de .

Dietas restritivas como fator de risco da compulsão alimentar: uma análise com usuários do restaurante universitário da UFPE / Maria Eduarda Pontes de Albuquerque. - Recife, 2025.

43 p. : il., tab.

Orientador(a): Raquel Araújo de Santana

Coorientador(a): Karina Correia da Silveira

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) - Universidade Federal de Pernambuco, Centro de Ciências da Saúde, Nutrição - Bacharelado, 2025.

Inclui referências, anexos.

1. dietas restritivas . 2. compulsão alimentar . 3. estudantes universitários.

I. Santana, Raquel Araújo de . (Orientação). II. Silveira, Karina Correia da . (Coorientação). IV. Título.

610 CDD (22.ed.)

MARIA EDUARDA PONTES DE ALBUQUERQUE

**DIETAS RESTRITIVAS COMO FATOR DE RISCO DA COMPULSÃO ALIMENTAR:
UMA ANÁLISE COM USUÁRIOS DO RESTAURANTE UNIVERSITÁRIO DA UFPE**

Monografia apresentada ao Curso de Graduação em Nutrição da Universidade Federal de Pernambuco como requisito para obtenção de grau de Nutricionista.

Aprovado em: 15/12/2025

BANCA EXAMINADORA

Prof^a Dra. Raquel Araújo de Santana (Orientador)
Universidade Federal de Pernambuco

Prof^a Dra Ana Paula Rocha de Melo (Examinador Um)
Universidade Federal de Pernambuco

Prof^a Dra Margarida Angélica da Silva Vasconcelos (Examinador Dois)
Universidade Federal de Pernambuco

AGRADECIMENTOS

Assim como tudo em minha vida, agradeço primeiramente a Deus, por me guiar durante todo o caminho, és o autor da minha história, meu refúgio e fortaleza. Tua força me fez chegar até aqui. “Não temas, porque eu sou contigo; não te assombres, porque eu sou o teu Deus; eu te fortaleço, e te ajudo, e te sustento com a destra da minha justiça” Isaías 41:10.

Agradeço à Nossa Senhora, que intercede por mim, com tanto zelo e amor.

Agradeço aos meus pais, Antonio Júnior e Mônica Albuquerque, por todo apoio e amor incondicional durante toda a minha vida. Vocês me ensinaram que não importa o que aconteça, eu sempre terei um lar para voltar. Todas as minhas conquistas são para vocês.

Agradeço aos meus avós, pela longa caminhada que me trouxe até aqui. Sobretudo a minha Avó Branca, meu maior exemplo de fé, força e bondade, muito do que sou é por sua causa, Vovó.

Agradeço ao meu irmão Antonio Neto, minha maior companhia durante toda a vida. Obrigada por sempre me incentivar, acreditar e se orgulhar de mim. Quão maravilhoso é saber que a gente se tem nessa vida.

Às minhas amigas de vida, em especial Camilla e Luísa, que se fizeram presentes durante todos esses anos, obrigada por serem ouvidos atentos e palavras gentis.

Às minhas amigas que conheci durante a graduação, vocês foram companhia durante todo esse percurso, e com certeza o fizeram mais leve.

Por fim, à minha orientadora, Raquel Santana, e à minha coorientadora, Karina Correia, sou grata por toda paciência, dedicação e disponibilidade. Vocês foram fundamentais para a realização deste projeto.

“Sabemos que todas as coisas cooperam
para o bem daqueles que amam
a Deus, daqueles que são chamados
segundo o seu propósito”

Romanos 8:28

RESUMO

O presente trabalho teve como objetivo investigar a relação entre a prática de dietas restritivas e o comportamento de compulsão alimentar em estudantes frequentadores do Restaurante Universitário da UFPE. Tratou-se de um estudo transversal analítico descritivo com universitários de idade igual ou superior a 18 anos, aplicando-se um questionário presencialmente, contendo 16 questões a respeito da adoção dessas dietas. A amostra foi composta por 351 estudantes, com uma média de idade de 22 anos. Os resultados mostram que, apesar de 58,50% dos participantes apresentarem eutrofia, 52,29% estavam insatisfeitos com o peso corporal, além de possuírem uma discrepância relevante entre o estado nutricional real e a autopercepção corporal. As estratégias mais utilizadas pelos estudantes foram o jejum intermitente e a low carb, entretanto, 42,6% não conseguiram permanecer sob dieta por mais de um mês, tendo sido referido ganho de peso corporal nos 6 meses seguintes após a finalização da dieta. Também foi bastante relatado entre os universitários o aumento do desejo e procura por alimentos hiperpalatáveis; perda de controle na ingestão de alimentos tidos como 'proibidos'; o uso do consumo alimentar como forma de lidar com o estado emocional comprometido e sensações de culpa, angústia e/ou vergonha durante a ingestão de alimentos fora da dieta. Desse modo, verifica-se que as restrições alimentares não são uma alternativa eficiente para os indivíduos que buscam a perda de peso. Assim, nota-se o papel fundamental do nutricionista na desconstrução de tais práticas alimentares e na orientação quanto aos hábitos alimentares equilibrados e conscientes.

Palavras-chave: dietas restritivas; compulsão alimentar; estudantes universitários

ABSTRACT

The present study aimed to investigate the relationship between restrictive dieting practices and binge-eating behavior among students who attend the Federal University of Pernambuco's University Restaurant (UFPE). This was a descriptive analytical cross-sectional study conducted with university students aged 18 years or older, using a questionnaire administered in person, containing 16 questions regarding the adoption of these diets. The sample included 351 students, with a mean age of 22 years. The results show that, although 58.50% of participants were classified as eutrophic, 52.29% were dissatisfied with their body weight and presented a notable discrepancy between their actual nutritional status and body self-perception. The most commonly used strategies were intermittent fasting and the low-carb diet, however, 42.6% were unable to maintain the diet for more than one month, furthermore, weight gain was reported within the six months following the end of the diet. Students also frequently reported increased desire and craving for hyperpalatable foods; uncontrol when consuming foods considered "forbidden"; using food intake as a way to deal with emotional distress; and feelings of guilt, anguish, and/or shame when eating foods outside the prescribed diet. Therefore, it is evident that restrictive eating practices are not an effective alternative for individuals seeking weight loss. Consequently, the fundamental role of the nutritionist becomes clear in dismantling such dietary practices and guiding individuals toward balanced and conscious eating habits.

Keywords: restrictive diets; binge eating; university students

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO	11
2	REFERENCIAL TEÓRICO	13
2.1	Dietas Restritivas	13
2.2	Compulsão Alimentar	15
2.3	Hábitos Alimentares na Vida Acadêmica	16
3	OBJETIVOS	18
3.1	Objetivo Geral	18
3.2	Objetivos Específicos	18
4	METODOLOGIA	19
4.1	Desenho de Estudo	19
4.2	Período e Local da Pesquisa	19
4.3	Participantes da Pesquisa	19
4.4	Critérios de Inclusão e Exclusão	19
4.5	Instrumento de Coleta de Dados	19
4.6	Análise e Interpretação de Dados	20
5	RESULTADOS	21
5.1	Caracterização dos Participantes e Avaliação do Estado Nutricional	21
5.2	Análise da Percepção e da Satisfação da Imagem Corporal	21
5.3	Prática de Dietas Restritivas	23
5.4	Comportamentos de Compulsão Alimentar	26
6	DISCUSSÃO	28
7	CONSIDERAÇÕES FINAIS	32
	REFERÊNCIAS	33
	ANEXO A - Comitê de Ética em Pesquisa (CEP)	38

1 INTRODUÇÃO

As práticas e hábitos alimentares são moldados por diversos fatores socioculturais. Na sociedade contemporânea, os veículos de comunicação detêm forte poder na construção e transformação desses hábitos. A mídia, em especial, promove frequentemente padrões de exaltação à magreza, estabelecendo um ambiente propício para o desencadeamento da insatisfação corporal. Por sua vez, essa pressão estética incentiva indivíduos na adoção de dietas restritivas, as quais são vistas como soluções rápidas para problemas relacionados ao corpo (Serra e Santos, 2003).

Concomitantemente, a obesidade se tornou uma das doenças crônicas que mais atinge pessoas no mundo atual. De acordo com dados da Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade e Síndrome Metabólica (ABESO), entre 2006 e 2019, houve um alarmante aumento de 72% na taxa de obesidade, saindo de 11,8% para 20,3% (ABESO, 2019).

Diante da pressão estética junto aos riscos à saúde associados à obesidade, muitos indivíduos, especialmente os jovens, adotam dietas extremas com o objetivo de alcançar uma perda de peso rápida (Franzo e Daves, 2019). Entretanto, conforme Alvarenga et al. (2016), estudos indicam que dietas restritivas não possuem eficácia na perda de peso a longo prazo e, ademais, podem provocar consequências clínicas, físicas e psicoemocionais, ocasionando obsessão por comidas, que, consequentemente, contribui para o desenvolvimento de transtornos alimentares, bem como o agravamento da obesidade.

Pode-se entender como dietas restritivas aquelas em que há o incentivo a reduções, sendo elas calóricas, de macronutrientes ou de grupos alimentares, ocorrendo frequentemente a prática de contar calorias ou exclusão no consumo de alimentos fontes de carboidratos e gorduras (Job e Soares, 2019). Entre essas dietas, evidenciam-se a low carb, o jejum intermitente e a dieta do paleolítico.

Durante o período da restrição alimentar, o indivíduo tende a ignorar os sinais naturais de fome, apetite e saciedade, priorizando o cumprimento de um plano alimentar rígido, ocasionando na perda de controle de quanto e quanto comer, em conformidade com seus próprios desejos (Job e Soares, 2019). Desse modo, a prática de dietas restritivas pode acarretar em danos metabólicos e psicológicos,

contribuindo para o surgimento de transtornos alimentares. Indivíduos que estiveram em restrição alimentar estão mais suscetíveis ao descontrole alimentar, existindo uma forte relação entre praticantes de dietas restritivas e indivíduos diagnosticados com transtornos alimentares (Pereira, 2016).

Nesse sentido, a compulsão alimentar é um dos tipos de transtornos mais associados à prática dessas dietas, sendo definida pela Associação Americana de Psiquiatria (APA) como um consumo alimentar em quantidade exacerbada durante um curto período, geralmente inferior a duas horas, e a falta de controle sobre a ingestão alimentar ao longo do episódio.

Diante desse contexto, torna-se evidente a necessidade de compreender a relação entre a prática de dietas restritivas e comportamentos de compulsão alimentar. Percebendo os estudantes universitários como um público imerso nos veículos midiáticos e, consequentemente, tornando-os bastante suscetíveis às informações neles propagados, o presente estudo visa buscar essa associação entre os estudantes usuários do Restaurante Universitário da Universidade Federal de Pernambuco - Campus Recife.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 Dietas Restritivas

O conceito de dieta pode ser entendido como um padrão alimentar influenciado por múltiplos aspectos como saúde; hábitos; crenças e condições socioeconômicas, que atende às recomendações nutricionais de cada indivíduo. Uma alimentação saudável engloba fatores tanto qualitativos como quantitativos, que devem ser respeitados pelo profissional da nutrição, sendo fundamental um fornecimento energético apropriado, além da oferta equilibrada de macronutrientes (carboidratos, proteínas e lipídeos), bem como a obtenção adequada de vitaminas e minerais (De Almeida, 2011).

Em 1937, Pedro Escudero, médico e nutrólogo argentino, criou as Leis da Alimentação, orientando que, para uma dieta capaz de promover manutenção, crescimento e desenvolvimento saudáveis, deve ser quantitativamente suficiente, qualitativamente completa, harmoniosa e adequada a quem a consome (Escudero, 1937).

Assim, o Guia Alimentar para a População Brasileira (2014) indica uma alimentação saudável como direito humano básico, com práticas alimentares adequadas às características biológicas e sociais do indivíduo, considerando sua cultura alimentar, dimensões de gênero, raça e etnia; sendo acessível financeiramente e harmônica quantitativa e qualitativamente.

Segundo Moreira et al (2012), a proporção ideal entre os macronutrientes é determinante para uma alimentação balanceada, sendo, atualmente, preconizado a utilização das Dietary Reference Intakes (DRIs), assim, suas recomendações, para população adulta e idosa, de ambos os sexos, são: 0,8g/kg/dia de proteínas (Ingestão Dietética Recomendada - RDA); 130g/dia de carboidratos (RDA); mas ainda não foram estabelecidos os valores da RDA para lipídeos. Os valores estabelecidos de AMDR (Faixas Aceitáveis de Distribuição de Macronutrientes) são: 10-35% das calorias totais de proteínas; 20-35% de lipídeos e 45-65% de carboidratos.

Entretanto, no contexto sociocultural atual, surgem dietas de emagrecimento, com limitação parcial ou total de alimentos, estando intimamente relacionadas ao padrão de beleza e estética proposto. Sob esse aspecto, as dietas tornam-se

restritas, levando a uma alteração na quantidade e/ou qualidade dos alimentos consumidos, em busca do controle ou modificação do peso (Alvarenga et al, 2019).

Conforme Alvarenga et al. (2019), a prática de dietas restritivas inclui pular refeições, jejuar, diminuição da quantidade ingerida, restrições de grupos alimentares tidos como “engordativos”, contar calorias dos alimentos, consumir apenas alimentos diets e/ou lights e todas as dietas da moda.

É de conhecimento que, na dieta ocidentalizada, o carboidrato é o macronutriente predominante na oferta energética na alimentação do indivíduo. Assim, na dieta low carb ou baixo carboidrato há a diminuição quantitativa de carboidratos, de forma que ele não seja o de maior quantidade na alimentação, e, por meio do consumo majoritário de proteínas e gorduras, a produção de energia no organismo seja realizada (Cordeiro, Salles e Azevedo, 2017).

Em dietas de baixo carboidrato têm-se a ingestão reduzida para no máximo 200g/dia ou inferior a 40% da oferta calórica proveniente desse macronutriente, junto ao aumento da proporção de proteínas e gorduras. Assim, esse tipo de dieta resultaria em um estímulo reduzido à secreção de insulina, aumentando a oxidação lipídica e utilizando-a como fonte energética, e, consequentemente, promovendo a perda de peso (Cordeiro, Salles e Azevedo, 2017).

A partir de uma revisão da literatura realizada por Nofal e colaboradores (2019), apesar de alguns estudos indicarem melhora em parâmetros bioquímicos e composição corporal, a restrição em carboidratos se associa ao surgimento de efeitos adversos, como cefaleia, diarreias, fraqueza e cãibras musculares, além do aumento dos níveis do colesterol LDL, sendo este consideravelmente aterogênico. Verifica-se também o ganho de peso subsequente à adoção dessa restrição alimentar, sendo chamado efeito ‘catch up fat’, caracterizado pela elevação de tecido adiposo após um período de adaptação metabólica.

Ademais, o jejum intermitente (JI) é outra estratégia comumente utilizada na tentativa de perda de peso. A prática consiste em períodos de exclusão espontânea de alimentos e bebidas com alto teor calórico. A duração do jejum pode variar. Entre os mais comuns estão o jejum em dias alternados, o jejum diário por um tempo médio de 14 a 20 horas isento de fontes calóricas e o jejum 5:2, em que baseia-se na ingestão alimentar regular por 5 dias e restrição calórica nos 2 dias restantes da semana (da Silva e dos Santos Batista, 2021)

Nesse sentido, ao promover um período de restrição alimentar, o corpo humano é compelido a utilizar as reservas lipídicas como fonte energética, e, portanto, estimular a perda de peso (Costa et al, 2024). Entretanto, estudos associam a prática do JI a deficiências nutricionais, redução na taxa metabólica basal, desequilíbrios hormonais, e, sobretudo, comportamentos alimentares desordenados (Costa et al, 2024).

Outra prática frequentemente adotada para o emagrecimento é a dieta paleolítica, baseada na forma em que nossos ancestrais se alimentavam no período Paleolítico. Os usuários dessa dieta possuem uma alimentação fundada por proteínas, vegetais, frutas e gorduras prioritariamente mono, poli-insaturadas e ômega 3, além de evitarem a ingestão de hidratos de carbono (Siufi et al, 2018).

Apesar dessa estratégia ser considerada em casos de síndrome metabólica por alguns defensores, estudos revelam um aumento do risco de carências vitamínicas, como a tiamina; riboflavina e folato, e de minerais, como o ferro; cálcio e iodo, associadas diretamente às restrições alimentares e desproporção dos macronutrientes inerentes a esta dieta (Furfuro, 2020).

2.2 Compulsão Alimentar

Entende-se transtornos alimentares (TA) como doenças psiquiátricas que se manifestam por alterações significativas no comportamento alimentar, podendo ocasionar disfunções biológicas e psicológicas. O TA possui uma etiologia multifatorial, influenciado por variáveis genéticas, biológicas, psicológicas, familiares e socioculturais, contudo, a prática de dietas restritivas é o seu principal fator precipitante (Cândido, Carmo e Pereira, 2015).

Entre os transtornos alimentares, têm-se a Compulsão Alimentar Periódica (CAP), caracterizada pela primeira vez em 1959, por Stunkard, como uma hiperfagia patológica manifestada em alguns pacientes com obesidade (Bernal e Teixeira, 2019).

Com a obesidade sendo um dos mais graves problemas de saúde, estima-se que 2,3 bilhões de adultos estejam acima do peso no mundo, sendo 700 milhões com obesidade, conforme a Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade e

Síndrome Metabólica. Dessa forma, muitos indivíduos praticam dietas restritivas na tentativa de reverter o excesso de peso. Entretanto, estudos relatam que entre 15 e 22% dos pacientes que procuram tratamentos para emagrecer apresentam a CAP. (Bernal e Teixeira, 2019).

Adicionalmente, Oliveira (2022) buscou correlacionar em seu estudo, com uma amostra de 133 universitários, práticas de restrição alimentar com a compulsão alimentar. Ao final, pode-se observar uma associação significativa entre padrões alimentares restritivos e compulsão alimentar, bem como, estudantes que apresentaram menos restrições alimentares também relataram menos comportamentos compulsivos.

A compulsão é definida pelo consumo exacerbado de alimentos em um pequeno intervalo de tempo, geralmente inferior a duas horas, associado à perda de controle na ingestão dos alimentos, como o impedimento de evitar de comer ou não conseguir parar de comer após o início, todavia, não há tentativa de comportamentos compensatórios, como os observados na bulimia nervosa ou anorexia nervosa (Bernal e Teixeira, 2019). Ademais, o episódio de compulsão está mais sinalizado pela alta quantidade de alimento ingerido do que pela fixação em um determinado nutriente (APA, 2014).

Para o diagnóstico do transtorno, a Associação Americana de Psiquiatria (APA, 2014) definiu no Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais os critérios: episódios recorrentes de compulsão alimentar (ao menos um dia na semana, por um período de três meses) acompanhados de sofrimento marcante e, ao menos, três dos seguintes aspectos: comer mais rapidamente do que o normal; comer até se sentir desconfortavelmente cheio; ingestão de grandes quantidades de alimento sem estar com sensação física de fome; comer sozinho por vergonha do quanto se come e sentir-se desgostoso de si mesmo, deprimido ou muito culpado em seguida.

2.3 Hábitos Alimentares na Vida Acadêmica

O ingresso na universidade constitui um período de transição significativo na vida dos estudantes, demandando novas atribuições até então não vivenciadas, sendo assim, são comuns mudanças de hábitos de vida nessa fase, especialmente

no que se refere aos hábitos alimentares; qualidade do sono; prática de exercícios físicos e questões psicoemocionais (Muniz e Garrido, 2021).

Desse modo, Muniz e Garrido (2021) constataram, em um estudo sobre mudanças de hábitos de estudantes após iniciarem a trajetória acadêmica, alterações significativas nos hábitos alimentares dos universitários, sobretudo quanto à ausência de regularidade nos padrões alimentares; na frequência de refeições diárias e nas escolhas alimentares, com aumento do consumo de alimentos não nutritivos, provocadas principalmente devido ao excesso de exigências curriculares.

Outro fator de forte repercussão no comportamento alimentar dos estudantes são as mídias sociais. Em uma pesquisa em que se buscou associar mudanças alimentares e distorção da imagem corporal com a influência midiática, composta por 145 universitários, observou-se que 53,8% já tiveram hábitos alimentares modificados devido a informações divulgadas em mídias sociais, além de 80,7% já terem se sentido pressionados pelas redes sociais para ter um corpo diferente do que possuíam (Mariano e Soeiro, 2019).

Em acréscimo, Santos et al (2021) avaliou, a partir da Escala de Silhuetas Brasileiras, a percepção da imagem corporal em universitários da área de saúde, constatando um percentual significativo de insatisfação corporal, de 76,9%, e na frequência de distorção da imagem corporal, de 77%.

O Restaurante Universitário (RU) compõe uma das políticas de alimentação implantadas pelo Programa Nacional de Assistência Estudantil (PNAES), o qual decreta ações de assistência estudantil em áreas como moradia estudantil, atenção à saúde, alimentação e cultura (Brasil, 2010). Assim, os RUs promovem refeições gratuitas ou subsidiadas estimulando o consumo de refeições equilibradas nos espaços acadêmicos.

De acordo com o Regimento do Restaurante Universitário da Universidade Federal de Pernambuco Campus Recife (2021), o RU atua como instrumento de política de permanência estudantil, a partir do fornecimento das refeições de desjejum, almoço e jantar, atendendo às necessidades nutricionais básicas da coletividade saudável, a partir dos princípios de uma alimentação saudável. Dessa forma, garante o acesso a refeições balanceadas aos estudantes, exercendo um papel expressivo na manutenção de hábitos alimentares saudáveis.

3 OBJETIVOS

3.1 Objetivo Geral:

Investigar a relação entre a prática de dietas restritivas e o comportamento de compulsão alimentar em estudantes frequentadores do Restaurante Universitário da UFPE.

3.2 Objetivos Específicos:

- Compreender a percepção e satisfação da imagem corporal dos universitários
- Analisar a frequência de dieta restritiva e por quanto tempo os usuários conseguiram mantê-la
- Examinar se ocorreu ganho de peso nos 6 meses seguinte à finalização da dieta restritiva
- Verificar se houve desejos excessivos por alimentos hiperpalatáveis e tidos como não permitidos durante a restrição alimentar
- Identificar se existiram sentimentos de culpa e angústia após ingestão de alimentos fora da dieta restritiva

4 METODOLOGIA

4.1 Desenho de Estudo:

Estudo transversal analítico descritivo.

4.2 Período e Local da Pesquisa:

A coleta de dados foi realizada em um período de 4 dias, entre o final do mês de setembro e início do mês de outubro de 2025, no Restaurante Universitário UFPE, localizado na Av Reitor Joaquim Amazonas, SN, Cidade Universitária, Recife - Pe, 50740-540.

4.3 Participantes da Pesquisa:

Participaram do estudo estudantes usuários do Restaurante Universitário da UFPE, com idade igual ou superior a 18 anos, que se voluntariaram e assinaram o TCLE - Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. A pesquisa foi devidamente aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa da UFPE, sob o número de protocolo CAAE: 90390525.0.0000.5208 (ANEXO A).

4.4 Critérios de Exclusão:

Foram excluídos os estudantes usuários do Restaurante Universitário da UFPE que possuíam recomendações de restrição alimentar específicas (alergias e intolerâncias alimentares, diabetes, hipertensão, entre outras).

4.5 Instrumento de Coleta de Dados:

Para a coleta de dados, foi aplicado um questionário presencialmente, elaborado por APETITO, Luciana et al (2010) e adaptado para atender ao propósito do estudo (ANEXO B). Consiste em um questionário semi-estruturado, composto por 16 questões, em que se buscou verificar a frequência do uso de dietas restritivas, suas fontes de orientação e tempo médio de duração, bem como analisar fatores de risco para o desenvolvimento de compulsão alimentar e examinar a satisfação corporal entre os avaliados, além do cálculo de IMC, a partir de informações sobre peso e altura referidas pelos participantes.

4.6 Análise e Interpretação de Dados:

Os dados coletados foram digitalizados em planilhas do software EXCEL, avaliados e descritos a partir de frequências, sendo mensurados e apresentados a partir de tabelas e figuras.

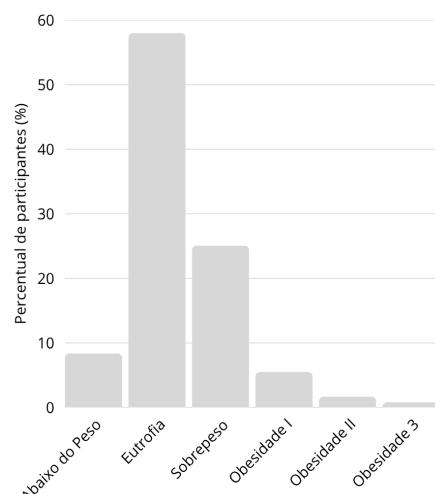
5 RESULTADOS

5.1 Caracterização dos Participantes e Avaliação do Estado Nutricional

A pesquisa contou com 351 participantes voluntários, usuários do Restaurante Universitário da UFPE. Desses, 50,71% são do sexo feminino e 49,29% do sexo masculino, com uma média de idade de 22 anos.

Para a avaliação do estado nutricional dos estudantes, utilizou-se o cálculo do Índice de Massa Corporal (IMC) e, como é possível observar na figura 1, a maioria apresentava eutrofia (58,50%).

Figura 1: Classificação do estado nutricional dos estudantes frequentadores do Restaurante Universitário da UFPE Campus Recife, 2025.



Fonte: elaborado pela autora (2025)

5.2 Análise da Percepção e da Satisfação da Imagem Corporal

As informações registradas acerca da percepção de imagem corporal foram estratificadas segundo o sexo (feminino e masculino). Observa-se que o público feminino (Quadro 1) apresenta maior variabilidade na autopercepção, identificando-se tanto com um peso inferior quanto superior ao real. Em contrapartida, o público masculino (Quadro 2) demonstra subestimação do próprio tamanho corporal. Verifica-se que, embora apenas 6,98% estejam abaixo do peso ideal de acordo com o IMC, 37% afirmam perceber-se nesse parâmetro.

Quadro 1: Comparativo entre classificação do estado nutricional e percepção de imagem corporal entre os participantes do sexo feminino. Restaurante Universitário da UFPE Campus Recife, 2025.

Classificação do IMC	Frequência da classificação	Percepção da imagem corporal
Abaixo do peso	9,72%	25,28%
Peso adequado/Eutróficos	62,28%	40,45%
Sobrepeso	20%	28,09%
Obesidade	8%	6,18%

Fonte: elaborado pela autora (2025)

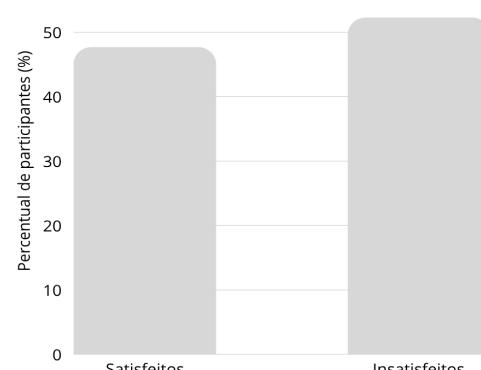
Quadro 2: Comparativo entre classificação do estado nutricional e percepção de imagem corporal entre os participantes do sexo masculino. Restaurante Universitário da UFPE Campus Recife, 2025.

Classificação do IMC	Frequência da classificação	Percepção da imagem corporal
Abaixo do peso	6,98%	37%
Peso adequado/Eutróficos	54,65%	35,26%
Sobrepeso	30,23%	26,01%
Obesidade	8,14%	1,73%

Fonte: elaborado pela autora (2025)

Quanto ao nível de satisfação corporal, a maioria dos estudantes (52,29%) não se encontram satisfeitos com o atual peso corporal (Figura 2)

Figura 2: Nível de satisfação corporal dos participantes. Restaurante Universitário da UFPE Campus Recife, 2025.



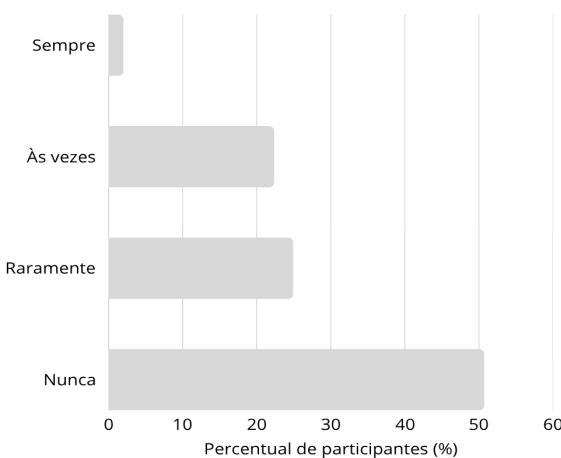
Fonte: elaborado pela autora (2025)

5.3 Prática de Dietas Restritivas

Durante o momento em que o estudo foi aplicado, 91,43% dos participantes declararam que não estavam fazendo dieta para perda de peso.

Entretanto, 49,28% dos universitários relataram que já realizaram dieta para perda de peso em algum momento e 2,01% fazem sempre alguma restrição (Figura 3), sendo a Internet a principal fonte de busca para tais dietas (72,58%).

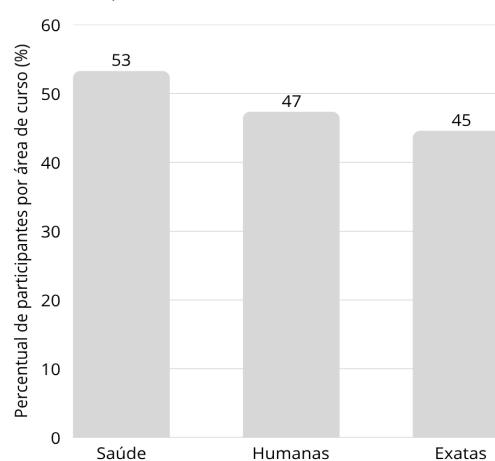
Figura 3: Distribuição dos participantes de acordo com a frequência da prática de dietas objetivando a perda de peso. Restaurante Universitário da UFPE Campus Recife, 2025.



Fonte: elaborado pela autora (2025)

Uma vez avaliados por área de conhecimento, a área da saúde se destacou com maior percentual de estudantes praticantes de dietas restritas (Figura 4).

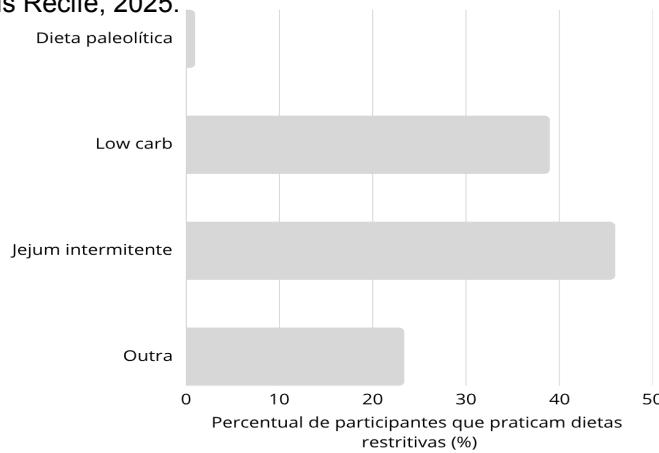
Figura 4: Práticas de dietas restritivas distribuídas por área de conhecimento. Restaurante Universitário da UFPE Campus Recife, 2025.



Fonte: elaborado pela autora (2025)

Quando questionados sobre os tipos de dietas restritivas para perda de peso, o jejum intermitente foi a estratégia mais praticada entre os estudantes, seguida da dieta Low carb, que ficou em segundo lugar, como é possível observar na figura 5.

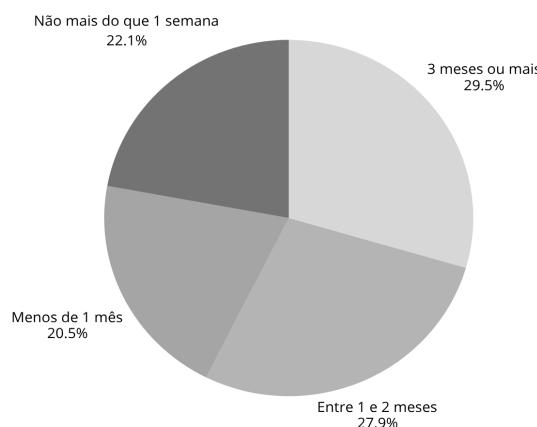
Figura 5: Tipos de dietas restritivas mais praticadas entre os participantes. Restaurante Universitário da UFPE Campus Recife, 2025.



Fonte: elaborado pela autora (2025)

Em relação ao tempo em que conseguiram se manter na dieta, acima de 42% dos alunos que aderiram às dietas restritivas indicaram que não permaneceram por mais de 1 mês, sendo que cerca de 52% destes não se mantiveram por mais do que 1 semana (Figura 6). Dos que cumpriram a dieta por um maior período de tempo, sendo de 3 meses ou mais, 58,33% já realizaram acompanhamento por um profissional habilitado.

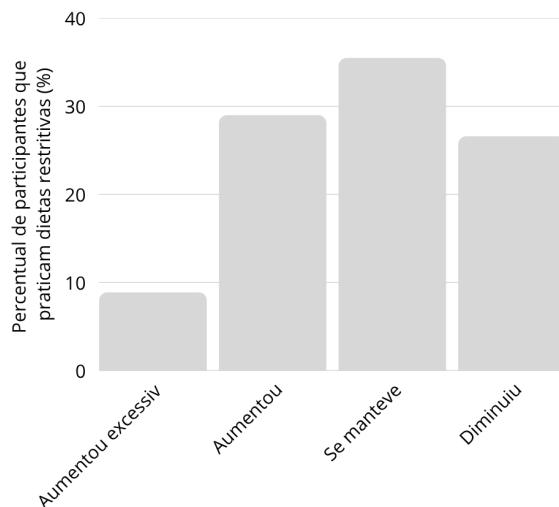
Figura 6: Período médio em que os estudantes permaneceram sob dieta. Restaurante Universitário da UFPE Campus Recife, 2025.



Fonte: elaborado pela autora (2025)

Quanto ao desejo e procura por alimentos hiperpalatáveis, como os doces e ultraprocessados, durante o período em que realizaram a dieta, 37,9% apresentaram uma elevação, sendo em 29,03% relatado um aumento e em 8,87% um aumento excessivo (Figura 7).

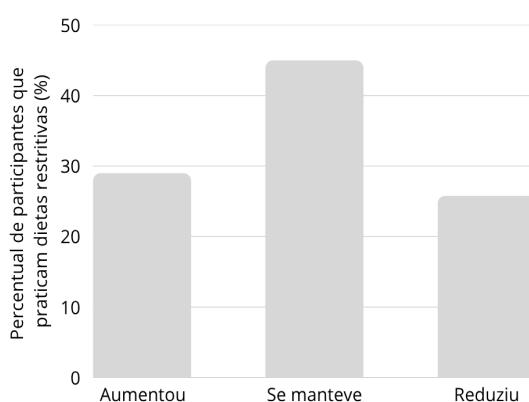
Figura 7: Desejo e procura por alimentos hiperpalatáveis durante a dieta. Restaurante Universitário da UFPE Campus Recife, 2025.



Fonte: elaborado pela autora (2025)

Ao serem perguntados sobre o peso corporal 6 meses após o término da dieta, apenas 25,81% dos participantes relataram uma redução, enquanto 29,03% afirmaram observaram um aumento do peso nesse mesmo período (Figura 8).

Figura 8: Peso corporal 6 meses após o término da dieta. Restaurante Universitário da UFPE Campus Recife, 2025.

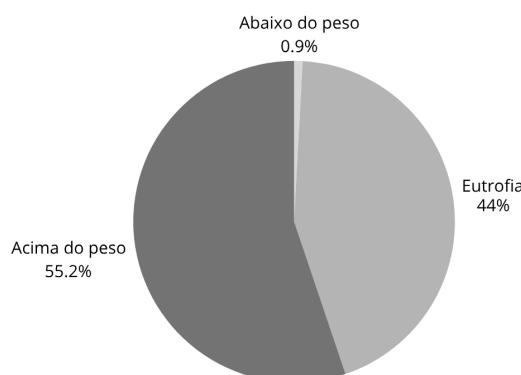


Fonte: elaborado pela autora (2025)

5.4 Comportamentos de Compulsão Alimentar

Dos universitários que já realizaram algum tipo de dieta restritiva, 68,6% declararam perda de controle na ingestão de alimentos tidos como ‘proibidos’, como alimentos ricos em carboidratos e altos em calorias, com desorientação sobre o que e o quanto estava sendo consumido. Desses, 55,17% estavam acima do peso, de acordo com a classificação pelo Índice de Massa Corporal (Figura 9).

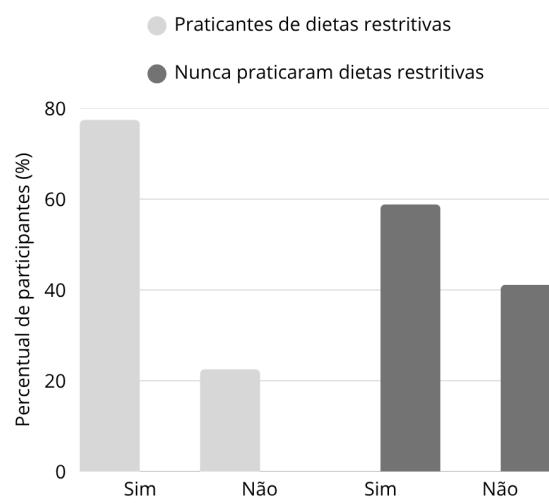
Figura 9: Relação entre IMC e perda de controle na ingestão de alimentos exclusos na dieta restritiva. Restaurante Universitário da UFPE Campus Recife, 2025.



Fonte: elaborado pela autora (2025)

Além disso, 77,46% costumavam usar os alimentos como forma de lidar com o estresse e o estado emocional comprometido. Dos que nunca realizaram dietas para perda de peso, esse percentual reduz para 58,85% (Figura 10).

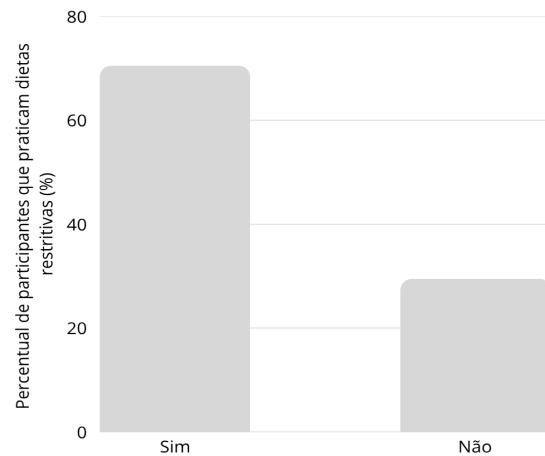
Figura 10: Ingestão de alimentos como maneira de lidar com o estado emocional comprometido. Restaurante Universitário da UFPE Campus Recife, 2025.



Fonte: elaborado pela autora (2025)

Por fim, ao serem avaliados sobre sensações de culpa, angústia e/ou vergonha ao consumir alimentos fora da dieta, 70,52% dos alunos se identificaram com esse sentimento (Figura 11).

Figura 11: Sensações de culpa, angústia e/ou vergonha ao consumir alimentos fora da dieta. Restaurante Universitário da UFPE Campus Recife, 2025.



Fonte: elaborado pela autora (2025)

6 DISCUSSÃO

A definição de imagem corporal refere-se à percepção de um ser sob seu próprio corpo, bem como os sentimentos associados às características dele, sendo, portanto, um conceito multidimensional, englobando processos cognitivos, psicológicos, fisiológicos, emocionais e sociais (de Carvalho, 2019).

Nesse sentido, no âmbito desta pesquisa, ao serem analisados quanto à satisfação corporal, mais da metade dos universitários relataram estar insatisfeitos com o próprio corpo. De modo similar, verificou-se em um estudo realizado por Belarmino e colaboradores (2023) em uma Universidade Federal no Rio Grande do Sul, composto por 1224 acadêmicos, com 54,7% destes descontentes com sua imagem corporal.

A partir de uma revisão integrativa conduzida por Souza e Alvarenga (2016), foi observado que a insatisfação corporal é um comportamento recorrente no meio universitário, tendo a exposição a conteúdos em mídias e redes sociais, a baixa autoestima e, até mesmo, o período menstrual como fatores contribuintes.

No que diz respeito à autopercepção corporal, verificou-se uma discrepância relevante entre o estado nutricional real e a forma como os participantes se percebem. Entre as mulheres, embora 62,28% estejam classificadas como eutróficas, apenas 40,45% se identificam dentro dessa faixa. De forma similar, no grupo masculino, 54,65% dos participantes se consideram dentro da faixa de peso ideal, entretanto, somente 35,26% reconhecem-se como eutróficos. Outrossim, embora apenas 6,98% estejam abaixo do peso quando classificados a partir do Índice de Massa Corporal, 37% relatam perceber-se desse modo. Ainda que com padrões distintos entre os grupos, esses achados evidenciam uma tendência geral à distorção da imagem corporal em ambos os sexos.

De maneira semelhante, Silva et al (2019) constatou em seu estudo que, apesar de aproximadamente 70% das universitárias serem classificadas em eutrofia, 43,5% consideraram estar com excesso de peso. Tais resultados reafirmam às pressões sociais em relação aos aspectos corporais, principalmente um ideal de beleza atrelado à magreza para mulheres e, aos homens, a muscularidade (Souza e Alvarenga, 2016).

Assim, em uma tentativa de atingir tais padrões estéticos, indivíduos recorrem a práticas alimentares veiculadas por mídias sociais, que, em sua maioria, não suprem as necessidades nutricionais do sujeito, negligenciando o acompanhamento nutricional (Silva et al, 2020). No presente estudo, parte considerável dos entrevistados já realizaram dietas para perda de peso, sendo, com 72,58%, a internet como a principal fonte de busca para tais práticas.

Uma vez agrupados por área de formação, os acadêmicos da área de saúde foram evidenciados com o maior percentual de praticantes de dietas restritivas. Esse achado pode estar relacionado à influência dos ideais estéticos sobre a formação e credibilidade profissional, especialmente entre os cursos de Nutrição e Educação Física, contribuindo para padrões alimentares inadequados e maior vulnerabilidade ao desenvolvimento de transtornos alimentares (Mariano e Soeiro, 2019).

Quanto aos tipos de dietas mais praticadas pelos universitários do estudo, destacou-se o jejum intermitente como a prática mais frequente, sendo a low carb a segunda mencionada, ambas amplamente difundidas nas mídias sociais. A partir de uma análise realizada por Marangoni e Maniglia (2017) a respeito da composição nutricional de dietas publicadas em veículos de comunicação, pode-se observar que, dentre todas avaliadas, nenhuma atingiu os valores energéticos recomendados para a população em geral, além de não alcançarem grande parte das necessidades nutricionais recomendadas.

Além disso, observou-se que mais de 42% dos entrevistados que já realizaram restrições alimentares com o objetivo de perder peso referiram não conseguir manter a dieta por mais de um mês. Tal achado reforça a baixa sustentabilidade desse tipo de prática, destacada por padrões alimentares rígidos e ausência de acompanhamento nutricional. Conforme apontado por Santiago, Cyrillo e Cervato-Mancuso (2024), a restrição alimentar configura-se como um processo insustentável, em que até mesmo a própria terminologia “dieta” desperta sentimentos de apreensão, culpa e fracasso, reforçando a importância de um plano alimentar prescrito por um nutricionista.

Ademais, verificou-se que aproximadamente um terço dos estudantes que aderiram a dietas restritivas relataram um ganho de peso nos seis meses subsequentes à suspensão da restrição alimentar. De maneira semelhante, em estudo a respeito da verificação de prática de restrição alimentar em universitárias,

composto por 134 participantes, mais de 70% das participantes indicaram aumento de peso após a interrupção da dieta (Silva, Ordoñez e Fernandes, 2018).

Conforme descrito Alvarenga et al (2019), práticas inadequadas voltadas à perda de peso podem ocasionar perdas significativas de massa magra e água corporal, desencadeando alterações metabólicas, como a diminuição da taxa metabólica basal e aumento da eficiência do armazenamento de energia. Dessa forma, ao retornar o consumo alimentar e energético normal, o reganho de peso, essencialmente na forma de gordura corporal, é facilitado.

Para além das alterações metabólicas, as restrições alimentares também podem repercutir de forma significativa sobre o comportamento alimentar. Oliveira, Figueiredo e Cordás (2019) observaram que indivíduos que aderem a dietas restritivas, em especial a low carb e o jejum intermitente, apresentaram comportamentos alimentares desordenados mais acentuados, sugerindo que a tentativa de restrição alimentar pode atuar como fator contribuinte para o desenvolvimento da compulsão alimentar.

Nesta pesquisa, 37,9% dos praticantes de dietas restritivas declararam maior desejo e procura por alimentos hiperpalatáveis, como os doces e ultraprocessados. Além disso, 70,52% afirmaram experimentar sensações de culpa, angústia e/ou vergonha durante o consumo de alimentos considerados “fora da dieta”. Semelhantemente, em um estudo com 853 universitários, foi verificado que 53,74% dos praticantes de dietas restritivas possuíam sentimentos de culpa após a ingestão dos alimentos restringidos, havendo ainda correlação com a maior frequência no consumo de chocolate (Oliveira, Figueiredo e Cordás, 2019).

De forma complementar, em uma pesquisa conduzida por Maltez (2016), a qual teve como propósito investigar a influência de práticas restritivas sobre comportamentos alimentares desordenados, foi significativamente relatado pelos participantes recorrer à comida como forma de lidar com emoções negativas, além de descontroles quantitativos e qualitativos na ingestão alimentar, caracterizados por exageros e aumento do desejo por alimentos não permitidos pelas restrições. De modo similar, verificou-se no presente estudo que a maioria dos universitários adeptos a padrões alimentares restritivos declarou utilizar a comida como estratégia para lidar com estados emocionais comprometidos, bem como apresentar episódios de descontrole na ingestão de alimentos considerados “proibidos”, especialmente

aqueles ricos em carboidratos e calorias.

Considerando os aspectos discutidos, comprehende-se que a utilização de dietas restritivas para a perda de peso deve ser desencorajada. Conforme apresentado Alvarenga et al (2019), os indivíduos necessitam modificar seus comportamentos, adotando hábitos e um estilo de vida que contribuam para a saúde física e mental, de forma a encontrarem equilíbrio com o próprio corpo e a alimentação. Assim, essa abordagem mostra-se eficaz para a manutenção sustentável de um peso saudável.

Outrossim, é imprescindível destacar o papel central do nutricionista na desconstrução das narrativas que sustentam essas dietas, além da implementação da reeducação alimentar e promoção de hábitos saudáveis e duradouros, capazes de promover uma melhora da qualidade de vida dos indivíduos (Moura et al, 2022).

7 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A partir dos achados da presente pesquisa, torna-se possível inferir que a maioria dos universitários encontra-se em eutrofia, entretanto, parcela significativa não evidencia satisfação com o seu peso corporal. Outrossim, há uma divergência expressiva entre o estado nutricional real e a autopercepção corporal.

Nesse sentido, muitos já recorreram à prática de dietas restritivas, que propagam mudanças corporais em um curto espaço de tempo, todavia, percebe-se que tais padrões alimentares não são sustentáveis, visto que grande parte dos participantes relatam não ser possível permanecer sob a dieta por mais de dois meses. Ainda, uma fração considerável dos estudantes identificam um ganho do peso corporal nos seis meses seguintes após a finalização da dieta, revelando que a perda e a manutenção do peso nem sempre são duradouras.

Ademais, o aumento do desejo e procura por alimentos hiperpalatáveis e tidos como não permitidos foi bastante relatado entre os indivíduos do estudo. Parte expressiva dos estudantes também declarou vivenciar sentimentos negativos como culpa, angústia e vergonha ao consumir esses alimentos. Tais resultados apontam para padrões comportamentais que podem favorecer o desenvolvimento de episódios de compulsão alimentar.

Assim, verifica-se que as restrições alimentares não são uma alternativa eficiente para os indivíduos que buscam a perda de peso. Dessa maneira, o nutricionista possui um papel fundamental na desconstrução de tais práticas alimentares. Sendo imprescindível o auxílio e orientação desse profissional quanto aos hábitos alimentares equilibrados e conscientes, sobretudo em um contexto social marcado pelo amplo e imediato acesso a informações via internet, muitas vezes veiculando conteúdos distorcidos, tendenciosos ou sem respaldo científico.

REFERÊNCIAS

ABESO (Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade e da Síndrome Metabólica). **Mapa da Obesidade**, 2019. Disponível em: <<https://abeso.org.br/mapa-da-obesidade/>> Acesso em: 2 out. 2024

ALVARENGA, M. et al. **Nutrição comportamental**. 2º edição. Barueri: Editora Manole, 2019.

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. **DSM-5: Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais**. 5º edição. Porto Alegre: Artmed, 2014.

BELARMINO V. et al. Insatisfação com a Imagem Corporal em Universitários do Extremo Sul do Brasil. **Revista Saúde e Desenvolvimento Humano** v 11, n.2, 2023 Disponível em:

<https://revistas.unilasalle.edu.br/index.php/saude_desenvolvimento/article/view/9488> Acesso em: 22 out 2025.

BERNAL, A. B. B.; TEIXEIRA, C. S. Avaliação de compulsão alimentar periódica em universitários. **Revista Científica Unilago**, [S. I.], v. 1, n. 1, 28 out. 2019. Disponível em: <<https://revistas.unilago.edu.br/index.php/revista-cientifica/article/view/179>>. Acesso em: 2 out. 2024.

BRASIL. Decreto Federal n. 7.234, de 19 de julho de 2010. **Dispõe sobre o Programa Nacional de Assistência Estudantil – PNAES**. Brasília, DF, 19 jul 2010. Disponível em: <http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2007-2010/2010/decreto/d7234.htm> Acesso em: 21 out. 2025.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Guia alimentar para a população brasileira**. 2. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2014. Disponível em: <https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2_ed.pdf> Acesso em: 2 out. 2024.

CÂNDIDO, A. P. C.; CARMO, C. C.; PEREIRA, P. M. de L. Transtornos alimentares: uma revisão dos aspectos etiológicos e das principais complicações clínicas. **HU Revista**, [S. I.], v. 40, n. 3 e 4, 2015. Disponível em: <<https://periodicos.ufjf.br/index.php/hurevista/article/view/2439>>. Acesso em: 22 set. 2024.

CANGERANA SANTIAGO, L. A.; CAVALLINI CYRILLO , D.; CERVATO-MANCUSO, A. M.. A dieta restrita como fator intervenciente na adesão ao tratamento para perda de peso. **Revista da Associação Brasileira de Nutrição - RASBRAN**, [S. I.], v. 14, n. 1, p. 1–11, 2024. Disponível em: <<https://www.rasbran.com.br/rasbran/article/view/2853>> Acesso em: 3 nov. 2025.

CORDEIRO, R.; SALLES, M. B.; AZEVEDO, B. M. Benefícios e malefícios da dieta low carb. **Revista Saúde em Foco**, v. 9, p. 714–722, 2017. Disponível em: <https://portal.unisepe.com.br/unifia/wp-content/uploads/sites/10001/2018/06/080_beneficios.pdf> Acesso em: 2 out 2024

COSTA, J. B. da et al. Dieta do jejum intermitente: benefícios e malefícios, uma revisão integrativa. **Brazilian Journal of Health Review**, [S. I.], v. 7, n. 3, p. e70844, 2024. Disponível em: <<https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BJHR/article/view/70844>>. Acesso em: 2 out. 2024.

DA SILVA, V. O.; DOS SANTOS BATISTA, A. Efeitos do jejum intermitente para o tratamento da obesidade: uma revisão de literatura. **Revista da Associação Brasileira de Nutrição – RASBRAN**, [S. I.], v. 12, n. 1, p. 164–178, 2021. Disponível em:< <https://rasbran.com.br/rasbran/article/view/1779> > Acesso em: 21 out. 2025.

DE ALMEIDA, C. A. N.; DE CASTRO FERNANDES, G. A importância do porcionamento na alimentação balanceada. **International Journal of Nutrology**, v. 4, n. 3, p. 18–23, 2011. Disponível em: <<https://ijn.zotarellifilhoscientificworks.com/index.php/ijn/article/view/32/28>> Acesso em: 30 out 2025.

DE CARVALHO, M. B. et al. Percepção da imagem corporal e comportamento alimentar: estudo com acadêmicos de centro universitário. **Rev. Simbio-Logias**, v 11, n. 15, 2019. Disponível em : <https://www.ibb.unesp.br/Home/ensino/departamentos/educacao/percepcao_da_imagem_corporal.pdf> Acesso em 21 out 2025.

ESCUDERO, P. **As leis da alimentação**. [S. I.: s. n.],1937.

FANZO, J.; DAVIS, C. Can diets be healthy, sustainable, and equitable? **Current Obesity Reports**, v. 8, n. 4, p. 495–503, 2019. Disponível em: <<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31654336/>> Acesso em 2 out 2024.

FURFURO, T. L. **Consequências metabólicas das dietas paleolítica e vegetariana/vegana**. 2020. Trabalho de Conclusão de Curso (Nutrição) - Faculdade Fernando Pessoa, Porto, 2020. Disponível em: <https://bdigital.ufp.pt/bitstream/10284/9667/1/TC_34905.pdf> Acesso em: 21 out. 2025.

JOB, A. R.; SOARES, A. C. de O. Percepção dos acadêmicos de Nutrição sobre a efetividade a longo prazo dos métodos de dietas restritivas para a perda e o controle de peso. **RBONE – Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, v. 13, n. 78, p. 291–298, 2019. Disponível em: <<http://www.rbone.com.br/index.php/rbone/article/view/941>> Acesso em: 2 out 2024.

MALTEZ, B. G. **A influência de dietas restritivas nos diversos transtornos alimentares em mulheres jovens**. 2016. Trabalho de Conclusão de Curso (Nutrição) - Centro Universitário de Brasília, Brasília, 2016. Disponível em: <<https://repositorio.uniceub.br/jspui/handle/235/11192>> Acesso em: 21 out. 2025.

MARIANO L. A.; SOEIRO L. A. de C.; GARCIA P. P. C. **Relação das mudanças alimentares, surgimento de transtornos e distorção da imagem corporal com a influência da mídia em universitários.** 2019. Trabalho de Conclusão de Curso (Nutrição) - Centro Universitário de Brasília, Brasília, 2019. Disponível em:

< <https://repositorio.uniceub.br/jspui/handle/prefix/14571> > Acesso em: 21 out. 2025.

MARANGONI, J. Si.; MANIGLIA, F. P. Análise da composição nutricional de dietas da moda publicadas em revistas femininas. **Revista da Associação Brasileira de Nutrição - RASBRAN**, [S. I.], v. 8, n. 1, p. 31–36, 2017. Disponível em:

< <https://rasbran.com.br/rasbran/article/view/565> > Acesso em: 1 nov. 2025.

MOREIRA, A. P. B. et al. Evolução e interpretação das recomendações nutricionais para os macronutrientes. **Revista Brasileira de Nutrição Clínica**, v. 27, n. 1, p. 51–59, 2012. Disponível em:

< <http://www.braspen.com.br/home/wp-content/uploads/2016/12/08-Evolu%C3%A7%C3%A3o-e-interpreta%C3%A7%C3%A3o-das-recomenda%C3%A7%C3%A7%C3%B5es.pdf> > Acesso em 22 set 2024

MOURA C. A. S. et al. Os perigos das dietas milagrosas sem acompanhamento do profissional nutricionista. **RECIMA21 - Revista Científica Multidisciplinar**, [S. I.], v. 3, n. 2, p. e321106, 2022. Disponível em:

< <https://recima21.com.br/recima21/article/view/1106> > Acesso em: 3 nov. 2025.

MUNIZ, G. de B. A.; GARRIDO, E. N. Mudanças de hábitos e saúde dos estudantes após ingresso na universidade. **Revista Psicologia, Diversidade e Saúde**, v. 10, n. 2, p. 235–245, 2021. Disponível em:

< <https://journals.bahiana.edu.br/index.php/psicologia/article/view/3443> > Acesso em: 21 out. 2025.

NOFAL et al. Novas descobertas sobre a dieta low carb. **e:Scientia**, [S. I.], v. 12, n. 1, 2019. Disponível em:

< <https://portaldeperiodicos.animaeducacao.com.br/index.php/dcbas/article/view/46435/pdf> > Acesso em: 4 out 2025.

OLIVEIRA, J.; FIGUEREDO L.; CORDÁS, T. A. Prevalência de comportamentos de risco para transtornos alimentares e uso de dieta “low-carb” em estudantes universitários. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, v. 68(4), p. 183-90, 2019. Disponível em: < <https://www.researchgate.net/publication/339276080> > Acesso em: 3 nov 2025.

OLIVEIRA, M. L. S. de. **Restrição alimentar e sua associação com compulsão alimentar em estudantes de nutrição de Maceió - AL**. Trabalho de Conclusão de Curso (Nutrição) - Universidade Federal de Alagoas, Maceió, 2022. Disponível em:

< <https://www.repositorio.ufal.br/jspui/handle/123456789/11562> > Acesso em: 3 nov 2025.

PEREIRA, A. M. G. R. Preocupação com o peso e prática de dietas por adolescentes. **Acta Portuguesa de Nutrição**, n. 6, p. 14–18, 2016. Disponível em: <<http://hdl.handle.net/10198/13532>> Acesso em: 22 set. 2024.

SANTOS M. M. dos et al. Comportamento alimentar e imagem corporal em universitários da área de saúde. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, v. 70 (2), p. 126-133, 2021. Disponível em: <<https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-1279305>> Acesso em: 4 out 2025

SERRA, G. M. A.; SANTOS, E. M. Saúde e mídia na construção da obesidade e do corpo perfeito. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 8, p. 691–701, 2003. Disponível em: <<https://www.scielosp.org/pdf/csc/v8n3/17450.pdf>> Acesso em: 22 set 2024.

SILVA, B. L. dos S. et al. A influência da mídia sobre o comportamento alimentar: fazendo refletir a adoção de dietas restritivas. **Brazilian Journal of Development**, [S. I.], v. 6, n. 10, p. 76028–76036, 2020. Disponível em: <<https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BRJD/article/view/17897>> Acesso em: 16 out. 2025

SILVA, L. P. R. da et al. Insatisfação da imagem corporal e fatores associados: um estudo em jovens estudantes universitários. **Einstein (São Paulo)**, v. 17, 2019. Disponível em: <https://journal.einstein.br/wp-content/uploads/articles_xml/2317-6385-eins-17-04-eAO4642/2317-6385-eins-17-04-eAO4642-pt.pdf> Acesso em: 7 out 2025

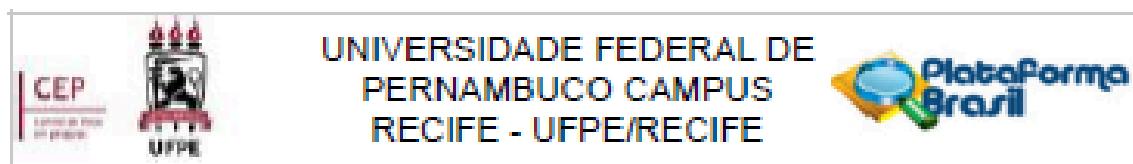
SILVA P. C. G. da; ORDOÑEZ A. M.; FERNANDEZ I. **Verificação de dietas restritivas sem acompanhamento nutricional em universitárias de uma faculdade particular de Foz do Iguaçu/PR por meio de questionário**. 2020. Trabalho de Conclusão de Curso (Nutrição) - Centro Universitário União das Américas, Foz do Iguaçu, 2020. Disponível em: <<https://pleiade.uniamerica.br/index.php/bibliotecadigital/article/view/588/685>> Acesso em: 21 out. 2025.

SIUFI, V. et al. Efeitos da dieta paleolítica nos parâmetros comportamentais, bioquímicos e teciduais em camundongos sadios. **Journal of Health Sciences**, [S. I.], v. 20, n. 3, p. 218–220, 2018. Disponível em: <<https://journalhealthscience.pgsscogna.com.br/JHealthSci/article/view/6331>> Acesso em: 2 out. 2024.

SOUZA, A. C. de; ALVARENGA, M. dos S.. Insatisfação com a imagem corporal em estudantes universitários - Uma revisão integrativa. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, v. 65, p. 286-299, 2016. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/jbpsiq/v65n3/0047-2085-jbpsiq-65-3-0286.pdf>> Acesso em: 21 out 2025.

UNIVERSIDADE FEDERAL DE PERNAMBUCO. **Regimento do Restaurante Universitário da Universidade Federal de Pernambuco Campus Recife.** Recife, 2021. Disponível em:
<https://www.ufpe.br/documents/40792/0/regimento+interno+RU+CENTRAL+2020.1_0.16-+p%C3%B3s+gabinete.pdf> Acesso em: 4 out. 2025.

ANEXO A - Comitê de Ética em Pesquisa (CEP)



PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

DADOS DO PROJETO DE PESQUISA

Título da Pesquisa: DIETAS RESTRITIVAS COMO FATOR DE RISCO DA COMPULSÃO ALIMENTAR: UMA ANÁLISE COM USUÁRIOS DO RESTAURANTE UNIVERSITÁRIO DA UFPE

Pesquisador: RAQUEL ARAÚJO DE SANTANA

Área Temática:

Versão: 2

CAAE: 90390525.0.0000.5208

Instituição Proponente: Universidade Federal de Pernambuco - UFPE

Patrocinador Principal: Financiamento Próprio

DADOS DO PARECER

Número do Parecer: 7.827.639

Apresentação do Projeto:

Trata-se de projeto de pesquisa de TCC de graduação em nutrição/UFPE, campos Recife, da aluna Maria Eduarda Pontes de Albuquerque, orientado pela prof. RAQUEL ARAÚJO DE SANTANA.

Dietas restritivas, como a low-carb, o jejum intermitente e a dieta paleolítica são comumente praticadas por indivíduos que buscam uma alternativa rápida para perda de peso. Entretanto, por poderem causar danos metabólicos e psicológicos, podem contribuir ao desenvolvimento de transtornos alimentares, em especial a compulsão alimentar.

A pesquisa se propõe investigar a relação entre a prática de dietas restritivas e o comportamento de compulsão alimentar em adultos. Ao final da pesquisa, espera-se encontrar uma prevalência de comportamentos compulsivos entre os praticantes de dietas restritivas.

Objetivo da Pesquisa:

Investigar a relação entre a prática de dietas restritivas e o comportamento de compulsão alimentar em estudantes frequentadores do Restaurante Universitário da UFPE

Objetivo Secundário:

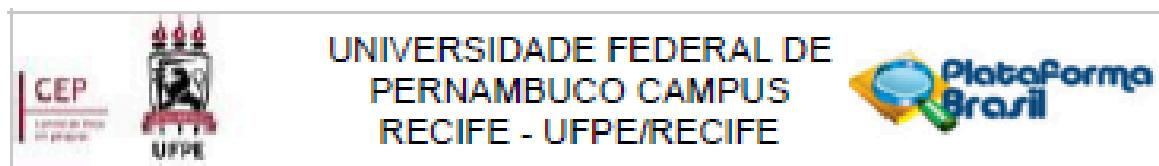
Analisa por quanto tempo os usuários conseguiram se manter em uma dieta restritiva; Examinar se houve ganho de peso nos 6 meses seguinte à finalização da dieta restritiva; Verificar se houve desejos excessivos por alimentos hiper palatáveis durante a restrição alimentar;

Endereço: Av. das Engenheiros, s/n, 1º andar, sala 4 - Prédio do Centro de Ciências da Saúde

Bairro: Cidade Universitária **CEP:** 50.740-600

UF: PE **Município:** RECIFE

Telefone: (81)2128-8588 **Fax:** (81)2128-3183 **E-mail:** cephumano.ufpe@ufpe.br



Continuação da Pesquisa: 7.427.639

Identificar se houve sentimentos de culpa e angústia após ingestão de alimentos fora da dieta restritiva.

Avaliação dos Riscos e Benefícios:

Riscos:

Possível constrangimento, desconforto e/ou cansaço ao responder o questionário.

Benefícios:

De imediato, o estudo não trará benefícios aos voluntários, entretanto, estes participantes estarão contribuindo para melhor compreensão entre a prática de dietas restritivas e o desenvolvimento de compulsão alimentar. Desse modo, estarão contribuindo

Indiretamente para a elaboração de intervenções no meio da educação alimentar e nutricional, com o intuito de conscientização e orientação da população a respeito de hábitos alimentares saudáveis, promovendo a saúde e melhor qualidade de vida.

Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:

Pesquisa viável e de boa qualidade ética e metodológica, em condições de realização no período de tempo proposto.

Estudo transversal analítico descritivo. Local da Pesquisa: Restaurante Universitário UFPE - Av Rector Joaquim Amazonas, 50, Cidade Universitária, Recife - PE, 50740-540. Amostra de Participantes: Será selecionada uma amostra de 351 estudantes, considerando um total de

4000 estudantes usuários do Restaurante Universitário e uma margem de erro de 5%. Critérios de Inclusão e Exclusão: Para a seleção da amostra serão incluídos todos os estudantes usuários do Restaurante Universitário da UFPE, com idade igual ou superior a 18 anos, que se habilitarem como voluntários. Serão excluídos os estudantes usuários do Restaurante Universitário da UFPE com idade inferior a 18 anos.

Recrutamento dos Participantes: Os usuários serão convidados oralmente a participarem como voluntários pesquisa.

Aqueles que atenderem aos critérios de inclusão e aceitarem a participar do estudo assinarão o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).

Para a coleta de dados, será aplicado um questionário presencialmente, elaborado por APETITO, Luciana et al (2010) e adaptado para atender ao propósito deste estudo. Consiste em um questionário semi-estruturado, composto por 16 questões, em que se busca verificar a frequência do uso de dietas restritivas, suas fontes de orientação e tempo médio de duração, bem como analisar fatores de risco para o desenvolvimento de compulsão alimentar, além do cálculo de IMC a partir de informações sobre peso e altura. Procedimento para Coletas de Dados: O estudo será iniciado após a autorização formal do Restaurante Universitário UFPE e

Endereço: Av. das Engenharias, s/n, 1º andar, sala 4 - Prédio do Centro de Ciências da Saúde

Bairro: Cidade Universitária

CEP: 50.740-600

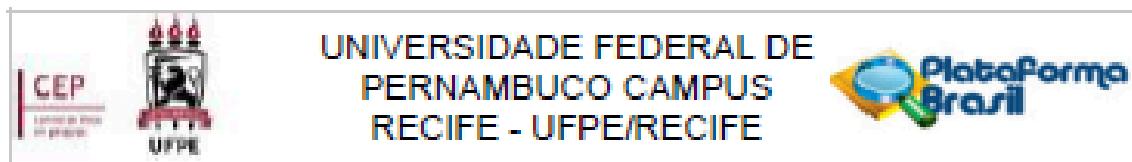
UF: PE

Município: RECIFE

Telefone: (81)2126-8588

Fax: (81)2126-3183

E-mail: cephumano@ufpe.br



Continuação do Parecer: 7.827.639

aprovação do protocolo de pesquisa pelo Comitê de Ética em Pesquisa da UFPE. O questionário será aplicado diretamente com os voluntários no local da pesquisa.

Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:

Adequados dentro das normas do sistema CEP/CONEP.

Recomendações:

Sem Recomendações.

Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:

Aprovado.

Considerações Finais a critério do CEP:

As exigências foram atendidas e o protocolo está APROVADO, sendo liberado para o inicio da coleta de dados. Conforme as Instruções do Sistema CEP/CONEP, ao término desta pesquisa, o pesquisador tem o dever e a responsabilidade de garantir uma devolutiva acessível e compreensível acerca dos resultados encontrados por meio da coleta de dados a todos os voluntários que participaram deste estudo, uma vez que esses indivíduos têm o direito de tomar conhecimento sobre a aplicabilidade e o desfecho da pesquisa da qual participaram.

Informamos que a aprovação definitiva do projeto só será dada após o envio da NOTIFICAÇÃO COM O RELATÓRIO FINAL da pesquisa. O pesquisador deverá fazer o download do modelo de Relatório Final disponível em www.ufpe.br/cep para enviá-lo via Notificação de Relatório Final, pela Plataforma Brasil. Após apreciação desse relatório, o CEP emitirá novo Parecer Consustanciado definitivo pelo sistema Plataforma Brasil.

Informamos, ainda, que o (a) pesquisador (a) deve desenvolver a pesquisa conforme delineada neste protocolo aprovado. Eventuais modificações nesta pesquisa devem ser solicitadas através de EMENDA ao projeto, identificando a parte do protocolo a ser modificada e suas justificativas.

Este parecer foi elaborado baseado nos documentos abaixo relacionados:

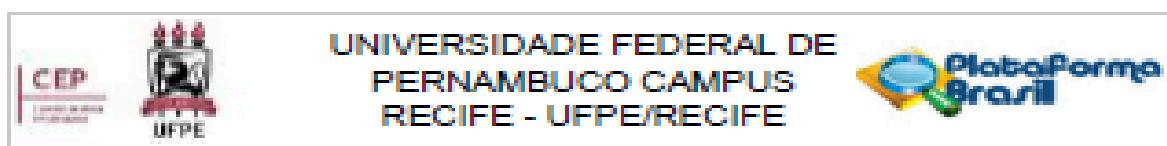
Tipo Documento	Arquivo	Postagem	Autor	Situação
Informações Básicas do Projeto	PB_INFORMAÇÕES_BÁSICAS_DO_PROJECTO_2492329.pdf	21/08/2025 17:31:32		Aceito
Outros	CartadeRespostaPendencias.pdf	21/08/2025 17:30:14	MARIA EDUARDA PONTES DE ALBUQUERQUE	Aceito

Endereço: Av. das Engenharias, s/n, 1º andar, sala 4 - Prédio do Centro de Ciências da Saúde

Bairro: Cidade Universitária CEP: 50.740-600

UF: PE Municipio: RECIFE

Telefone: (81)2128-8588 Fax: (81)2128-3183 E-mail: cephumanos.ufpe@ufpe.br



Continuação do Parecer: T 827 828

TCLE / Termos de Aconsentimento / Justificativa de Ausência	TCLEatualizado.pdf	21/08/2025 17:29:39	MARIA EDUARDA PONTES DE ALBUQUERQUE	ACEITO
Projeto Detalhado / Brochura Investigador	ProjetoDetalhadoatualizado.pdf	21/08/2025 17:29:02	MARIA EDUARDA PONTES DE ALBUQUERQUE	ACEITO
Outros	CurrículoLattesRaquel.pdf	11/07/2025 21:17:56	MARIA EDUARDA PONTES DE ALBUQUERQUE	ACEITO
Outros	CurrículoLattes.pdf	11/07/2025 21:17:35	MARIA EDUARDA PONTES DE ALBUQUERQUE	ACEITO
Outros	TermoConfidencialidade.pdf	11/07/2025 21:15:15	MARIA EDUARDA PONTES DE ALBUQUERQUE	ACEITO
Outros	InstrumentoColetadeDados.pdf	11/07/2025 21:14:46	MARIA EDUARDA PONTES DE ALBUQUERQUE	ACEITO
Outros	CartaAnuenda.jpg	11/07/2025 21:13:55	MARIA EDUARDA PONTES DE ALBUQUERQUE	ACEITO
TCLE / Termos de Aconsentimento / Justificativa de Ausência	TCLE.pdf	02/06/2025 19:51:33	MARIA EDUARDA PONTES DE ALBUQUERQUE	ACEITO
Projeto Detalhado / Brochura Investigador	PreProjeto.pdf	14/05/2025 09:17:42	MARIA EDUARDA PONTES DE ALBUQUERQUE	ACEITO
Folha de Rosto	FolhadadeRosto.pdf	14/05/2025 09:17:09	MARIA EDUARDA PONTES DE ALBUQUERQUE	ACEITO

Situação do Parecer:

Aprovado

Necessita Aprovação da CONEP:

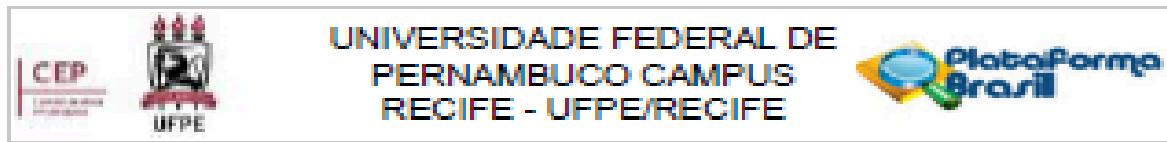
Não

RECIFE, 09 de Setembro de 2025

Assinado por:
LUCIANO TAVARES MONTENEGRO
 (Coordenador(a))

Endereço: Av. das Engenheiros, s/n, 1º andar, sala 4 - Prédio do Centro de Ciências da Saúde
 Bairro: Cidade Universitária CEP: 50.740-600
 UF: PE Município: RECIFE
 Telefone: (81)3126-8268 Fax: (81)3126-3163 E-mail: capnunanca.ufpe@ufpe.br

Página 24 de 28



Continuação do Parecer: T 827 828

ANEXO B - Questionário**Questionário**

Sexo: () feminino () masculino Idade: _____ anos Curso: _____

1. Meu peso hoje é: _____ kg
2. Minha estatura hoje é: _____ metros
3. Você se sente satisfeito(a) com seu peso atual?
() Sim () Não
4. Como você se sente considerando os padrões de beleza atuais?
() Muito magro (a)
() Magro (a)
() Dentro do peso
() Acima do peso
() Muito acima do peso

5. Você atualmente está fazendo dieta para emagrecer?
() Sim () Não

6. Você faz dieta para emagrecer?
() Sempre
() Às vezes
() Raramente
() Nunca

Se você costuma fazer dietas para emagrecer, responda às questões 7 a 12.
Em caso negativo, vá para a questão 13.

7. Qual/quais dietas abaixo você já fez ou está fazendo?
() Low Carb
() Jejum intermitente
() Dieta Paleolítica
() Outra. Qual? _____
8. Onde você costuma buscar tais dietas?
() Internet

- Revistas
- Jornais
- Amigos, familiares
- Nutricionista
- Médico

9. Por quanto tempo você conseguiu/está conseguindo se manter na dieta?

- Não mais do que 1 (uma) semana
- Menos de 1 (um) mês
- Entre 1 (um) e 2 (dois) meses
- 3 (três) meses ou mais

10. Quando você faz dieta para emagrecer você consegue alcançar seu objetivo, ou seja, perder peso?

- Sempre
- Às vezes
- Raramente
- Nunca

11. Nos 6 meses seguintes após a finalização da dieta, seu peso:

- Aumentou
- Se manteve
- Reduziu

12. Durante a dieta, seu desejo/procura por alimentos doces, processados e/ou ultraprocessados:

- | | |
|-----------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> Diminuiu | <input type="checkbox"/> Se manteve |
| <input type="checkbox"/> Aumentou | <input type="checkbox"/> Aumentou excessivamente |

13. Você já sentiu perda de controle ao ingerir alimentos tidos como 'proibidos' pela dieta? (não há controle sobre o que e o quanto está comendo)

- Sim
- Não

14. Após ingerir alimentos fora da dieta, você sentiu culpa, angústia e/ou vergonha?

- Sim
- Não

15. Você costuma/costumava usar a comida como forma de lidar com situações de estresse/estado emocional comprometido?

- Sim
- Não

16. Você já fez acompanhamento com nutricionista?

- Sim
- Não