

A RELAÇÃO ENTRE O HÁBITO ALIMENTAR E O RISCO DE TRANSTORNOS EM ACADÊMICOS E NUTRICIONISTAS

THE RELATIONSHIP BETWEEN DIETARY HABITS AND THE RISK OF DISORDERS AMONG UNIVERSITY STUDENTS AND NUTRITIONISTS

MARCELO MATHEUS BONIFÁCIO FULGENCIO¹, PAULO LEONARDO MAROTTI SICILIANO², STÉPHANE RAQUEL ALMEIDA VELANDE², LUCIANA ALVES DA SILVA^{2*}

1. Acadêmico do curso de graduação em Nutrição, Centro Universitário Cidade Verde (UNICIVE), Maringá, PR, Brasil; 2. Professor(a) do Departamento de Nutrição, Centro Universitário Cidade Verde (UNICIVE), Maringá, PR, Brasil.

* Av. Horácio Raccanello Filho, 5950, Novo Centro, Maringá, Paraná, Brasil. CEP: 87020-035. prof.luciana.alvesdasilva@gmail.com

Recebido em 06/09/2026. Aceito para publicação em 27/09/2026

RESUMO

Os transtornos alimentares são condições multifatoriais relacionadas a aspectos biológicos, psicológicos e socioculturais, apresentando especial relevância entre acadêmicos e profissionais da Nutrição. Este estudo objetivou analisar a relação entre os hábitos alimentares e o risco de transtornos alimentares em acadêmicos e nutricionistas, considerando a influência da imagem corporal, pressão estética e fatores emocionais. Trata-se de uma pesquisa qualitativa descritiva, realizada por revisão bibliográfica nas bases SciELO, PubMed e Google Acadêmico, selecionando publicações a partir de 2020. A análise evidenciou que o conhecimento nutricional não é suficiente para impedir o desenvolvimento de comportamentos disfuncionais. A insatisfação corporal, o perfeccionismo, a ansiedade e as exigências do ambiente acadêmico e profissional foram identificadas como fatores críticos. Também se observou a relevância da ortorexia nervosa e práticas restritivas nesse público. Conclui-se que a relação entre alimentação e risco de transtornos exige uma abordagem que ultrapasse os aspectos técnicos nutricionais. Estratégias educativas aliadas ao suporte psicológico e à atuação multiprofissional são fundamentais para uma formação humanizada e uma relação equilibrada com a imagem corporal.

PALAVRAS-CHAVE: Hábitos alimentares; transtornos alimentares; acadêmicos de nutrição; nutricionistas; imagem corporal.

ABSTRACT

Eating disorders are multifactorial conditions related to biological, psychological, and sociocultural aspects, with special relevance among Nutrition students and professionals. This study aimed to analyze the relationship between dietary habits and the risk of eating disorders in students and nutritionists, considering the influence of body image, aesthetic pressure, and emotional factors. This is descriptive qualitative research, conducted through a literature review in SciELO, PubMed, and Google Scholar databases, selecting publications from 2020 onwards. The analysis showed that nutritional knowledge is not sufficient to prevent the development of dysfunctional behaviors. Body dissatisfaction, perfectionism, anxiety, and the demands of the academic and professional environment were identified as critical factors.

The relevance of orthorexia nervosa and restrictive practices in this population was also observed. It is concluded that the relationship between food and the risk of disorders requires an approach that goes beyond technical nutritional aspects. Educational strategies combined with psychological support and multidisciplinary action are fundamental for humanized training and a balanced relationship with body image.

KEYWORDS: Eating habits; eating disorders; nutrition students; nutritionists; body image.

1. INTRODUÇÃO

A alimentação desempenha um papel de extrema importância para a saúde física e mental, determinando o bem-estar e a qualidade de vida. Atualmente, é notório o aumento da preocupação da população com os hábitos alimentares, especialmente em meio a grupos relacionados à área da saúde, como é o caso de estudantes e profissionais da nutrição, conforme apontam Neves et al. (2021)¹. Isso leva a uma reflexão, já que, apesar do conhecimento técnico acerca de hábitos saudáveis, tais grupos muitas vezes apresentam comportamentos inadequados e maior vulnerabilidade ao desenvolvimento de transtornos alimentares, evidenciando uma complexa relação entre conhecimento, prática e saúde mental¹.

Anorexia nervosa, bulimia nervosa, transtorno da compulsão alimentar periódica e tantos outros transtornos configuram-se como condições multifatoriais, que combinam fatores biológicos, psicológicos e socioculturais.

Quando se trata de universitários da área da saúde, em especial dos cursos de nutrição, percebe-se que há maiores riscos de apresentarem comportamentos alimentares disfuncionais, como destacam Santos *et al.* (2022)². Esse comportamento deve-se à pressão estética, à internalização de padrões corporais e à constante exposição a discursos normativos sobre alimentação e corpo². Nesse cenário, o hábito alimentar deixa de ser apenas um comportamento cotidiano e passa a refletir conflitos emocionais, percepções corporais e exigências sociais.

A justificativa para a escolha do tema relaciona-se à sua relevância na busca pela compreensão de como o conhecimento técnico em nutrição pode nem sempre traduzir-se em práticas saudáveis, podendo até mesmo favorecer a rigidez alimentar, o perfeccionismo e a insatisfação corporal.

Além disso, a investigação dessa relação torna-se essencial diante do aumento da prevalência de transtornos alimentares entre jovens adultos, especialmente no ambiente acadêmico, que frequentemente impõe demandas emocionais e cognitivas intensas, conforme apontado por Ferreira *et al.* (2023)³. Compreender esse fenômeno contribui não apenas para o avanço científico, mas também para a construção de estratégias preventivas e de cuidado direcionadas a esse público.

Diante desse panorama, o presente trabalho tem como objetivo geral analisar a relação entre os hábitos alimentares e o risco de desenvolvimento de transtornos alimentares em acadêmicos de nutrição e nutricionistas. De modo específico, buscou-se identificar os principais hábitos adotados, investigar a presença de comportamentos de risco, avaliar a relação entre imagem corporal e pressão estética, e analisar os fatores emocionais, sociais e acadêmicos que influenciam tais inadequações.

2. MATERIAL E MÉTODOS

A metodologia aplicada à presente pesquisa refere-se a um estudo qualitativo, do tipo descritivo, pois foi realizada a partir de uma revisão bibliográfica.

Foi realizado o levantamento de artigos publicados por meio das bases de dados *Scientific Electronic Library Online* (SciELO), PubMed e Google Acadêmico, utilizando na busca palavras-chave como: “hábitos alimentares”, “transtornos alimentares”, “estudantes de nutrição”, “comportamento alimentar” e “imagem corporal”.

Com relação aos critérios de inclusão, foram selecionados artigos publicados após 2020, com exceção de algumas referências básicas, que abordam a temática dos hábitos alimentares e sua relação com transtornos alimentares, especialmente em universitários e profissionais da área da saúde.

3. DESENVOLVIMENTO

Os transtornos alimentares e os comportamentos disfuncionais têm sido cada vez mais discutidos no contexto da formação em Nutrição, devido à pressão profissional relacionada ao corpo. Acadêmicos e nutricionistas frequentemente são vistos como modelos, o que pode gerar cobranças excessivas sobre a aparência.

O ambiente universitário pode favorecer o desenvolvimento de comportamentos de risco, principalmente em cursos onde há constante exposição a conteúdos sobre composição corporal, como descrevem Ferreira *et al.* (2023)³.

A internalização de padrões socialmente valorizados pode levar à insatisfação e maior vulnerabilidade,

apresentando prevalência significativa de hábitos inadequados associados à preocupação excessiva com o peso, de acordo com Neves *et al.* (2021)¹. Tais cobranças geram sentimentos de culpa diante da incapacidade de seguir dietas ideais, comprometendo o desempenho acadêmico e o futuro cuidado com os pacientes, conforme alertam Santos, Silva & Costa (2022)².

Para mitigar esses impactos, pesquisas destacam a importância da promoção de ambientes acadêmicos mais acolhedores, que favoreçam discussões sobre saúde mental e imagem corporal sem julgamentos estéticos⁴. A educação nutricional baseada em uma abordagem humanizada, aliada a intervenções multiprofissionais envolvendo psicólogos e psiquiatras, demonstra melhores resultados na prevenção de comportamentos disfuncionais, como recomenda a *American Psychiatric Association*⁵. Programas institucionais de apoio dentro das universidades representam uma importante via para reduzir impactos emocionais associados à ansiedade, depressão e transtornos alimentares entre jovens adultos, segundo a Organização Mundial da Saúde⁶.

Contudo, o estigma ainda constitui um obstáculo para a busca por ajuda. A expectativa de que nutricionistas possuam controle absoluto sobre seu estilo de vida faz com que muitos sintam vergonha de admitir dificuldades, conforme relatam Kessler & Poll (2023)⁷. O preconceito frequentemente leva à negação dos sintomas, e a falsa crença de que o conhecimento técnico evitaria o problema contribui para a invisibilização do sofrimento³. Paralelamente, a romantização de comportamentos restritivos no ambiente acadêmico faz com que práticas excessivamente rígidas sejam interpretadas apenas como “disciplina”, dificultando a identificação do adoecimento¹.

As redes sociais atuam como agravantes, exercendo influência significativa na percepção corporal. Plataformas digitais disseminam padrões idealizados associados à magreza e à alimentação “perfeita”, contribuindo para a comparação social, de acordo com Tiggemann & Anderberg (2020)⁸.

O uso excessivo de redes sociais está diretamente associado ao aumento de sintomas ansiosos e comportamentos restritivos, segundo Holland & Tiggemann (2021)⁹. A valorização de influenciadores que promovem rotinas rígidas impacta a construção da identidade profissional, levando à culpabilização alimentar². A mídia, ao associar sucesso e competência à aparência física, aumenta a vulnerabilidade ao adoecimento emocional⁶.

Os fatores de risco apontados possuem origem multifatorial. A insatisfação corporal figura como um dos principais desencadeadores¹, sendo potencializada por características como perfeccionismo, baixa autoestima e necessidade excessiva de controle⁵. O ambiente acadêmico competitivo, com sua elevada carga de estudos, exacerba essa vulnerabilidade³.

Nesse contexto, destaca-se a ortorexia nervosa, caracterizada pela obsessão patológica por uma

alimentação considerada saudável, resultando em padrões extremamente restritivos, conforme Bratman & Knight (2019)¹⁰. Estudantes de Nutrição representam um grupo particularmente vulnerável devido ao contato intenso com informações técnicas e à valorização social da alimentação limpa¹¹.

A pressão para corresponder à imagem de "profissional saudável" reforça essa inflexibilidade. A ortorexia, frequentemente associada ao perfeccionismo, compromete as relações sociais e a qualidade de vida, demonstrando os perigos da busca excessiva pela perfeição dietética, como destacam Kessler & Poll (2023)⁷.

4. DISCUSSÃO

A análise da literatura selecionada permitiu identificar que existe uma relação direta entre hábitos alimentares, imagem corporal e risco de transtornos em acadêmicos e profissionais da Nutrição. Os estudos analisados demonstram de forma clara que o conhecimento sobre fisiologia e alimentação não representa, isoladamente, um fator de proteção. Pelo contrário, quando o saber científico se associa à cobrança excessiva e à necessidade de manter padrões, ele fomenta a rigidez alimentar.

Observa-se uma contradição inerente ao processo formativo: o acadêmico compreende os princípios de uma dieta equilibrada, mas frequentemente falha em estabelecer uma relação emocionalmente saudável com a própria comida. A alimentação deixa de ser uma necessidade fisiológica e passa a representar uma ferramenta compensatória de controle e busca por aceitação.

A expectativa social de que o nutricionista seja a personificação da dieta perfeita contribui para a ocultação do sofrimento. Comportamentos que deveriam servir de alerta clínico são normalizados como "compromisso com a saúde". Isso se reflete no avanço da ortorexia nervosa neste grupo. O contato frequente com o escopo nutricional cria a falsa ilusão de que determinadas escolhas são moralmente superiores. Quando essa lógica se cristaliza, o indivíduo perde a autonomia alimentar, sendo consumido por restrições, culpa e isolamento social.

Fica evidente, portanto, que a formação profissional não pode se limitar à transmissão de diretrizes bioquímicas. As instituições de ensino devem incorporar o cuidado psicológico preventivo. Uma abordagem multiprofissional é indispensável para desconstruir a ideia de que o domínio técnico equaciona automaticamente as complexidades emocionais relacionadas à comida e à imagem corporal.

5. CONCLUSÃO

A realização deste estudo possibilitou compreender que a relação entre hábitos alimentares e o risco de desenvolvimento de transtornos em acadêmicos de Nutrição e nutricionistas é complexa e não se restringe apenas ao domínio da ciência da nutrição. A partir da literatura, observou-se que aspectos como insatisfação

corporal, pressão estética, perfeccionismo, influência das redes sociais e as altas exigências do ambiente acadêmico são catalisadores para práticas inadequadas.

O conhecimento técnico, embora fundamental, mostrou-se insuficiente para garantir o bem-estar psicológico. O excesso de controle sobre a qualidade do que se come pode converter a busca por saúde em comportamentos obsessivos e restritivos. Dessa forma, é imperativo que o conceito de alimentação saudável não seja atrelado exclusivamente à aparência, mas abranja a saúde integral.

Conclui-se que a prevenção dos transtornos alimentares exige uma reformulação cultural no processo de formação desses profissionais. A adoção de uma perspectiva mais humanizada, com o apoio de intervenções multiprofissionais e espaços de acolhimento nas universidades, é a via mais segura para garantir que os futuros promotores da saúde consigam estabelecer uma relação consciente, flexível e livre de sofrimento com o próprio corpo e com o alimento.

6. REFERÊNCIAS

- [1] Neves CM, et al. Insatisfação corporal e comportamento alimentar de risco em estudantes universitários brasileiros. *J Bras Psiquiatr.* 2021; 70(2):134-141.
- [2] Santos JS, Silva AR, Costa BM. Relação entre imagem corporal e risco de transtornos alimentares em estudantes de nutrição. *Cien Saude Colet.* 2022; 27(5):1921-1930.
- [3] Ferreira MEC, et al. Comportamento alimentar e risco de transtornos alimentares em universitários da área da saúde. *Rev Nutr.* 2023; 36:e220197.
- [4] Oliveira JS, et al. Saúde mental e transtornos alimentares em universitários da área da saúde: estratégias preventivas no contexto acadêmico. *Saude Debate.* 2022; 46(135):1124-1136.
- [5] American Psychiatric Association (APA). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders: DSM-5-TR.* 5th ed. Washington, DC: American Psychiatric Publishing; 2023.
- [6] Organização Mundial da Saúde (OMS). *World mental health report: transforming mental health for all.* Geneva: WHO; 2022.
- [7] Kessler AL, Poll FA. Ortorexia nervosa e comportamento alimentar de risco em universitários da área da saúde. *Rev Bras Obes Nutr Emagrecimento.* 2023; 17(108):45-53.
- [8] Tiggemann M, Anderberg I. Social media is not real: the effect of 'Instagram vs reality' images on women's social comparison and body image. *New Media Soc.* 2020; 22(12):2183-2199.
- [9] Holland G, Tiggemann M. A systematic review of the impact of the use of social networking sites on body image and disordered eating outcomes. *Body Image.* 2021; 17:100-110.
- [10] Bratman S, Knight D. *Health food junkies: overcoming the obsession with healthful eating.* New York: Broadway Books; 2019.
- [11] Dunn TM, Bratman S. On orthorexia nervosa: a review of the literature and proposed diagnostic criteria. *Eat Behav.* 2016; 21:11-17.