

Nutrição

INFLUÊNCIA DO GÊNERO NOS COMPORTAMENTOS ALIMENTARES DE ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS AVALIADOS PELO THREE-FACTOR EATING QUESTIONNAIRE (TFEQ-21)

Luiza Graziela de Sena Lopes - 9º módulo do curso de Nutrição, UFLA, PIVIC.

Valquíria Cavalieri Cerchi - Nutricionista, UFLA.

Melissa Guimarães Silveira Rezende - Coorientadora DNU, UFLA.

Elizandra Milagre Couto - Coorientadora DNU, UFLA.

Sandra Bragança de Coelho - Orientadora DNU, UFLA. - Orientador(a)

Resumo

O comportamento alimentar, além de refletir a ingestão energética, envolve fatores psicológicos e sociais que influenciam a forma como o indivíduo se relaciona com a comida. Entre jovens universitários, compreender esses padrões é essencial para identificar vulnerabilidades e orientar ações de promoção da saúde. Este estudo analisou a influência do gênero nos comportamentos alimentares de estudantes da Universidade Federal de Lavras, utilizando o Three-Factor Eating Questionnaire (TFEQ-21). Tratou-se de um estudo transversal com 60 voluntários, igualmente distribuídos entre os sexos feminino e masculino, com idades entre 18 e 30 anos. As variáveis investigadas foram restrição cognitiva, descontrole alimentar e alimentação emocional. A média de idade foi de 22 anos entre as mulheres e 24 anos entre os homens. Observou-se que a restrição cognitiva apresentou percentuais semelhantes em ambos os sexos (56,6% homens; 53,3% mulheres), configurando magnitude mediana e sem diferença significativa. Já o descontrole alimentar mostrou-se estatisticamente mais elevado no grupo feminino quando consideradas magnitudes altas (>70%), ainda que a maioria tenha se concentrado na faixa mediana (80% homens; 53,3% mulheres). Quanto à alimentação emocional, evidenciou-se clara diferença de gênero: 66,6% das mulheres apresentaram magnitude elevada, contra apenas 10% dos homens ($p < 0,05$). Os achados indicam que mulheres universitárias apresentam maior propensão a comer em excesso diante de emoções negativas, como ansiedade, solidão e tristeza, além de maior vulnerabilidade ao descontrole alimentar em situações de fome. Conclui-se que o gênero exerce influência significativa sobre aspectos críticos do comportamento alimentar, especialmente na dimensão emocional. Esses resultados reforçam a importância de programas de educação alimentar e nutricional voltados ao público universitário, com enfoque em saúde mental, manejo da ansiedade e promoção de escolhas conscientes, contribuindo para prevenir comportamentos de risco e favorecer hábitos mais saudáveis nessa fase de vida.

Palavras-Chave: Alimentação emocional,, ansiedade, educação em nutrição.

Instituição de Fomento: UFLA

Link do pitch: <https://youtu.be/PwS-JZK28aM>