

# DEPENDÊNCIA ALIMENTAR EM

## ESTUDANTES DO ENSINO SUPERIOR

Mariana Gonçalves<sup>1</sup>, **Patrícia Barbosa**<sup>1</sup>, Sofia Varandas<sup>1</sup>, António Fernandes<sup>1,2</sup>, Ana Pereira<sup>1,3</sup>

1 – Instituto Politécnico de Bragança, Bragança, Portugal

2 – Centro de Investigação de Montanha (CIMO)

3 – Research Center for Active Living and Wellbeing (LiveWell)



### INTRODUÇÃO

A dependência alimentar caracteriza-se pela vontade excessiva de comer alimentos hipercalóricos [1], constituindo os estudantes do ensino superior uma população vulnerável ao seu desenvolvimento [2]. O período de formação académica é tipicamente marcado pela omissão de refeições, ingestão de alimentos com alto teor calórico, além de escolhas alimentares motivadas principalmente, pelo sabor dos alimentos e pelo prazer de comer [3].

### OBJETIVO GERAL

Avaliar a dependência alimentar em estudantes de Licenciatura em Dietética e Nutrição do Instituto Politécnico de Bragança e a sua relação com características sociodemográficas e os hábitos alimentares dos estudantes.

### METODOLOGIA

Estudo quantitativo e transversal, incluiu 80 estudantes de Licenciatura em Dietética e Nutrição, do Instituto Politécnico de Bragança, que responderam a um questionário, realizado através da plataforma online *Google Forms*.

### QUESTIONÁRIO

Sociodemográfico

→ Escala de Dependência Alimentar [4]

→ Escala de Hábitos Alimentares [5]

### ANÁLISE ESTATÍSTICA DOS DADOS

→ IBM SPSS versão 29

→ Nível significância ( $\alpha$ ) de 5%

## RESULTADOS

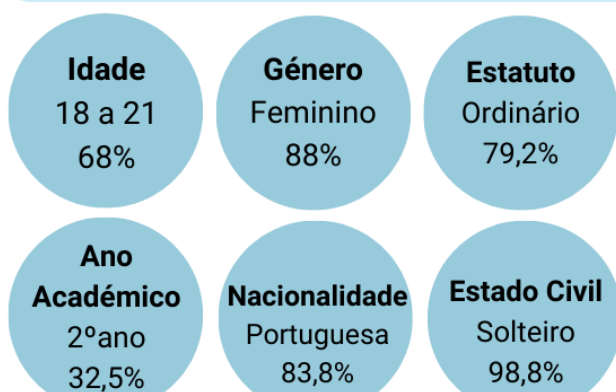


Figura 1: Caracterização da amostra

| Fatores Sociodemográficos | Dependência Alimentar | Hábitos Alimentares |
|---------------------------|-----------------------|---------------------|
| Idade                     | 0,633                 | 0,610               |
| Género                    | 0,589                 | 0,773               |
| Ano Académico             | 0,019                 | 0,004               |
| Estatuto                  | 0,023                 | 0,081               |
| Nacionalidade             | 0,634                 | 0,426               |

Annotations: 3º ano (pointing to 0,610), 4º ano (pointing to 0,004), > em dirigente associativo (pointing to 0,004).

Tabela 1: Comparação da dependência alimentar e hábitos alimentares segundo os fatores sociodemográficos.

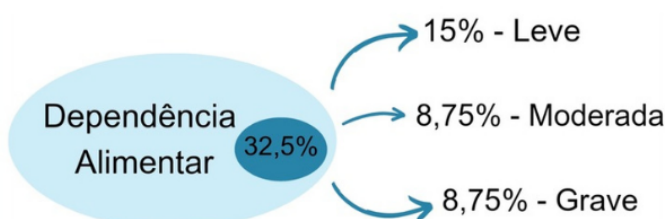


Figura 2: Resultados da dependência alimentar

|                              |  |
|------------------------------|--|
| <b>Dependência Alimentar</b> | <b>Ró = -0,257</b><br><b>p-value = 0,021</b> |
| <b>Hábitos Alimentares</b>   |  |

Tabela 2: Correlação entre a dependência alimentar e os hábitos alimentares

## DISCUSSÃO E CONCLUSÃO

A maior exposição e consumo de alimentos calóricos e menos saudáveis por jovens estudantes, pode estimular o sistema de recompensa do cérebro e resultar em ingestão excessiva e compulsiva, aumentando a probabilidade do desenvolvimento de problemas de dependência alimentar.

Os resultados obtidos demonstram que existe uma correlação entre os hábitos alimentares e a dependência alimentar, havendo uma correlação inversa entre as escalas. Verificou-se que a dependência alimentar foi maior nos alunos do 3ºano e nos alunos com estatuto de dirigente associativo. Os hábitos alimentares saudáveis foram maiores no 4ºano.

Considerando que as características da amostra em estudo, e a desejabilidade social podem influenciar os resultados, considera-se necessário a continuidade de estudos nesta área, implementando-se intervenções dirigidas a estudantes do ensino superior, que foquem a dependência alimentar e os hábitos e escolhas alimentares.

### REFERÊNCIAS

- [1] Gearhardt, A. N., White, M. A., Masheb, R. M., & Grilo, C. M. (2013). An examination of food addiction in a racially diverse sample of obese patients with binge eating disorder in primary care settings. *Comprehensive Psychiatry*, 54(5), 500–505. <https://doi.org/10.1016/j.comppsy.2012.12.009>
- [2] Ribeiro, A., Sinval, J., Sílvia Félix, Guimarães, C., Bárbara César Machado, Sónia Gonçalves, Marta de Lourdes, & Conceição, E. M. (2023). Food Addiction and Grazing—The Role of Difficulties in Emotion Regulation and Negative Urgency in University Students. *Nutrients*, 15(20), 4410–4410. <https://doi.org/10.3390/nu15204410>
- [3] Romero-Blanco, C., Hernández-Martínez, A., Parra-Fernández, M. L., Onieva-Zafra, M. D., Prado-Laguna, M. del C., & Rodríguez-Almagro, J. (2021). Food Addiction and Lifestyle Habits among University Students. *Nutrients*, 13(4), 1352. <https://doi.org/10.3390/nu13041352>
- [4] Gonçalves, S.; Moreira, C.; Machado, B.; Bastos, B.; Vieira, A.I. Psycho-metric Properties and Convergent and Divergent Validity of the Portuguese Yale Food Addiction Scale 2.0 (P-YFAS 2.0). *Eating and Weight Disorders—Studies on Anorexia. Bulim. Obes.* 2021, 27, 791–801
- [5] Marques, D.A.G.; Luzio, F.D.C.M.; Martins, J.C.A.; Vaquinhas, M.M.C.M. Hábitos Alimentares: Validação de Uma Escala Para a População Portuguesa. *Esc. Anna Nery* 2011, 15, 402–409.