



ASSOCIAÇÃO ENTRE FOME HEDÓNICA E ÍNDICE DE MASSA CORPORAL EM ESTUDANTES DO ENSINO SUPERIOR

Cristiana Ribeiro¹, Inês Santos¹, Maria Luiza dos Santos Almeida¹, António Fernandes², Lígia Afonso¹, Ana Maria Geraldes Rodrigues Pereira³

¹Instituto Politécnico de Bragança, Campus Santa Apolónia

²CIMO, LA Sus TEC, Instituto Politécnico de Bragança, Campus de Santa Apolónia

³Research Center for Active Living and Wellbeing(LiveWell), Instituto Politécnico de Bragança, Campus de Santa Apolónia

INTRODUÇÃO

A fome hedónica caracteriza-se pelo desejo de comer por prazer, independentemente da necessidade fisiológica. A sua associação com o índice de massa corporal (IMC) em estudantes do ensino superior é um tema relevante, tendo em conta o aumento expressivo das taxas de obesidade nesta população.

OBJETIVO

Avaliar a associação entre fome hedónica e IMC em estudantes do ensino superior.

METODOLOGIA

Estudo descritivo, observacional e transversal

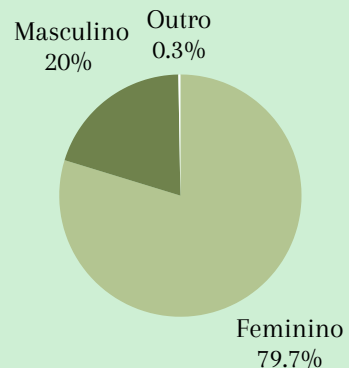
370 estudantes do Campus do IPB (não probabilística, por conveniência)

Questionário online feito de forma anónima

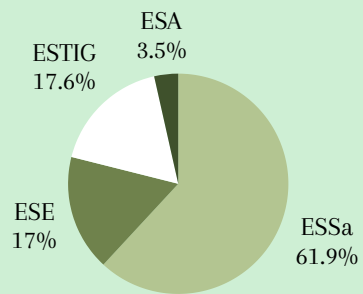
Análise estatística - teste de correlação de Spearman, utilizando o software IBM SPSS Statistics v.30

- Informação sociodemográfica
 - Dados antropométricos
 - Power of Food Scale (PFS)
- Disponibilidade (1 a 5)
→ Saborear (1 a 5)
→ Presença (1 a 5)

Distribuição da amostra por géneros



Distribuição da amostra por escola



RESULTADOS

Correlação entre categorias e IMC e respetivas perguntas

	IMC
Disponibilidade	$r = 0,016$; $p = 0,763$
Saborear	$r = 0,016$; $p = 0,753$
Presença	$r = 0,145$; $p = 0,005$

→ “Obtenho mais prazer em comer do que em qualquer outra coisa” $r = 0,133$; $p = 0,011$

→ “Quando estou a comer uma comida deliciosa, foco-me muito em como me sabe bem” $r = 0,146$; $p = 0,005$

→ “Se vejo ou cheiro uma comida de que gosto, fico com enorme vontade de comer um pouco dessa comida.” $r = 0,243$; $p < 0,001$

DISCUSSÃO CONCLUSÃO

- Categoria “Presença” - mostrou associação significativa.
 - Estudantes mais suscetíveis a estímulos externos (por exemplo, ver ou cheirar comida) tendem a apresentar **IMC mais elevado**.
- Exposição a estímulos alimentares pode influenciar o comportamento alimentar e contribuir para o aumento de peso.
- Essencial promover estratégias de conscientização e educação alimentar para ajudar os estudantes a controlar a fome hedónica, favorecendo hábitos mais saudáveis.

