



**Revista AMazônica, LAPESAM/GMPEPPE/UFAM/CNPq**  
ISSN 1983-3415 (versão impressa) - eISSN 2558 – 1441 (Versão digital)

Vol XIII, número 1, jan-jun, 2021, pág. 555-584.

## **INDICADORES DE COMPORTAMENTO ALIMENTAR E QUALIDADE DE VIDA ENTRE ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS**

Tayná Almeida Câmara  
Gisele Cristina Resende

### **RESUMO**

Após o ingresso do indivíduo na universidade, diversas mudanças ocorrem, dentre elas, hábitos e comportamentos são adquiridos e/ou substituídos. Com isso, o comportamento alimentar pode passar por algumas transformações, bem como a qualidade de vida (no que diz respeito a hábitos saudáveis), pois o ritmo da vida universitária exigirá dos estudantes uma nova rotina. A literatura aponta para uma grande quantidade de estudantes universitários com algum comportamento alimentar prejudicial à saúde, o qual reflete na qualidade de vida. Partindo deste panorama, a pesquisa busca compreender essas nuances da problemática do comportamento alimentar, assim como sua influência na qualidade de vida dos estudantes universitários. Sendo assim, o método utilizado neste estudo é quantitativo, com recorte transversal, descritivo e interpretativo a partir de recursos de avaliação psicológica. A amostra foi composta por 38 estudantes (33 do curso de Psicologia e 05 do curso de Biotecnologia) que responderam aos instrumentos: *World Health Organizational Quality of Life (WHOQOL-bref)* – desenvolvido pela Organização Mundial da Saúde (OMS) e que avalia a qualidade de vida; o *Perfil do Estilo de Vida Individual (PEVI)* – questionário que avalia o estilo de vida das pessoas em 5 fatores (nutrição, atividade física, comportamento preventivo, relacionamentos sociais e controle do estresse) e o *The three factor eating questionnaire (TFEQ-R21)*, um questionário que aborda os comportamentos ligados aos hábitos alimentares nos seguintes domínios: Restrição Cognitiva (RC), Alimentação Emocional (AE) e Descontrole Alimentar (DA), estes foram transcritos e enviados aos estudantes pelas redes sociais em formato de Questionário gerado na plataforma da empresa Google, pelo *Google Forms*. Os resultados apontaram para melhor qualidade de vida entre estudantes de Psicologia, embora este grupo de estudantes desempenhem poucas atividades físicas e evidenciem uma alimentação nem sempre saudável, refletindo num Descontrole Alimentar seguido de uma Alimentação Emocional. Além disso, percebeu-se que precisam melhorar no domínio físico, o que se relacionou com o Estilo de Vida não saudável, sendo este perfil encontrado nos estudantes de Biotecnologia também. A partir destes resultados percebeu-se a necessidade de implementação de políticas de assistência estudantil para a proposição de estratégia de vida saudável no ambiente acadêmico, favorecendo saúde e bem-estar.

**Palavras-chave:** Comportamento alimentar. Qualidade de vida. Universitários



**Revista AMazônica, LAPESAM/GMPEPPE/UFAM/CNPq**

ISSN 1983-3415 (versão impressa) - eISSN 2558 – 1441 (Versão digital)

**INDICADORES DE COMPORTAMIENTO ALIMENTARIO Y CALIDAD DE VIDA ENTRE ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS**

**RESUMEN**

Luego del ingreso del individuo a la universidad ocurren varios cambios, entre ellos se adquieren y / o reemplazan hábitos y conductas. Como resultado, la conducta alimentaria puede sufrir algunos cambios, así como la calidad de vida (en cuanto a hábitos saludables), ya que el ritmo de vida universitaria exigirá que los estudiantes tengan una nueva rutina. La literatura apunta a un gran número de estudiantes universitarios con alguna conducta alimentaria nociva para la salud, que repercute en la calidad de vida. A partir de este panorama, la investigación busca comprender estos matices del problema de la conducta alimentaria, así como su influencia en la calidad de vida de los estudiantes universitarios. Por tanto, el método utilizado en este estudio es cuantitativo, con un enfoque transversal, descriptivo e interpretativo basado en recursos de evaluación psicológica. La muestra estuvo conformada por 38 estudiantes (33 del curso de Psicología y 05 del curso de Biotecnología) que respondieron a los instrumentos: Calidad de Vida Organizacional de la Salud Mundial (WHOQOL-bref) - desarrollado por la Organización Mundial de la Salud (OMS) y que evalúa la calidad de vida; el Perfil de estilo de vida individual (PEVI): un cuestionario que evalúa el estilo de vida de las personas en 5 factores (nutrición, actividad física, comportamiento preventivo, relaciones sociales y control del estrés) y el Cuestionario de alimentación de tres factores (TFEQ-R21), cuestionario que aborda las conductas relacionadas con los hábitos alimentarios en los siguientes dominios: Restricción Cognitiva (RC), Alimentación Emocional (EA) y Alimentación No Controlada (EA), estos fueron transcritos y enviados a los estudiantes a través de las redes sociales en forma de Cuestionario generado en Plataforma de la empresa Google, a través de Google Forms. Los resultados apuntan a una mejor calidad de vida entre los estudiantes de Psicología, aunque este grupo de estudiantes realiza poca actividad física y muestra una dieta no siempre saludable, reflejándose en una falta de control de la alimentación seguida de una dieta emocional. Además, se percató que necesitan mejorar en el dominio físico, el cual estaba relacionado con el estilo de vida poco saludable, y este perfil se encuentra también en estudiantes de Biotecnología. A partir de estos resultados, se percibe la necesidad de implementar políticas de asistencia al estudiante para proponer una estrategia de vida saludable en el ámbito académico, favoreciendo la salud y el bienestar.

**Palabras-clave:** Comportamiento alimentario. Calidad de vida. Estudiantes universitarios



## **INDICATORS OF FOOD BEHAVIOR AND QUALITY OF LIFE AMONG UNIVERSITY STUDENTS**

### **ABSTRACT**

After the individual's entry into the university, several changes occur, among them, habits and behaviors are acquired and / or replaced. As a result, eating behavior can undergo some changes, as well as quality of life (with regard to healthy habits), as the pace of university life will require students to have a new routine. The literature points to a large number of university students with some eating behavior harmful to health, which reflects on quality of life. Based on this panorama, the research seeks to understand these nuances of the problem of eating behavior, as well as its influence on the quality of life of university students. Therefore, the method used in this study is quantitative, with a cross-sectional, descriptive and interpretive approach based on psychological assessment resources. The sample consisted of 38 students (33 from the Psychology course and 05 from the Biotechnology course) who responded to the instruments: World Health Organization Quality of Life (WHOQOL-bref) - developed by the World Health Organization (WHO) and which evaluates the quality of life; the Individual Lifestyle Profile (PEVI) - a questionnaire that evaluates people's lifestyle in 5 factors (nutrition, physical activity, preventive behavior, social relationships and stress control) and the The three factor eating questionnaire (TFEQ-R21 ), a questionnaire that addresses behaviors related to eating habits in the following domains: Cognitive Restriction (CR), Emotional Eating (AE) and Uncontrolled Food (AD), these were transcribed and sent to students through social networks in the form of a Questionnaire Google company platform, through Google Forms. The results pointed to a better quality of life among Psychology students, although this group of students perform few physical activities and show a not always healthy diet, reflecting on a lack of food control followed by an emotional diet. In addition, it was realized that they need to improve in the physical domain, which was related to the unhealthy lifestyle, and this profile is found in Biotechnology students as well. From these results, it was realized the need to implement student assistance policies for proposing a healthy life strategy in the academic environment, favoring health and well-being.

**Keywords:** Feeding behavior. Quality of life. College students



## Revista AMazônica, LAPESAM/GMPEPPE/UFAM/CNPq

ISSN 1983-3415 (versão impressa) - eISSN 2558 – 1441 (Versão digital)

### INTRODUÇÃO

Após o ingresso do indivíduo na universidade, diversas mudanças ocorrem, dentre elas, hábitos e comportamentos são adquiridos e/ou substituídos. Devido a isso, o comportamento alimentar também pode passar por algumas transformações. Com a globalização, e, conseqüentemente, com o surgimento dos famosos “fast-foods”, muitas vezes, no que tange a esse último, acabam assumindo um papel de protagonista na vida alimentar dos estudantes universitários, pois há a ideia “tudo que um universitário precisa” para otimizar tempo e/ou enfrentar a correria da rotina acadêmica, afinal, é fácil, prático e rápido.

Sendo assim, faz-se necessário compreender e diferenciar os conceitos de comportamento alimentar e hábito alimentar. De acordo com Fontes *et al.* (2011 *apud* VAZ e BENNEMANN, 2014), o hábito alimentar é visto como “[...] adoção de um tipo de prática que tem a ver com costumes estabelecidos tradicionalmente e que atravessam gerações [...]”. Ou seja, é um conceito bastante relacionado às questões sociais e culturais, as quais influenciam na decisão do que comer em cada momento/refeição (diariamente), sendo uma atitude que denota repetição (por se tratar de um hábito).

Já o comportamento alimentar envolve atitudes que se relacionam com práticas alimentares que derivam de atributos socioculturais e coletivos, também se combinam com aspectos subjetivos intrínsecos ao sujeito e à sociedade na qual ele pertence VAZ; BENNEMANN, 2014). Representa o “proceder” de como cada pessoa escolhe se alimentar, isto é, se opta por ingerir frutas no lanche da tarde, e/ou se prefere almoçar outra comida diferente daquela do dia anterior, e, dentre outras possibilidades de se comportar frente ao alimento, indo além de “somente” suprir uma necessidade básica, mas sendo um ato carregado de sentido e significado.

Por fim, mesmo os dois conceitos se diferenciando em alguns aspectos, se convergem em outros, conforme Leônidas e Santos (2011 *apud* VAZ e BENNEMANN, 2014, p.109) afirmam:



**Revista AMazônica, LAPESAM/GMPEPPE/UFAM/CNPq**

ISSN 1983-3415 (versão impressa) - eISSN 2558 – 1441 (Versão digital)

[...] hábito, prática ou comportamento alimentar são todas as formas de convívio com o alimento, ou seja, as práticas alimentares não se resumem apenas aos alimentos que são ingeridos ou que se deixa de ingerir, mas englobam também as regras, significados e valores que permeiam os diferentes aspectos relativos à prática de consumo alimentar.

Percebe-se, portanto, que ambos os conceitos e/ou definições são interdependentes, posto que, a partir do momento que o hábito é mantido, tem-se um comportamento alimentar estabelecido. Além disso, vislumbra-se a relação com o meio, convívio em sociedade, sendo este essencial quando se pensa em seres gregários que influenciam e são influenciados tanto positivamente quanto negativamente. Logo, a prática alimentar de determinado estudante pode ser de uma forma em sua casa/na companhia dos familiares, mas pode vir a ser outra no ambiente acadêmico por diversos fatores, tanto sociais quanto individuais, culturais, psicológicos, dentre outros.

Ao ingressar na universidade, novas responsabilidades surgem, por exemplo: ter um bom desempenho acadêmico, cumprir horários e prazos, dentre outras demandas características desse contexto. Por esses motivos, o alimentar-se e, mais que isso, o comportamento alimentar pode ser moldado sem o mínimo de atenção, sem uma autoanálise, sem preocupação com o que se come. Assim, alguns estudantes podem ter uma alimentação pouco saudável, ou ainda, não saudável. Duarte, Almeida e Martins (2013, p. 289) afirmam:

[...] o meio universitário pode suscitar a dificuldade de realizar, de forma apropriada, uma alimentação saudável e equilibrada, em função de diversas situações, entre elas, a sobreposição de atividades,



**Revista AMazônica, LAPESAM/GMPEPPE/UFAM/CNPq**

ISSN 1983-3415 (versão impressa) - eISSN 2558 – 1441 (Versão digital)

mudanças comportamentais, planejamento inapropriado do tempo, entre outros fatores psicossociais envolvidos. Tais condições possibilitam a realização de pratos rápidos, sem horários pré-estabelecidos, inadequados do ponto de vista nutricional, além da omissão de refeições.

Ressalta-se que os estabelecimentos, bem como a baixa disponibilidade de opções saudáveis nas universidades podem contribuir para um estilo de vida que favorece a manutenção de comportamentos alimentares prejudiciais à saúde. Logo, com base nas discussões supracitadas, de que forma a universidade estaria funcionando como promotora da qualidade de vida para os estudantes a partir da alimentação disponível? Será que esse ambiente condiciona determinada forma de se alimentar nos estudantes? Qual a relação dos padrões alimentares de estudantes universitários com a qualidade de vida deles?

Essas e outras indagações abrem uma discussão para entender a essência da questão de ter qualidade de vida, visto que segundo Campos et al. (2016, p. 22), “... estar na universidade causa impacto de modo distinto em cada sujeito. Este é um espaço que tanto pode favorecer vivências promotoras como não promotoras de estilos de vida saudável.” A qualidade de vida pode ser norteadas por algumas premissas fundamentais como o fator socioeconômico, cultural, emocional, nutricional, físico, intelectual, interacional/relacional (SANTOS *et al.*, 2014; FAZZIO, 2012).

Vale lembrar que ainda hoje ela (qualidade de vida) não possui uma definição exata, porque é um conceito amplo que abrange diversas formas de ser, de viver, passando a sociedade de forma subjetiva e de acordo com cada cultura, ou seja, o significado de qualidade de vida para povos indígenas, por exemplo, pode ser de determinada forma, enquanto para alguém que não é, pode ser totalmente diferente, embora ambas sejam válidas. A qualidade de vida é altamente correlacionável com palavras como “bem-estar”, “satisfação”,



## **Revista AMazônica, LAPESAM/GMPEPPE/UFAM/CNPq**

ISSN 1983-3415 (versão impressa) - eISSN 2558 – 1441 (Versão digital)

“felicidade”, “saúde”, “estilo de vida”; tanto que, segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), ela refere-se à “... percepção dos indivíduos de que suas necessidades estão sendo satisfeitas, ou ainda, que lhes estão sendo negadas oportunidades de alcançar a felicidade e a autorrealização, com independência de seu estado de saúde físico...” (1998, p. 245).

Sendo assim, este estudo se torna relevante uma vez que muitos estudantes universitários se encontram em processo de adoecimento psíquico, tanto verificado na literatura disponível (quando se pesquisa a respeito) quanto nos casos que chegam até nós mesmos, por intermédio de pessoas conhecidas ou próximas. Portanto, considerando que nossas atitudes e condutas podem interferir negativamente sobre nossa vida/saúde, isso acaba englobando também o comportamento alimentar por meio de hábitos prejudiciais.

A maior parte da literatura aponta para uma grande quantidade de estudantes universitários com algum comportamento alimentar prejudicial (pouco consumo de frutas/legumes/vegetais, preferência por comidas calóricas e pouco nutritivas), acarretando problemas à qualidade de vida no geral, incluindo aspectos psicológicos como o estresse (PENAFORTE; MATTA; JAPUR, 2016, BULSING, 2017). Assim, a pesquisa buscou compreender o comportamento alimentar e a qualidade de vida de estudantes universitários de uma universidade pública da cidade de Manaus.

### **MÉTODO**

Utilizou-se o método quantitativo, com recorte transversal descritivo, exploratório e interpretativo, a partir de recursos de avaliação psicológica.

#### Contexto da Pesquisa:

Universidade Federal do Amazonas – nos cursos noturnos de Psicologia e Biotecnologia. A escolha pelos cursos noturnos se relaciona às características de seus estudantes – os quais muitas vezes ocupam-se durante o dia em outras



## **Revista AMazônica, LAPESAM/GMPEPPE/UFAM/CNPq**

ISSN 1983-3415 (versão impressa) - eISSN 2558 – 1441 (Versão digital)

atividades (educacionais e/ou laborais) e, durante a noite, cursam a faculdade, o que certamente influencia nos hábitos alimentares e na qualidade de vida.

### População/amostra:

A amostra foi de conveniência, composta por 38 estudantes, sendo 33 do curso de Psicologia e 05 do curso de Biotecnologia. Devido a pandemia de Covid-19, as atividades previstas para a finalização da coleta de dados em 2020 no mês de março foram prejudicadas.

Para compor a população participante foram adotados como critérios de inclusão nesta pesquisa:

a) Estudante universitário da Universidade Federal do Amazonas; b) Ter igual ou maior que 18 anos; c) O curso do estudante ser predominantemente noturno (Biotecnologia e Psicologia); d) Concordância em participar da pesquisa (devidamente formalizado por meio do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido); e) Todas as questões do formulário estarem preenchidas. Foi excluído da amostra qualquer aspecto que não seguia os critérios de inclusão.

### Procedimentos para a coleta de dados na pesquisa

Os participantes foram convidados por intermédio de divulgação nas redes sociais da pesquisadora, convite este que foi compartilhado por alunos dos cursos de Psicologia e Biotecnologia para participar da pesquisa.

A pesquisadora fez a aplicação de um formulário por meio do *Google Forms* (formulário eletrônico disponibilizado pela empresa Google), englobando todos os instrumentos que são compostos por questões de múltipla escolha (em escala likert), iniciando com o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, seguido de explicações a respeito da pesquisa e o sigilo com as respostas (confidencialidade). Ao aceitar participar da pesquisa, o estudante precisou de 20 minutos, aproximadamente, para responder todo o formulário.



## Revista AMazônica, LAPESAM/GMPEPPE/UFAM/CNPq

ISSN 1983-3415 (versão impressa) - eISSN 2558 – 1441 (Versão digital)

### Instrumentos:

\* *Questionário de Nível Socioeconômico* – Escala Critério de Classificação Econômica Brasil (CCEB) da Associação Brasileira de Empresas de Pesquisa (ABEP, 2018): para estimar o poder aquisitivo dos participantes desta pesquisa, categorizando-os em termos de classes econômicas A1, A2, B1, B2, C, D e E, escalonadas da mais alta (A1) a mais baixa (E).

\* *World Health Organizacional Quality of Life (WHOQOL-bref)* – desenvolvido pela Organização Mundial da Saúde (OMS). É um instrumento que possui 26 questões na versão abreviada, sendo duas questões gerais – relacionadas à qualidade de vida global e à percepção do estado de saúde; já as demais abordam a qualidade de vida em quatro domínios: físico, psicológico, ambiente/ambiental, relações sociais/relacional (WHOQOL-BREF, 1996; KLUTHCOVSKY.; KLUTHCOVSKY, 2009). O questionário é autoaplicável. A maior parte das respostas é dada numa escala do tipo Likert na qual a pontuação varia entre 1 a 5 pontos. Para a análise/cálculo de resultados, é utilizado o software SPSS juntamente ao apoio do EXCEL para tabulação das respostas (banco de dados) e posterior interpretação dos escores obtidos. É um dos testes que está autorizado para utilização, no Brasil, pelo Conselho Federal de Psicologia/SATEPSI.

\* *Perfil do Estilo de Vida Individual (PEVI)* – questionário autoaplicável composto por 15 questões que avalia o estilo de vida das pessoas em 5 fatores, sendo eles: nutrição, atividade física, comportamento preventivo, relacionamentos sociais e controle do estresse. Cada questão possui uma escala Likert de resposta que varia de “0” a “3”, sendo que valores “0” e “1” estão vinculados ao perfil negativo de Estilo de Vida, isto é, que “não faz parte do estilo de vida”. As respostas associadas ao perfil positivo são os valores 2 e 3, as quais descrevem “comportamento quase sempre verdadeiro” e “sempre verdadeiro no dia a dia”; faz parte do estilo de vida. O PEVI apresenta medidas psicométricas confiáveis (BOTH et al., 2008).



## Revista AMAzônica, LAPESAM/GMPEPPE/UFAM/CNPq

ISSN 1983-3415 (versão impressa) - eISSN 2558 - 1441 (Versão digital)

\* *The Three Factor Eating Questionnaire (TFEQ-R21)* – questionário com 21 itens em sua versão reduzida – o qual aborda os comportamentos ligados aos hábitos alimentares nos seguintes domínios: Restrição Cognitiva (RC), Alimentação Emocional (AE) e Descontrole Alimentar (DA). Possui um formato de resposta de 4 pontos para os itens de 1 a 20, e uma escala de classificação numérica de 8 pontos para a questão 21. Apresenta medidas psicométricas confiáveis (NATACCI; FERREIRA JUNIOR, 2011).

### Procedimentos para a análise dos dados:

Os instrumentos foram examinados de acordo com respectivos padrões técnicos, possibilitando a análise qualitativa. Abaixo, os resultados brutos e ponderados expostos foram digitados em um banco de dados, em planilhas Excel, de modo a permitir análise descritiva (frequências das variáveis, suas proporções, em medidas de tendência central e de variabilidade), conforme o tipo de variáveis em foco.

### Cuidados Éticos:

O projeto foi desenvolvido com base nas Diretrizes e Normas Regulamentadoras de Pesquisa Envolvendo Seres Humanos, do Conselho Nacional de Saúde, Resolução 466/12 e 510/16, e atendeu as exigências éticas e científicas fundamentais: Comitê de Ética e Pesquisa, TCLE, confidencialidade e a privacidade dos dados. O projeto foi aprovado pelo Comitê de ética em Pesquisa e aprovado com o CAAE número 19999519.1.0000.5020.

## **RESULTADOS/DISCUSSÃO**

Após análise e aprovação do Comitê de Ética, iniciou-se a coleta de dados, na qual foram coletadas 42 respostas por intermédio do formulário elaborado e divulgado na plataforma do *Google Forms*, participando 33



## Revista AMAzônica, LAPESAM/GMPEPPE/UFAM/CNPq

ISSN 1983-3415 (versão impressa) - eISSN 2558 - 1441 (Versão digital)

estudantes de Psicologia, 5 de Biotecnologia, 1 de Filosofia, 1 de Engenharia da Computação, 1 de Agronomia e 1 de Enfermagem. Porém, para as análises, foram consideradas apenas as respostas dos cursos em investigação conforme os critérios de inclusão na amostra: curso de Psicologia e curso de Biotecnologia, totalizando portanto, 38 respostas.

A idade dos participantes variou entre 18 e 53 anos, sendo a média de 22 anos no curso de Psicologia. No curso de Biotecnologia, observou-se que a idade dos participantes variou entre 18 e 20 anos, sendo a média de 19 anos.

As tabelas 1, 2 e 3 apresentam as demais características dos estudantes de ambos os cursos.

Tabela 1 – *Distribuição dos participantes (n=38) em função dos cursos de Psicologia e Biotecnologia.*

| Sexo<br>(gênero) | <i>Psicologia</i> |          | <i>Biotecnologia</i> |          |
|------------------|-------------------|----------|----------------------|----------|
|                  | <i>F</i>          | <i>%</i> | <i>F</i>             | <i>%</i> |
| Feminino         | 29                | 87,9     | 4                    | 80       |
| Masculino        | 4                 | 12,1     | 1                    | 20       |
| Total            | 33                | 100      | 05                   | 100      |

Fonte: elaboração da autora.

A predominância de participantes do curso de Psicologia foi do sexo feminino com 87,9% e no curso de Biotecnologia de 80%, o que mostra a predominância do gênero feminino no ensino superior, como tem demonstrados pesquisas anteriores.



**Revista AMazônica, LAPESAM/GMPEPPE/UFAM/CNPq**

ISSN 1983-3415 (versão impressa) - eISSN 2558 – 1441 (Versão digital)

Tabela 2 – *Distribuição dos participantes (n=38) em função da classe*

*social nos cursos.*

| Classe Social<br>Categorica | <i>Psicologia</i> |          | <i>Biotecnologia</i> |          |
|-----------------------------|-------------------|----------|----------------------|----------|
|                             | <i>F</i>          | <i>%</i> | <i>F</i>             | <i>%</i> |
| A                           | 5                 | 15,2     | 2                    | 40       |
| B1                          | 5                 | 15,2     | 1                    | 20       |
| B2                          | 9                 | 27,3     | 0                    | 00       |
| C1                          | 6                 | 18,2     | 1                    | 20       |
| C2                          | 7                 | 21,2     | 0                    | 00       |
| D-E                         | 1                 | 3        | 1                    | 20       |
| Total                       | 33                | 100      | 05                   | 100      |

Fonte: elaboração da autora

A predominância da classe social no curso de Psicologia foi B2 com 27,3%, significando que os estudantes possuem um nível econômico que possibilita bons acessos aos bens de consumo, caracterizada como classe média. No curso de Biotecnologia, a predominância da classe social foi A com 40%, significando que os estudantes possuem um excelente nível econômico que possibilita bons acessos aos bens de consumo, caracterizando classe alta.

As informações da classe social dos estudantes podem contribuir para inferir que eles possuem condições de ter uma alimentação mais saudável, com acesso a frutas, legumes e hortaliças, bem como a proteínas, devido a possuírem recursos financeiros para tal. Jomori, Proença e Calvo (2008) apontam que a escolha alimentar das pessoas está baseada na capacidade humana de consumir uma ampla variedade de alimentos (condição onívora – alimentação animal e/ou vegetal), mas que estas escolhas pessoais perpassam e são influenciadas por fatores econômicos, sociais e ambientais.

Os dados não foram conclusivos, pois a amostra do curso de Biotecnologia foi escassa para a comparação necessária, sendo assim, não foi



## Revista AMazônica, LAPESAM/GMPEPPE/UFAM/CNPq

ISSN 1983-3415 (versão impressa) - eISSN 2558 – 1441 (Versão digital)

possível generalizar que os estudantes do curso de Biotecnologia pertencem a uma classe social mais favorecida.

Em relação aos períodos cursados, a Tabela 3 apresenta a distribuição da amostra.

Tabela 3 – *Distribuição dos participantes (n=38) em função do período nos cursos de Psicologia e Biotecnologia.*

| Período no curso<br>universitário | Psicologia |      | Biotecnologia |     |
|-----------------------------------|------------|------|---------------|-----|
|                                   | F          | %    | F             | %   |
| 2º                                | 10         | 30,3 | 1             | 20  |
| 4º                                | 2          | 6,1  | 4             | 80  |
| 6º                                | 5          | 15,2 | 0             | 00  |
| 8º                                | 2          | 6,1  | 0             | 00  |
| 10º                               | 13         | 39,4 | 0             | 00  |
| 11º                               | 1          | 3    | 0             | 00  |
| Total                             | 33         | 100  | 05            | 100 |

Fonte: elaboração da autora.

Os participantes do curso de Psicologia com maior participação na pesquisa foram do décimo período (39,4%), seguidos dos alunos do segundo período com 30,3%. Já no curso de Biotecnologia, o quarto período predominou representando 80%.

### 1.2. Análise dos resultados dos instrumentos

A ordem de aplicação dos instrumentos de avaliação ocorreu nesta sequência: Questionário de nível socioeconômico, Avaliação de Qualidade de Vida da OMS ou *World Health Organizational Quality of Life (WHOQOL-bref)*, *Perfil de Estilo de Vida Individual (PEVI)* e o *The three factor eating questionnaire (TFEQ-R21)*.



### 5.2.1. Qualidade de Vida avaliada pelo “World Health Organizational Quality of Life” (*WHOQOL-bref*)

Após as aplicações, as análises foram realizadas conforme o planejamento metodológico e os resultados da Avaliação de Qualidade de Vida da OMS (*WHOQOL-bref*) foram representados pelas Tabelas 4 e 5.

Tabela 4 – Resultados do *WHOQOL-bref* no curso de Psicologia.

| Domínio 1<br>(Físico) |          |           | Domínio 2<br>(Psicológico) |       | Domínio 3<br>(Relações<br>Sociais) |           | Domínio 4<br>(Meio<br>Ambiente) |           |
|-----------------------|----------|-----------|----------------------------|-------|------------------------------------|-----------|---------------------------------|-----------|
| Classificação         | <i>f</i> | %         | <i>F</i>                   | %     | <i>F</i>                           | %         | <i>f</i>                        | %         |
| Boa                   | 0        | 0,00      | 1                          | 3,0   | 1<br>0                             | 30,3      | 4                               | 12,1      |
| Necessita<br>Melhorar | 1<br>8   | 54,5      | 8                          | 24,2  | 8                                  | 24,2      | 1<br>1                          | 33,3      |
| Regular               | 1<br>5   | 45,5      | 24                         | 72,7  | 1<br>5                             | 45,5      | 1<br>8                          | 54,5      |
| Total                 | 3<br>3   | 100,<br>0 | 33                         | 100,0 | 3<br>3                             | 100,<br>0 | 3<br>3                          | 100,<br>0 |

Fonte: elaboração da autora.

Os escores são classificados em quatro: “muito boa”, “boa”, “regular” e “necessita melhorar”. Observou-se que, no Domínio 1 (Físico), não houve respostas dentro da classificação “boa”, o que pode significar que os estudantes de psicologia não estejam satisfeitos com os seguintes aspectos relacionados à dor e ao desconforto, à energia e fadiga, ao sono e repouso, à mobilidade, às atividades da vida cotidiana, à dependência de medicação ou de tratamentos, à capacidade de trabalho.

No Domínio 2 (Psicológico), viu-se que 72,7% dos estudantes apresentam a percepção de que estão regulares nesse domínio. O domínio



## Revista AMazônica, LAPESAM/GMPEPPE/UFAM/CNPq

ISSN 1983-3415 (versão impressa) - eISSN 2558 – 1441 (Versão digital)

psicológico inclui sentimentos positivos, pensar, aprender, memória e concentração, autoestima, imagem corporal e aparência, sentimentos negativos, espiritualidade/religiosidade/crenças pessoais.

No Domínio 3 (Relações Sociais), observou-se que as respostas se concentraram na classificação Regular, isto é, 45,5% dos estudantes percebem suas relações pessoais, suporte (apoio) social e a atividade sexual como regulares.

No Domínio 4 (Meio Ambiente), 54,5% dos estudantes acreditam que ele está regular. O Domínio Meio Ambiente aborda segurança física e proteção, ambiente no lar, recursos financeiros, cuidados de saúde e sociais (disponibilidade e qualidade), possibilidades de adquirir novas informações e habilidades, participação em oportunidades de recreação/lazer, ambiente físico (poluição/ruído/trânsito/clima), transporte.

No curso de Biotecnologia, os estudantes apresentaram os seguintes resultados:

Tabela 5 – Resultados do WHOQOL-bref no curso de Biotecnologia.

| Classificação         | Domínio 1<br>(Físico) |            | Domínio 2<br>(Psicológico) |           | Domínio 3<br>(Relações<br>Sociais) |           | Domínio 4<br>(Meio<br>Ambiente) |           |
|-----------------------|-----------------------|------------|----------------------------|-----------|------------------------------------|-----------|---------------------------------|-----------|
|                       | <i>f</i>              | %          | <i>F</i>                   | %         | <i>f</i>                           | %         | <i>f</i>                        | %         |
| Boa                   | 0                     | 0,00       | 1                          | 20,0      | 1                                  | 20,0      | 1                               | 20,0      |
| Necessita<br>Melhorar | 4                     | 80,0       | 4                          | 80,0      | 2                                  | 40,0      | 2                               | 40,0      |
| Regular               | 1                     | 20,0       | 0                          | 0,00      | 2                                  | 40,0      | 2                               | 40,0      |
| Total                 | 5                     | 100,0<br>0 | 5                          | 100,<br>0 | 5                                  | 100,<br>0 | 5                               | 100,<br>0 |

Fonte: elaboração da autora.

Percebeu-se que, no Domínio 1 (Físico), os alunos de Biotecnologia necessitam melhorar a qualidade de vida, pois 80% da amostra se classificaram



## **Revista AMAzônica, LAPESAM/GMPEPPE/UFAM/CNPq**

ISSN 1983-3415 (versão impressa) - eISSN 2558 – 1441 (Versão digital)

nesse parâmetro. O mesmo ocorre no Domínio 2 (Psicológico), no qual 80% necessitam melhorar, porém 20% classificam como boa.

No Domínio 3 (Relações Sociais) e 4 (Meio Ambiente), houve empate entre a classificação “regular” e “necessita melhorar”, com 40% cada.

Ao comparar os cursos, observou-se que o Domínio Físico apresenta os menores escores em ambos. O Domínio Psicológico apresenta melhores resultados no curso de Psicologia, bem como os Domínios 3 (Relações Sociais) e 4 (Meio Ambiente). Mesmo com uma disparidade na amostra, os resultados do curso de Biotecnologia (até onde foi coletado) se apresentaram relativamente próximos dos resultados do curso de Psicologia nos Domínios 3 e 4.

Alguns resultados das variadas pesquisas já realizadas se aproximam dos achados, contudo, outros divergem significativamente. Conforme Bampi et al (2013), no estudo sobre qualidade de vida entre universitários de enfermagem, o domínio com pior avaliação foi o meio ambiente, e o domínio psicológico foi o melhor avaliado, este último se assemelha aos achados no curso de Psicologia. Ambos são cursos da área da saúde.

Estudos, como de Costa *et al* (2018), também mostraram o Domínio Meio Ambiente com o pior escore. Em outros, os Domínios Físico e Social possuíam melhores resultados, por exemplo, em Santos *et al* (2014), Martins *et al* (2012), Silva e Heleno (2012), Catunda (2008), neste último, “[...] encontrou indícios de que a avaliação da qualidade de vida, como um fator global, foi mais positiva, num dos cursos – o de Psicologia [...]” (p. 29).

### **5.2.2. Perfil de Estilo de Vida Individual (PEVI)**

*O perfil do estilo de vida é definido como um dos fatores que são importantes para a qualidade de vida das pessoas, saúde e associado ao bem-estar (BOTH, et al., 2008). A partir desta definição avaliou-se o Perfil de Estilo de Vida Individual pelo instrumento que recebe o mesmo nome (PEVI) que é categorizado em: nutrição, atividade física, comportamento preventivo,*



## Revista AMazônica, LAPESAM/GMPEPPE/UFAM/CNPq

ISSN 1983-3415 (versão impressa) - eISSN 2558 – 1441 (Versão digital)

relacionamento social e controle do estresse. Os resultados são apresentados nas tabelas 6 e 7 com os resultados médios e desvio padrão da pontuação total obtida no teste pelos estudantes respondentes.

Tabela 6 – *Resultados do Perfil de Estilo de Vida de Estudantes de Psicologia.*

|   | N      | Míni<br>mo | Máxi<br>mo | Pontuaç<br>ão<br>Bruta | Méd<br>ia | Desv<br>io<br>padr<br>ão | Variân<br>cia |
|---|--------|------------|------------|------------------------|-----------|--------------------------|---------------|
| PEVI -<br>Nutrição                        | 3<br>3 | 0,00       | 6,00       | 100,00                 | 3,03      | 1,48                     | 2,21          |
| PEVI -<br>Atividade<br>Física             | 3<br>3 | 0,00       | 9,00       | 83,00                  | 2,51      | 2,36                     | 5,57          |
| PEVI -<br>Comportam<br>ento<br>Preventivo | 3<br>3 | 0,00       | 9,00       | 189,00                 | 5,72      | 1,85                     | 3,45          |
| PEVI -<br>Relacionam<br>ento Social       | 3<br>3 | 1,00       | 9,00       | 161,00                 | 4,87      | 1,99                     | 3,98          |
| PEVI -<br>Controle do<br>Estresse         | 3<br>3 | 0,00       | 8,00       | 159,00                 | 4,81      | 2,06                     | 4,27          |

Fonte: elaboração da autora

Os resultados demonstraram que os estudantes de Psicologia apresentaram maior pontuação bruta e média no perfil de comportamento preventivo, o que significa que eles procuram ter hábitos de saúde voltados para prevenção, como controlar níveis de colesterol, da pressão arterial, ser prudente e ter moderação em relação a hábitos nocivos como beber em excesso e fumar. Porém, quando se observa os domínios de “Nutrição” e “Atividade física”, os quais de certa forma podem ser considerados comportamentos preventivos, verifica-se um perfil abaixo do esperado, principalmente em relação atividade física, corroborando outros estudos (MOREIRA, et. al, 2010) que afirmam a importância da inclusão da atividade física para um estilo de vida melhor. Logo, pode-se observar a variabilidade maior entre as respostas



## Revista AMazônica, LAPESAM/GMPEPPE/UFAM/CNPq

ISSN 1983-3415 (versão impressa) - eISSN 2558 – 1441 (Versão digital)

no perfil de atividade física, o que pode indicar que é o perfil que mais se diferencia dos demais entre os estudantes, dado que teve a maior variância (5,57).

O padrão de Atividade física foi encontrado em maior predominância em pessoas mais velhas (indivíduos acima de 40 anos e preocupados com a manutenção da saúde), demonstrando ser aspecto positivo ao estilo de vida (PEREIRA; OLIVEIRA; OLIVEIRA, 2017), o que ainda não está bem desenvolvido nos estudantes universitários, como observou-se nos resultados encontrados.

Em relação ao perfil de Relacionamento Social e Controle de Estresse, percebe-se que possuem pontuações próximas estando acima da média, representando bom manejo desses estudantes no que diz respeito ao equilíbrio na manutenção de relações sociais, ao mesmo tempo em que há o momento de tirar tempo para si (autocuidado), através de momentos de descanso.

Tabela 7 – Resultados do Perfil de Estilo de Vida de Estudantes de Biotecnologia.

|                                 | N | Mínimo | Máximo | Somatória Bruta | Média | Desvio padrão | Variância |
|---------------------------------|---|--------|--------|-----------------|-------|---------------|-----------|
| PEVI – Nutrição                 | 5 | 0,00   | 4,00   | 11,00           | 2,20  | 1,78          | 3,20      |
| PEVI - Atividade Física         | 5 | 0,00   | 6,00   | 19,00           | 3,80  | 2,48          | 6,20      |
| PEVI - Comportamento Preventivo | 5 | 4,00   | 9,00   | 33,00           | 6,60  | 1,94          | 3,80      |
| PEVI - Relacionamento Social    | 5 | 4,00   | 9,00   | 29,00           | 5,80  | 1,92          | 3,70      |
| PEVI - Controle do Estresse     | 5 | 5,00   | 8,00   | 33,00           | 6,60  | 1,51          | 2,30      |

Fonte: elaboração da autora



## **Revista AMAzônica, LAPESAM/GMPEPPE/UFAM/CNPq**

ISSN 1983-3415 (versão impressa) - eISSN 2558 – 1441 (Versão digital)

Ao analisar os resultados dos estudantes de Biotecnologia, estes apontam maior e mesma pontuação (tanto a pontuação bruta como a média) para o perfil de comportamento preventivo, bem como para controle do estresse, dois perfis que estão bastante correlacionados; demonstram que os estudantes buscam bons comportamentos para a vida, como se prevenir de doenças e controlar o estresse diário. Estudos apontam que quando as pessoas adotam uma forma de viver com vários comportamentos prejudiciais à saúde, conseqüentemente afeta emocionalmente, e vice versa (BRITO; GORDIA; QUADROS, 2014), o que não se viu nos estudantes do curso de Biotecnologia. O suporte social mostrou-se favorável assim como nos resultados com os estudantes de Psicologia (4,87), embora os estudantes de Biotecnologia parecessem ter esse aspecto um pouco melhor (5,80).

O perfil “Atividade física” mostrou-se dentro do esperado, enquanto o perfil “Nutrição” ficou com a média mais baixa, denotando certa desatenção dos estudantes em relação ao comportamento alimentar. Por fim, é necessário ressaltar que a comparação entre cursos de fato não se mostrou efetiva, uma vez que há uma disparidade significativa na amostra.

### ***5.2.3. The Three Factor Eating Questionnaire (TFEQ-R21)***

Os hábitos alimentares sofrem influência desde fatores fisiológicos até comportamentais, estando bastante relacionados com o meio social (NATACCI; FERREIRA JUNIOR, 2011). O questionário utilizado caracterizou três comportamentos associados aos hábitos alimentares: Restrição Cognitiva (RC), Alimentação Emocional (AE) e Descontrole Alimentar (DA). A Restrição Cognitiva dá-se quando a pessoa exerce autocontrole, cria regras sobre o que deve ingerir ou não (opta por comer pouco, evita comer alguns tipos de alimentos), com a finalidade de manter ou perder peso. Na Alimentação Emocional, o componente emocional é significativo influenciando na decisão de determinados alimentos, ou seja, ao



## Revista AMazônica, LAPESAM/GMPEPPE/UFAM/CNPq

ISSN 1983-3415 (versão impressa) - eISSN 2558 – 1441 (Versão digital)

passar por momentos de tristeza, estresse, ou quando a pessoa se sente ansiosa, então pode haver o “comer emocional” ou a “fome emocional”.

Já no Descontrole Alimentar, há a perda do controle sobre o que irá consumir, podendo exagerar estando com fome ou sem, além disso, o componente emocional também pode influenciar esse fator (NATACCI; FERREIRA JUNIOR, 2011). Logo, os três fatores podem se interligar, uma vez que, se a pessoa possuir um tipo de comportamento voltado para alimentação emocional, provavelmente ela possa ir para o descontrole alimentar, e, se a consequência deste for ganho de peso, no futuro, a pessoa pode tentar fazer restrição cognitiva. As tabelas 8 e 9 apresentam os resultados dos respondentes dos cursos de Psicologia e Biotecnologia a respeito desses fatores.

Tabela 8 – *Resultados dos Estudantes de Psicologia.*

|                 | N      | Míni<br>mo | Máxi<br>mo | Somatór<br>ia Bruta | Médi<br>a | Desvi<br>o<br>padrã<br>o | Variânc<br>ia |
|-----------------|--------|------------|------------|---------------------|-----------|--------------------------|---------------|
| Descontr<br>ole | 3<br>3 | 9,00       | 30,00      | 603,00              | 18,2<br>7 | 5,59                     | 31,26         |
| Alimentar       |        |            |            |                     |           |                          |               |
| Restrição       | 3      | 6,00       | 20,00      | 393,00              | 11,9      | 3,98                     | 15,89         |
| Cognitiva       | 3      |            |            |                     | 0         |                          |               |
| Alimentaç<br>ão | 3<br>3 | 6,00       | 24,00      | 431,00              | 13,0<br>6 | 5,41                     | 29,30         |
| Emocional       |        |            |            |                     |           |                          |               |

Fonte: elaboração da autora.

O maior resultado encontrado foi no fator “Descontrole Alimentar (DA)”, e também foi o que apresentou maior variância diante dos demais, caracterizando que os discentes de Psicologia possuem uma tendência a perder o controle alimentar com ou sem presença de fome, podendo cometer exageros;



**Revista AMazônica, LAPESAM/GMPEPPE/UFAM/CNPq**

ISSN 1983-3415 (versão impressa) - eISSN 2558 – 1441 (Versão digital)

combinando com o segundo perfil que é o da Alimentação Emocional (NATACCI; FERREIRA JUNIOR, 2011).

Tabela 9 – *Resultados dos Estudantes de Biotecnologia.*

|                 | N | Mínim<br>o | Máxim<br>o | Som<br>a  | Médi<br>a | Desvi<br>o<br>padrã<br>o | Variânci<br>a |
|-----------------|---|------------|------------|-----------|-----------|--------------------------|---------------|
| Descontrol<br>e | 5 | 9,00       | 27,00      | 87,0<br>0 | 17,40     | 6,84                     | 46,80         |
| Alimentar       |   |            |            |           |           |                          |               |
| Restrição       | 5 | 10,00      | 18,00      | 80,0<br>0 | 16,00     | 3,46                     | 12,00         |
| Cognitiva       |   |            |            |           |           |                          |               |
| Alimentaça<br>o | 5 | 6,00       | 21,00      | 52,0<br>0 | 10,40     | 6,65                     | 44,30         |
| Emocional       |   |            |            |           |           |                          |               |

Fonte: elaboração da autora

Igualmente aos estudantes de Psicologia, os que cursam Biotecnologia apresentaram maior resultado no Descontrole Alimentar (DA) e maior variância. O segundo comportamento foi o de Restrição Cognitiva, indicando que ao perceber o descontrole, o estudante pode se impor restrições alimentares por meio do comportamento de restrição cognitiva. Esse achado pode apontar que os estudantes de Biotecnologia de certa forma conhecem as propriedades de alimentos e do funcionamento biofisiológico sendo influenciados pelo próprio curso de graduação.

Os resultados dos cursos de Psicologia e Biotecnologia estão correspondendo com os dados do estudo de Bulsing (2017) no Rio Grande do Sul, pois a maior parte dos estudantes apresentou o descontrole alimentar a alimentação emocional, muito comum nas situações de estresse e mudança, fatores frequentes na vida universitária. Esses resultados são importantes para a elaboração de intervenções, pois a alimentação emocional pode ser a maior



**Revista AMazônica, LAPESAM/GMPEPPE/UFAM/CNPq**

ISSN 1983-3415 (versão impressa) - eISSN 2558 – 1441 (Versão digital)

influência para o descontrole alimentar, podendo levar a estados de obesidade (FIGUEIREDO et al., 2014).

### **5.3. Compreendendo o estudante universitário: qualidade de vida, comportamento alimentar, perfil e estilo de vida.**

O presente estudo teve como objetivo principal compreender como se caracteriza o comportamento alimentar do estudante universitário, especificamente identificar estes aspectos em relação aos estudantes de cursos noturnos, como Psicologia e Biotecnologia; identificar o comportamento alimentar prevalente e averiguar se o ambiente universitário proporciona qualidade de vida e/ou oportunidade para obter um hábito alimentar saudável. Ao estudar os resultados dos três instrumentos (avaliação da qualidade, perfil/estilo de vida e comportamentos/hábitos alimentares) a compreensão se tornou possível.

O comportamento alimentar predominante foi de uma alimentação que se caracterizou pelo Descontrole Alimentar, isto é, os estudantes de ambos os cursos não apresentaram autocontrole para uma alimentação mais adequada, podendo levar a consumir exageradamente alimentos em situações de estresse com ou sem presença de fome e/ou necessidade orgânica. Observou-se que no curso de Psicologia, embora os estudantes conheçam a importância do controle de estresse e, no curso de Biotecnologia conheçam aspectos biológicos e fisiológicos da alimentação, aspectos relacionados ao controle alimentar, o perfil de descontrole predominou.

Em relação ao Perfil do Estilo de Vida dos discentes pesquisados, os resultados foram satisfatórios, pois demonstraram que o Comportamento Preventivo predominou em ambos os cursos. Esta modalidade de comportamento sinaliza que os estudantes buscam bons hábitos de vida, parecem se prevenir de doenças e cultivam cuidados para consigo, contribuindo para melhor qualidade na saúde e na vida de modo geral.



## **Revista AMazônica, LAPESAM/GMPEPPE/UFAM/CNPq**

ISSN 1983-3415 (versão impressa) - eISSN 2558 – 1441 (Versão digital)

Entretanto, quando esse resultado é correlacionado com a alimentação marcada pelo Descontrole Alimentar, pode-se suspeitar que haja consciência nos estudantes a respeito de hábitos saudáveis, mas que ficam comprometidos pela rotina, pelo cotidiano, como mostraram outros estudos com o público universitário (BULSING, 2017, FERREIRA et al., 2016), reforçando a necessidade da psicoeducação, para que em momentos de estresse e dificuldades, os estudantes possam não optar por hábitos que sejam prejudiciais à saúde.

Além do estilo de vida de comportamento preventivo, também chamou a atenção nos resultados do estudo, estudantes de Psicologia que obtiveram alta pontuação no estilo de vida na dimensão de relacionamento social, pois mostra que são estudantes que valorizam os relacionamentos sociais, isto é, amizades e contatos humanos. Esse resultado é relevante, dado que demonstra uma característica própria do curso de Psicologia, que se volta para o ser humano e enfatiza a importância dos grupos sociais, dos relacionamentos interpessoais como fatores positivos e importantes para o desenvolvimento humano (ARANHA, 1993).

Contrariamente, os estudantes de Biotecnologia obtiveram o comportamento de controle do estresse como segundo apontado no estilo de vida, o que leva a considerar que valorizam o autocontrole e buscam o equilíbrio entre as ações. Infere-se que esse comportamento seja decorrente também especificidade do curso que objetiva o desenvolvimento e aplicação de tecnologias para diversas áreas, principalmente para a saúde e meio ambiente. O objetivo do curso é formar um profissional ativo, com o domínio operacional de um fazer que integre a tecnologia e os processos biológicos, que também compreenda o processo produtivo e consiga tomar decisões a partir de um aprendizado interdisciplinar (UFAM, 2011), essas habilidades profissionais requerem controle, que de certa maneira é trabalhado ao longo do curso nas diversas disciplinas e, o controle pode ser aplicado à vida prática.



## **Revista AMazônica, LAPESAM/GMPEPPE/UFAM/CNPq**

ISSN 1983-3415 (versão impressa) - eISSN 2558 – 1441 (Versão digital)

Em relação à Qualidade de Vida, definida pela Organização Mundial da Saúde (1998) como a percepção particular e subjetiva que o indivíduo tem de sua inserção na vida a partir de seu contexto cultural (sistemas de valores) e de seus objetivos de vida e expectativas, a pesquisa demonstrou que os estudantes de Psicologia encontram-se mais satisfeitos no domínio das relações sociais, o domínio que mais se destacou como bom, e que, precisam melhorar no domínio da atividade física.

Esses resultados se relacionam com o perfil de estilo de vida (identificado no PEVI), pois o perfil destes estudantes também foi de valorizar os relacionamentos sociais. Autores como ARANHA (1993) argumentam que os relacionamentos são fundamentais para a vida e valorizar os relacionamentos humanos, o cuidado e a interação é uma característica predominante nos estudantes de psicologia, especialmente as do sexo feminino como apontou Jacquemin *et al.* (2006) no estudo sobre as motivações e inclinações profissionais desse grupo de universitários.

No grupo de estudantes da Biotecnologia, a Qualidade de vida foi apontada como precisando de melhorias nos domínios físico e psicológico. O domínio psicológico, conforme supracitado, é relacionado com as percepções e pensamentos positivos, autoestima e visão das capacidades e o físico está relacionado às atividades que utilizam o corpo físico e promovem bem-estar. No mais, pode-se vislumbrar que o comportamento alimentar, estilo de vida e qualidade de vida são aspectos interligados, os quais irão sempre se relacionar.

A partir dos resultados viu-se a necessidade de elaboração de um programa de psicoeducação para os estudantes. A psicoeducação é uma forma de intervenção terapêutica que objetiva a conscientização de hábitos e processos para a vida, envolvendo técnicas psicológicas e pedagógicas sendo muito usada na área de saúde para a abordagem à pacientes, visando a adesão aos tratamentos e colaborando para a promoção da saúde (LEMES; ONDERE NETO, 2017).



## **Revista AMAzônica, LAPESAM/GMPEPPE/UFAM/CNPq**

ISSN 1983-3415 (versão impressa) - eISSN 2558 – 1441 (Versão digital)

No ensino superior, a psicoeducação pode ser muito utilizada, pois os estudantes possuem capacidade de compreensão e podem aderir melhor ao processo e com isso trabalhar temáticas para a melhoria do comportamento alimentar. Assim, além de temas voltados para o comportamento e hábitos alimentares, os resultados também apontaram a necessidade de acompanhamento e controle do estresse na vida do universitário, principalmente daqueles que frequentam cursos noturnos e possuem uma rotina de trabalho e estudo, que possivelmente influencia na alimentação, no estilo de vida e conseqüentemente na qualidade de vida.

### **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

O estudo, por conta do contexto da pandemia, não foi abarcado em sua totalidade conforme se esperava, porém, até onde foram as pesquisas, os resultados apontaram para melhor qualidade de vida entre os estudantes do curso de Psicologia; sendo relevante ressaltar que o curso proporciona conhecimentos que ajudam nesse sentido. De modo geral, os testes se correlacionam entre si, uma vez que os melhores resultados em relação ao estilo de vida ficam em torno do “comportamento preventivo”, “relações sociais” e “controle do estresse” e os resultados com pontuações mais baixas são a respeito de “atividade física” e “nutrição”.

Além disso, o descontrole alimentar se mostrou um fator que prejudica a qualidade de vida dos estudantes universitários, pois estes por algum motivo que não foi aprofundado, podem estar exagerando em hábitos nocivos à saúde, como por exemplo, adoção de comportamentos alimentares negativos ou ainda a não adoção de hábitos mais saudáveis. Mas, se por um lado o resultado mostra comportamentos de prevenção, há uma contradição quando se investiga a existência ou a frequência de prática de exercício físico e comportamento alimentar saudável, pois afinal de contas, ambos também poderiam ser considerados comportamentos preventivos.



## Revista AMAzônica, LAPESAM/GMPEPPE/UFAM/CNPq

ISSN 1983-3415 (versão impressa) - eISSN 2558 – 1441 (Versão digital)

Sendo assim, se faz necessário que estratégias mais efetivas sejam elaboradas em formato de uma política educacional que possa atuar na Psicoeducação dos estudantes para que estes melhorem os hábitos alimentares e conseqüentemente perceba que a melhoria do Estilo de Vida é relacionada a diversos aspectos. Além da conscientização e educação, pode-se também por meio do Restaurante Universitário favorecer uma alimentação mais saudável e, junto a Faculdade de Educação Física oferecer atividades físicas que promovam saúde e qualidade de vida.

Por fim, como limitação do estudo, não houve perguntas que investigassem se o ambiente universitário em questão é promotor de hábitos alimentares saudáveis e/ou qualidade de vida, o que pode ser levantado em outros estudos, assim como a nova vida universitária após a pandemia de Covid-19.

## REFERÊNCIAS

ARANHA, M. S. F. A interação social e o desenvolvimento humano. *Temas psicol.*, Ribeirão Preto, v. 1, n. 3, p. 19-28, dez. 1993. Disponível em: <[http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1413-389X1993000300004&lng=pt&nrm=iso](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-389X1993000300004&lng=pt&nrm=iso)>. Acessos em: 02, ago., 2020.

BAMPI, Luciana Neves da Silva et al. Percepção sobre qualidade de vida de estudantes de graduação em enfermagem. *Rev. Gaúcha Enferm.*, Porto Alegre, v. 34, n. 2, p. 125-132, 2013. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/rgenf/v34n2/v34n2a16.pdf>>. Acesso em: 21, fev., 2020.

BOTH, J. et al. Validação da escala Perfil do Estilo de Vida Individual. *Rev. Bras. Ativ. Fís. Saúde.* v. 13, n. 1, p. 5-14, 2008. DOI: <https://doi.org/10.12820/rbafs.v.13n1p5-14>. Acesso em: 11, abr., 2019.

BRITO, Bruno José de Queiroz; GORDIA, Alex Pinheiro; QUADROS, Teresa Maria Bianchini. Revisão da literatura sobre o estilo de vida de estudantes universitários. *Revista Brasileira de Qualidade de Vida*, Paraná, v. 6, n. 2, 2014. Disponível em:



**Revista AMazônica, LAPESAM/GMPEPPE/UFAM/CNPq**

ISSN 1983-3415 (versão impressa) - eISSN 2558 – 1441 (Versão digital)

<<https://periodicos.utfpr.edu.br/rbqv/article/view/1838/1213>>. Acesso em: 27, jun., 2020.

BULSING, C. Percepção de stress por estudantes universitários relacionado com seu comportamento alimentar e estilo de vida. Trabalho de Conclusão de Curso (Nutrição). Universidade de Santa Cruz do Sul (UNISC). Santa Cruz do Sul/RS, 2017. Disponível em: <<https://repositorio.unisc.br/jspui/handle/11624/1718>>. Acesso em: 27, jun., 2020.

CAMPOS, L. et al. Condutas de saúde de universitários ingressantes e concluintes de cursos da área da saúde. Rev. Bras. Pesq. Saúde, Vitória, v. 18, n. 2, p. 17-25, 2016. Disponível em: <<https://doi.org/10.21722/rbps.v18i2.15080>>. Acesso em: 21, fev., 2020.

CATUNDA, Marina Antunes Pinto; MARIA, Ruiz Valdete. Qualidade de vida de universitários. Pensamento Plural: Revista Científica do UNIFAE, São João da Boa Vista, v.2, n.1, 2008. Disponível em: <<https://www.nature.com/articles/ijo200974.pdf>>. Acesso em: 11, abr., 2019.

COSTA, Daniela Galdino et al. Qualidade de vida e atitudes alimentares de graduandos da área da saúde. Rev. Bras. Enferm., v. 1, supl. 4, p. 1642-1649, 2018. Disponível em: <[http://www.scielo.br/pdf/reben/v71s4/pt\\_0034-7167-reben-71-s4-1642.pdf](http://www.scielo.br/pdf/reben/v71s4/pt_0034-7167-reben-71-s4-1642.pdf)>. Acesso em: 21, fev., 2020.

DUARTE, Flávia Moreno; ALMEIDA, Suzy Darlen Soares de; MARTINS, Karine Anusca. Alimentação fora do domicílio de universitários de alguns cursos da área da saúde de uma instituição privada. O Mundo da Saúde, São Paulo, v. 37, n. 3, p. 288-298, 2013. Disponível em: <[http://bvsm.s.saude.gov.br/bvs/artigos/mundo\\_saude/alimentacao\\_fora\\_domicilio\\_universitarios\\_cursos.pdf](http://bvsm.s.saude.gov.br/bvs/artigos/mundo_saude/alimentacao_fora_domicilio_universitarios_cursos.pdf)>. Acesso em: 21, fev., 2020.

FAZZIO, D. M. G. Envelhecimento e qualidade de vida – uma abordagem nutricional e alimentar. Revisa, v. 1, n. 1, p. 76-88, 2012. Disponível em: <<http://revistafacesa.senaaires.com.br/index.php/revisa/article/view/15/12>>. Acesso em: 21, fev., 2020.

FIGUEIREDO, M. D. et al. Comportamento alimentar e perfil psicológico de mulheres obesas. Revista PsicoFAE, v. 3, n. 3, 43-54, 2014. Disponível em: <<https://revistapsicofae.fae.edu/psico/article/view/6/5>>. Acesso em: 21, fev., 2020.

FUNDAÇÃO OSWALDO CRUZ (FIOCRUZ). Saúde Mental e Atenção Psicossocial na Pandemia de Covid-19: recomendações gerais. 2020. Disponível em: <<https://www.fiocruzbrasil.fiocruz.br/wp->



**Revista AMazônica, LAPESAM/GMPEPPE/UFAM/CNPq**

ISSN 1983-3415 (versão impressa) - eISSN 2558 – 1441 (Versão digital)

content/uploads/2020/04/Sa% c3% bade-Mental-e-Aten% c3% a7% c3% a3o-  
Psicossocial-na-Pandemia-Covid-19-recomenda% c3% a7% c3% b5es-  
gerais.pdf>. Acesso em: 25, abr., 2020.

JACQUEMIN, A. et al. O BBT-Br Feminino Teste de Fotos de Profissões: adaptação brasileira, normas e estudo de caso. São Paulo: Centro Editor de Testes e Pesquisas em Psicologia (CETPP), 2006.

JOMORI, M. M.; PROENÇA, R. P. C.; CALVO, M. C. M. Determinantes de escolha alimentar. Revista de Nutrição. Campinas, v. 21, n. 1, p. 63-73, 2008. Disponível em: <<https://www.scielo.br/pdf/rn/v21n1/a07v21n1.pdf>>. Acesso em: 11, abr., 2019.

KLUTHCOVSKY, A. C. G. C.; KLUTHCOVSKY, F. A. O WHOQOL-bref, um instrumento para avaliar qualidade de vida: uma revisão sistemática. Revista de Psiquiatria do Rio Grande Do Sul. Porto Alegre, v. 31, n. 3, 2009. Disponível em: <<https://www.scielo.br/pdf/rprs/v31n3s0/v31n3a07s1.pdf>>. Acesso em: 11, abr., 2019.

LEMES, C. B.; ONDERE NETO, J. Aplicações da psicoeducação no contexto da saúde. Temas psicol., Ribeirão Preto, v. 25, n. 1, p. 17-28, mar. 2017. Disponível em <[http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1413389X2017000100002&lng=pt&nrm=iso](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413389X2017000100002&lng=pt&nrm=iso)>. Acesso em: 02 ago., 2020.

MARTINS, Guilherme Henrique et al. Análise dos parâmetros de qualidade e estilo de vida de universitários. Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte, Paraná, v. 11, n. 1, 2012, p. 22-30. Disponível em: <<https://docplayer.com.br/44151706-Analise-dos-parametros-de-qualidade-e-estilo-de-vida-de-universitarios.html>>. Acesso em: 21, fev., 2020.

MOREIRA, H. R. et al. Qualidade de vida no trabalho e perfil do estilo de vida individual de professores de Educação Física ao longo da carreira docente. Motriz: rev. educ. fis., Rio Claro, v. 16, n. 4, p. 900-912, 2010. Disponível em: <[https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1980-65742010000400010&script=sci\\_abstract&tlng=pt](https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1980-65742010000400010&script=sci_abstract&tlng=pt)>. Acesso em: 27, jun., 2020.

NATACCI, L. C.; FERREIRA JUNIOR, M. The three factor eating questionnaire - R21: tradução para o português e aplicação em mulheres brasileiras. Rev. Nutr., Campinas, v. 24, n. 3, p. 383-394, 2011. Disponível em: <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S141552732011000300002&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S141552732011000300002&lng=en&nrm=iso)>. Acesso em: 11, abr., 2019.



**Revista AMazônica, LAPESAM/GMPEPPE/UFAM/CNPq**

ISSN 1983-3415 (versão impressa) - eISSN 2558 – 1441 (Versão digital)

OMS. Organização Mundial da Saúde. Promoción de la salud: glosario. Genebra: OMS, 1998.

PEDROSO, Bruno et al. Cálculo dos escores e estatística descritiva do WHOQOL-bref através do Microsoft Excel. Revista Brasileira de Qualidade de Vida, Paraná, v. 2, n. 1, p. 31-36, 2010. Disponível em: <<https://periodicos.utfpr.edu.br/rbqv/article/view/687/505>>. Acesso em: 11, abr., 2019.

PENAFORTE, F. R.; MATTA, N. C.; JAPUR, C. C. Associação entre estresse e comportamento alimentar em estudantes universitários. DEMETRA: Alimentação, Nutrição & Saúde, [S.l.], v. 11, n. 1, p. 225-237, nov. 2016. Disponível em: <<https://www.e-publicacoes.uerj.br/index.php/demetra/article/view/18592/16206>>. Acesso em: 03, mar., 2019.

PEREIRA, D. S. L.; OLIVEIRA, A.S.; OLIVEIRA, R. E. M. Avaliação do perfil de estilo de vida de usuários que praticam exercício físico regular comparado a usuários sedentários inseridos em uma estratégia de saúde da família – região Sudeste do Brasil. Rev. APS. 2017 jan/mar; 20(1): 30 – 39. Disponível em: <https://periodicos.ufjf.br/index.php/aps/article/view/15877>. DOI <https://doi.org/10.34019/1809-8363.2017.v20.15877>

SANTOS, A. K. G. V., et al. Qualidade de vida e alimentação de estudantes universitários que moram na região central de São Paulo sem a presença dos pais ou responsáveis. Rev. Simbio-Logias, [S.l.], v. 7, n. 10, 2014. Disponível em: <[https://www.ibb.unesp.br/Home/ensino/departamentos/educacao/revistasimbio-logias/qualidade\\_de\\_vida\\_alimentacao\\_de\\_estudantes.pdf](https://www.ibb.unesp.br/Home/ensino/departamentos/educacao/revistasimbio-logias/qualidade_de_vida_alimentacao_de_estudantes.pdf)>. Acesso em: 03, mar., 2019.

SILVA, Érika Correia; HELENO, Maria Geralda Viana. Qualidade de Vida e Bem-Estar Subjetivo de Estudantes Universitários. Revista Psicologia e Saúde, [S.l.], jul. 2012. Disponível em: <<http://www.gpec.ucdb.br/pssa/index.php/pssa/article/view/126/225>>. Acesso em: 21, fev., 2020.

UNIVERSIDADE FEDERAL DO AMAZONAS (UFAM). Projeto Pedagógico do Curso Superior de Tecnologia em Biotecnologia. Instituto de Ciências Biológicas. Disponível em: <<https://icb.ufam.edu.br/graduacao/c-biotec.html>>. Acesso em: 02, ago., 2020.

VAZ, D. S. S.; BENNEMANN, R. M. Comportamento alimentar e hábito alimentar: uma revisão. Revista UNINGÁ Review, v. 20, n. 1, p. 108-112, 2014. Disponível em: <<http://revista.uninga.br/index.php/uningareviews/article/view/1557>>. Acesso em: 03, mar., 2019.



**Revista AMazônica, LAPESAM/GMPEPPE/UFAM/CNPq**

ISSN 1983-3415 (versão impressa) - eISSN 2558 – 1441 (Versão digital)

WHOQOL-BREF. (1996). Introduction, administration, scoring and generic version of the assessment. Programme on mental health. Disponível em: <<http://www.who.int>>. Acesso em: 21, fev., 2020.

**Agradecimentos**

À Pró-reitora de Pesquisa e Pós-Graduação (PROPESP/UFAM) pela coordenação de PIBIC

**Recebido: 10/10/2020. Aceito:19/11/2020.**

**Autoras:**

**Tayná Almeida Câmara** - Estudantes do curso de graduação em Psicologia - UFAM. Bolsista UFAM de Programa de Iniciação Científica (PIBIC).

E-mail: taynacamaraa@gmail.com

**Gisele Cristina Resende** - Psicóloga - CRP 20/03087, Prof<sup>ª</sup> . Adjunta II - Universidade Federal do Amazonas - Faculdade de Psicologia (FAPSI) atuando ns graduação e pós-graduação.

E-mail: gisele.resendefs@gmail.com