



UNIVERSIDADE FEDERAL DE OURO PRETO – UFOP
ESCOLA DE NUTRIÇÃO – ENUT
DEPARTAMENTO DE NUTRIÇÃO CLÍNICA E SOCIAL – DENCS



ANA GABRIELY TAVARES DOS SANTOS

**USO DE TELAS, DEPENDÊNCIA DE SMARTPHONE E SUA RELAÇÃO COM
IMAGEM CORPORAL E RISCO DE DISTÚRBIOS ALIMENTARES EM
UNIVERSITÁRIOS**

OURO PRETO – MINAS GERAIS

2025

ANA GABRIELY TAVARES DOS SANTOS

**USO DE TELAS, DEPENDÊNCIA DE SMARTPHONE E SUA RELAÇÃO COM
IMAGEM CORPORAL E RISCO DE DISTÚRBIOS ALIMENTARES EM
UNIVERSITÁRIOS**

Trabalho de conclusão de curso apresentado ao colegiado do curso de Nutrição da Universidade Federal de Ouro Preto, como parte dos requisitos para a obtenção do título de Bacharel em Nutrição.

Orientadora: Prof^a. Dr^a. Mayla Cardoso Fernandes Toffolo.

Co-orientadora: Prof^a. Dr^a. Renata Adrielle Lima Vieira

OURO PRETO – MINAS GERAIS

2025



FOLHA DE APROVAÇÃO

Ana Gabriely Tavares Dos Santos

Uso de telas, dependência de smartphone e sua relação com imagem corporal e risco de distúrbios alimentares em universitários

Monografia apresentada ao Curso de Nutrição da Universidade Federal de Ouro Preto como requisito parcial para obtenção do título de Bacharel em Nutrição

Aprovada em 07 de abril de 2025

Membros da banca

Dra. Mayla Cardoso Fernandes Toffolo - Orientador(a) (Universidade Federal de Ouro Preto)
Dra. Maria Cristina Passos (Universidade Federal de Ouro Preto)
Dra. Júlia Cristina Cardoso Carraro (Universidade Federal de Ouro Preto)
Dra. Renata Adrielle Lima Vieira (Universidade Federal da Paraíba)

Mayla Cardoso Fernandes Toffolo, orientador do trabalho, aprovou a versão final e autorizou seu depósito na Biblioteca Digital de Trabalhos de Conclusão de Curso da UFOP em 05/06/2025



Documento assinado eletronicamente por **Mayla Cardoso Fernandes Toffolo, VICE-COORDENADOR(A) DE CURSO DE NUTRIÇÃO**, em 05/06/2025, às 14:25, conforme horário oficial de Brasília, com fundamento no art. 6º, § 1º, do [Decreto nº 8.539, de 8 de outubro de 2015](#).



A autenticidade deste documento pode ser conferida no site http://sei.ufop.br/sei/controlador_externo.php?acao=documento_conferir&id_orgao_acesso_externo=0, informando o código verificador **0924827** e o código CRC **42F548D5**.

AGRADECIMENTOS

Agradeço, primeiramente, à Deus, pois nele encontrei forças nos momentos de incerteza, coragem diante dos desafios e paz para seguir em frente. Sua presença guiou cada passo dessa caminhada e me sustentou quando pensei em desistir.

Aos meus amados avós, Lucileia e Antônio, não há palavras que expressem a imensidão da minha gratidão. Vocês foram meu alicerce, meu porto seguro e a maior prova de que o amor e a dedicação transformam vidas. Sei quantos sacrifícios foram feitos para que eu chegasse até aqui, quantas renúncias, quantas batalhas travadas em silêncio. Cada conquista minha é, antes de tudo, de vocês. Obrigada por acreditarem em mim mesmo quando eu duvidei, por nunca medirem esforços para que eu pudesse realizar este sonho e por serem meu maior exemplo.

Aos meus pais, Ediana e Ivandi, e ao meu irmão, Gabriel, obrigada por todo amor, apoio e incentivo. Cada gesto de carinho, cada palavra de encorajamento e cada demonstração de orgulho por mim foram fundamentais nessa trajetória.

Ao Daniel, por toda a ajuda, paciência, carinho, e por ser meu porto seguro nos momentos difíceis. Sua presença tornou essa jornada muito mais leve e especial.

À minha querida República Quarto Crescente e a todas as pessoas incríveis com quem tive o privilégio de dividir esse lar ao longo dessa trajetória. Vocês foram mais do que amigas; foram minha família, meu refúgio e a prova de que laços verdadeiros se constroem no dia a dia, na partilha e no cuidado mútuo. Obrigada por cada risada, cada abraço apertado, cada momento que tornou essa caminhada mais leve e cheia de significado.

"Depois do medo, vem o mundo."

Clarice Lispector.

RESUMO

O aumento do uso da internet expõe jovens a padrões estéticos irreais promovidos por influenciadores, gerando insatisfação com a própria imagem. A busca pela "vida perfeita" e do "corpo perfeito" pode levar a comportamentos inadequados e aumentar o risco de transtornos alimentares, distúrbios de imagem e psicológicos. Diante disso, o objetivo deste estudo foi avaliar a associação entre o tempo de uso de telas, dependência de smartphones, percepção corporal e o risco de transtornos alimentares na população universitária. Para isso, foi elaborado um questionário via Google Forms e disponibilizado para a coleta de dados sociodemográficos, insatisfação corporal, risco de transtornos alimentares, dependência de smartphones e tempo de uso de telas. Foram utilizadas as versões traduzidas e validadas do *Eating Attitude Test-26* (EAT-26), *Body Shape Questionnaire* (BSQ) e do *Smartphone Addiction Scale Short Version* (SAS-SV). A amostra foi composta por 113 estudantes de graduação de diferentes regiões do Brasil, sendo 79,46% do sexo feminino, com idades entre 18 e 24 anos. O tempo médio total de exposição às telas de segunda a sexta-feira foi de $5,93 \pm 4,42$ horas, já aos finais de semana, a média de tempo de tela foi de $6,49 \pm 4,07$ horas. A dependência de smartphones foi prevalente em 31,25% da amostra. Em relação à insatisfação corporal, 29,46% dos participantes relataram algum grau de insatisfação. Além disso, 25,89% da amostra apresentou risco de transtornos alimentares. O tempo de exposição às telas não esteve associado estatisticamente à insatisfação com imagem corporal ($p=0,426$), tampouco com o risco de transtornos alimentares ($p = 0,275$). No entanto, ao se realizar a regressão logística ajustada por sexo, renda, IMC e influência digital, verificou-se que mulheres apresentam um risco 15 vezes maior de desenvolver transtornos alimentares em comparação aos homens (OR = 14,97; IC 95%: 1,37-163,2; $p = 0,026$). Além disso, universitários que relataram sofrer influência de "influenciadores digitais" tiveram um risco dez vezes maior de desenvolver tais transtornos (OR = 10,39; IC 95%: 1,38-77,74; $p = 0,023$). Indivíduos com renda entre 4 e 10 salários mínimos apresentaram risco sete vezes maior de transtornos alimentares em comparação às demais faixas de renda (OR = 6,97; IC 95%: 1,46–33,26; $p = 0,015$).

PALAVRAS-CHAVE: Universitários; Transtorno Alimentar; Insatisfação Corporal; Telas; Mídias Sociais.

ABSTRACT

The increasing use of the internet exposes young people to unrealistic beauty standards promoted by influencers, leading to dissatisfaction with their own body image. The pursuit of the "perfect life" and "perfect body" can result in unhealthy behaviors and increase the risk of eating disorders, body image issues, and psychological distress. Given this, the objective of this study was to assess the association between screen time, smartphone addiction, body perception, and the risk of eating disorders among university students. A questionnaire was created via Google Forms to collect sociodemographic data, body dissatisfaction, risk of eating disorders, smartphone addiction, and screen time. Validated and translated versions of the Eating Attitude Test-26 (EAT-26), Body Shape Questionnaire (BSQ), and Smartphone Addiction Scale Short Version (SAS-SV) were used. The sample consisted of 113 undergraduate students from different regions of Brazil, with 79.46% being female, aged between 18 and 24 years. The average total screen exposure time was 5.93 ± 4.42 hours from Monday to Friday, while on weekends, the average screen time was 6.49 ± 4.07 hours. Smartphone addiction was prevalent in 31.25% of the sample. Regarding body dissatisfaction, 29.46% of participants reported some degree of dissatisfaction. Additionally, 25.89% of the sample presented a risk of developing eating disorders. The analysis of the association between screen exposure time and BSQ scores did not identify a statistically significant relationship ($p = 0.426$). Similarly, no significant association was found between screen exposure time and EAT-26 scores ($p = 0.275$). However, logistic regression adjusted for sex, income, BMI, and digital influence revealed that women had a 15 times higher risk of developing eating disorders compared to men (OR = 14.97; 95% CI: 1.37-163.2; $p = 0.026$). Furthermore, university students who reported being influenced by digital influencers had a 10 times greater risk of developing such disorders (OR = 10.39; 95% CI: 1.38-77.74; $p = 0.023$). Individuals with an income between 4 and 10 times the minimum wage had a higher risk of eating disorders compared to other income groups (OR = 6.97; 95% CI: 1.46-33.26; $p = 0.015$).

KEYWORDS: College Students; Eating Disorder; Body Dissatisfaction; Screens; Social Media

LISTA DE TABELAS

Tabela 1 – Dados sociodemográficos, características clínicas e comportamentais de acordo com a dependência de smartphone em universitários. **27**

Tabela 2 – Prevalência de insatisfação corporal e transtornos alimentares em universitários. **29**

LISTA DE ABREVIATURAS

BSQ – Body Shape Questionnaire

EAT – Eating Attitudes Test

IMC – Índice de massa corporal

OMS – Organização Mundial de Saúde

APA – Associação Americana de Psicologia

TA – Transtorno alimentar

DSM – Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais

TCLE – Termo de Consentimento Livre e Esclarecido

UFOP – Universidade Federal de Ouro Preto

WHO – World Health Organization

IC- Imagem Corporal

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	11
2. REVISÃO DE LITERATURA	13
2.1 Transtornos alimentares em universitários	13
2.2 Percepção da imagem corporal entre universitários	16
2.3 Tempo de tela, uso de redes sociais e sua relação com a Imagem corporal e transtornos alimentares	19
3. OBJETIVO GERAL	23
4. OBJETIVOS ESPECÍFICOS	23
5. METODOLOGIA	24
5.1 Delineamento do estudo e coleta de dados	24
5.2 Análise de dados	26
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	35
APÊNDICES	42

1. INTRODUÇÃO

Os transtornos alimentares (TA), segundo DSM V, são transtornos psiquiátricos de ordem multifatorial, caracterizados por alterações no comportamento alimentar que impactam na saúde física ou psicossocial do indivíduo (APA,2014). Estudos buscam avaliar a prevalência destes distúrbios na população, sendo os universitários alvo muito frequente, visto que essa população apresenta elevada prevalência de risco para o desenvolvimento de TA (DA CUNHA AMARAL et al., 2021; DE MONTIER, 2023).

O ingresso na universidade acarreta diversas mudanças na vida do indivíduo, dentre elas, o hábito alimentar, que é influenciado pela mudança extrema na rotina. Além das transformações biológicas, a busca por maior independência, a influência dos colegas e a necessidade de adaptação a um novo ambiente social podem contribuir para o surgimento de padrões alimentares disfuncionais e insatisfação com a própria imagem (SILVA et al., 2019). Concomitante a isto, os acadêmicos são expostos diariamente a altos níveis de cobrança, estresse, e exaustão devido a intensa rotina de aulas, trabalhos e provas. Diante disso, é comum que estes indivíduos optem por alimentos mais rápidos, muitas vezes industrializados, e até consumo em excesso como forma compensatória, o que acaba muitas vezes desencadeando em um aumento do peso corporal (VIEIRA et al, 2023). Esses aspectos podem ser considerados fatores de risco para o desenvolvimento de transtornos alimentares, dessa forma fazendo com que a população universitária esteja mais vulnerável (TAVOLACCI, 2020). Além disso, também estão associados a um risco aumentado de insatisfação corporal nessa população (GRANER,2019).

Ao longo dos anos, a tecnologia e a internet têm se desenvolvido de maneira notável, expandindo o conceito de “telas”, que antes se limitava à televisão, para incluir computadores, tablets e smartphones, dispositivos que se tornaram essenciais no cotidiano, inclusive na infância (SANTOS, 2020). O uso das mídias sociais também tem apresentado um crescimento significativo, com 72% dos adultos nos Estados Unidos utilizando pelo menos uma plataforma no ano de 2021, marcando um aumento especial em relação aos 60% registrados em 2014 (CENTER 2021).

Pesquisas têm demonstrado os potenciais efeitos negativos das mídias sociais na qualidade de vida e na saúde mental. Evidências sugerem que o uso dessas plataformas pode estar associado a uma pior percepção da própria imagem corporal, além de contribuir para o desenvolvimento de distúrbios alimentares (HOLLAND & TIGGEMANN, 2016; ZHANG et al., 2021). Uma revisão sistemática e meta-análise recente estimou que a prevalência de comportamento alimentar desordenado associado ao uso de telas entre estudantes universitários, em nível global, é de aproximadamente 20% (JAHRAMI et al., 2022).

A criação e popularização dos smartphones acabou por potencializar o acesso rápido e fácil à internet. Spizzirri et al. (2012) cita que desde a década passada, os smartphones tornaram-se o principal meio de acesso à internet. Uma revisão sistemática que teve como público-alvo universitários, demonstrou que existe uma relação significativa entre o uso excessivo de celulares e problemas de saúde mental, como ansiedade e depressão (CANDUSSI et al., 2023).

A maior exposição às telas e, conseqüentemente, às mídias sociais entre universitários pode favorecer comparações, sejam elas físicas ou sociais. Isso, por sua vez, pode levar à busca por diferentes métodos para se encaixar em padrões impostos como os ideais. Assim, compreender a relação entre o tempo de uso de telas e a dependência de smartphones com a insatisfação corporal e o risco de transtornos alimentares é fundamental.

2. REVISÃO DE LITERATURA

2.1 Transtornos alimentares em universitários

Os transtornos alimentares (TAs) podem ser definidos como transtornos psicológicos, cuja gênese é multifatorial, que se caracteriza por mudanças no comportamento alimentar do indivíduo, prejudicando a ingestão e absorção de nutrientes necessários. São descritos na literatura, mais frequentemente, os transtornos de bulimia nervosa, anorexia nervosa e o transtorno de compulsão alimentar periódica (ALVES et al., 2012; FORTES et al., 2012).

O transtorno de compulsão alimentar periódica pode ser observado quando um indivíduo apresenta uma ingestão de alimento superior a quantidade que normalmente um indivíduo sobre circunstância parecida poderia conseguir ingerir, além de apresentar sensação de culpa após um episódio onde o mesmo não tem controle sobre a quantidade ingerida de comida (APA, 2014).

A anorexia nervosa se caracteriza pela severa restrição de ingestão ocasionando conseqüentemente uma perda de peso significativa do indivíduo, que está em busca de uma magreza extrema, na maioria das vezes conseqüente da distorção da autoimagem, que se caracteriza como um dos principais fatores de risco para esse transtorno (APA, 2014). Já na bulimia nervosa, os pacientes apresentam episódios constantes de compulsão alimentar, dessa forma, consome quantidades exageradas de alimentos, e logo após, utiliza de métodos compensatórios visando a diminuição do peso corporal, como a indução de vômitos, uso de laxantes, diuréticos, exercícios em quantidades exacerbadas e jejum (APA, 2014).

Comumente, é possível observar maior prevalência de TAs em meninas adolescentes, e mulheres adultas jovens, tendo como fator principal a imensa cobrança social acerca da imagem corporal destas, além da cobrança de si própria sob sua aparência física (MORGAN, 2002). Estudos demonstram que os transtornos alimentares acabam tendo um grande impacto na vida daqueles que são afetados,

uma vez que estes acabam tomando a decisão de se isolar do convívio social, devido insatisfação com a IC e a preocupação com a alimentação (BOSI et al., 2014; SILVA et al., 2012).

Em universitários, é comum observar a prática de hábitos alimentares inadequados, estando associada a intensa rotina de estudos, resultando em um menor tempo disponível para planejar e preparar refeições adequadas, fazendo com que estes optem por uma alimentação mais rápida, tendo como base alimentos ultraprocessados e *fast foods* (DUARTE et al., 2013).

À medida que os jovens se aproximam da vida adulta e se envolvem em diferentes ambientes – como a universidade e o mercado de trabalho –, são expostos a novas relações sociais, tornando-se mais suscetíveis a mudanças em seus hábitos e comportamentos (GAMA, 2021). Além da transição para a vida adulta, os ingressantes no meio universitário enfrentam pressões psicológicas, acadêmicas e sociais, o que pode aumentar o risco de desenvolvimento de transtornos alimentares (DÍAZ MUÑOZ, 2021; SPILLEBOUT, 2019).

Nos últimos anos, tem sido cada vez mais comum identificar estudos conduzidos para avaliar a insatisfação corporal e os transtornos alimentares em estudantes universitários, principalmente naqueles cujo curso faz parte da área da saúde. Isso se dá ao fato dessa área ser diretamente ligada à saúde e estética, além de ser cada vez mais associada ao bom desempenho profissional (BOSI et al., 2008). Um estudo realizado em 2021 com estudantes de medicina de uma instituição privada no município de Montes Claros, Minas Gerais observou uma significativa parcela da amostra estudada apresentou insatisfação corporal apesar de estarem na faixa de peso considerada ideal (REIS, 2021). De forma semelhante, em outro estudo realizado com discentes de medicina, de uma instituição de ensino superior privada na cidade de Fortaleza-CE (DE MONTIER, 2023).

O estudo de Laus et al. (2009) revelou um ponto relevante ao discutir a percepção corporal e o comportamento alimentar entre estudantes de diferentes áreas acadêmicas. A conclusão de que estudantes de cursos da área da saúde apresentam maior probabilidade de desenvolver sintomas de transtornos alimentares pode estar relacionada à maior exposição a conteúdos sobre corpo, saúde e estética durante sua formação. Esse foco pode gerar maior autoconsciência

e pressão, fatores que contribuem para comportamentos alimentares inadequados. Alguns estudos relatam que é possível associar positivamente sintomas de transtornos alimentares a outros problemas de ordem psicológica como depressão e ansiedade, e ao consumo de substâncias como álcool e tabaco, como forma de enfrentamento dos problemas apresentados (EISENBERG et al., 2011; FRAGKOS et al., 2013; PIRAN et al., 2006). Um estudo realizado com universitários da França apontou que aqueles que tinham maiores risco de transtornos alimentares apresentavam episódios de estresse e depressão moderados a graves (TAVOLACCI, 2015).

No contexto brasileiro, algumas investigações indicam que aproximadamente 15% das mulheres jovens podem ser afetadas por algum tipo de TA. No que diz respeito à população masculina em comparação com a feminina, a proporção é de aproximadamente 10 casos de homens afetados por TA para cada caso de mulheres (FORTES et al., 2013).

Oliveira e colaboradores (2020) conduziram estudo com estudantes universitárias da área da saúde da universidade do Estado de Minas Gerais e observaram que 26% das participantes apresentaram risco de transtornos alimentares. Da mesma forma, outro estudo do mesmo estado demonstrou que 26,6% da amostra apresentava risco de TA (CARDOSO et al., 2020).

Ao estudar a propensão aos transtornos alimentares em estudantes universitários, por meio da utilização do instrumento Eating Attitudes Test (EAT-26), os pesquisadores constataram que 21,7% das discentes vinculadas a cursos da área da saúde em Petrolina (PE) manifestaram suscetibilidade a transtornos alimentares (BENTO, 2016).

A pandemia mundial de COVID-19, declarada em 11 de março de 2020 pela Organização Mundial de Saúde (OMS), afetou consideravelmente a vida e rotina dos estudantes universitários, visto que estes tiveram que se adaptar às novas metodologias de aprendizagem, como aulas, trabalhos e encontros realizados de forma online (AGUILERA-HERMIDA, 2020). Um estudo transversal realizado na França, 14 meses após o início da pandemia de COVID-19 mostrou que, em maio de 2021, uma a cada duas estudantes do sexo feminino, e um em cada três do sexo masculino foram afetados por transtornos alimentares (TAVOLOCCI et al., 2021). O

mesmo estudo também mostrou que a depressão e o estresse associados ao isolamento foram relacionados a manifestação de transtornos alimentares, principalmente a bulimia nervosa.

É fato que o cenário social atual é marcado pela constante busca por adequação e reconhecimento, dessa forma cria-se um terreno fértil para o desenvolvimento de transtornos, como os Transtornos Alimentares (TAs), distúrbios de imagem corporal e depressão, afetando tanto homens quanto mulheres, com maior incidência entre adolescentes e jovens adultos (JULI, 2019).

2.2 Percepção da imagem corporal entre universitários

A imagem corporal (IC) pode ser definida como a maneira que o indivíduo visualiza o seu próprio corpo em forma e tamanho, sendo algo particular, que leva em consideração sentimentos e sensações subjetivas, que podem acarretar distintas visualizações acerca do próprio corpo. Nesse contexto, tem-se a insatisfação corporal, que pode ser entendida como uma forma afetada da visão que o indivíduo tem acerca de seu próprio corpo (GARCIA et al., 2010).

A imagem corporal é um conceito complexo que abrange percepções físicas, emocionais e socioculturais, sendo influenciada por padrões estéticos muitas vezes inatingíveis (GARCIA et al., 2010; SCHILDER, 1977). Entre estudantes universitários, especialmente aqueles da área da saúde é alarmante o que os torna uma população particularmente vulnerável a transtornos alimentares e outras consequências psicológicas (CLAUMANN et al., 2014; KESSLER, 2018; MARTINS et al., 2012). Estudar a insatisfação corporal é essencial para entender seus impactos na saúde mental e física, além de fornecer subsídios para intervenções que promovam uma autoimagem positiva e reduzam os riscos de transtornos alimentares e outras complicações

O neurologista Henry Head, do London Hospital, foi o pioneiro ao introduzir o termo "esquema corporal" e a elaborar uma teoria que sugere que cada pessoa constrói uma representação mental de si mesma. Esse modelo serve como base para avaliar a postura e os movimentos do corpo. A partir dessa contribuição, os

estudos sobre a imagem corporal avançaram significativamente, abordando aspectos neurológicos, fisiológicos e psicológicos (FISHER, 1990).

Schilder (1977) define a imagem corporal como um conceito que integra três estruturas corporais distintas: A fisiológica, a libidinal e a sociológica. A estrutura fisiológica diz respeito às organizações anatômicas e funcionais do corpo, a libidinal refere-se às experiências emocionais vividas nos relacionamentos humanos, e a estrutura sociológica, por sua vez, é baseada nas relações interpessoais e na aprendizagem de valores culturais e sociais. Além disso, para Schilder, a experiência do ser humano com seu próprio corpo, está intimamente ligada à percepção que terceiros têm de seus próprios corpos.

A distorção da autoimagem caracteriza-se pela maneira errônea que o indivíduo visualiza ou percebe o seu próprio corpo, onde, na maioria das vezes, o mesmo infere um tamanho ou peso muito maior do que realmente tem o seu manequim (APA, 2020). Esta forma de observar o seu corpo diferente da realidade é perceptível principalmente quando o indivíduo compara - se com modelos das mídias sociais, cuja sociedade impõe como o padrão estético ideal (SCHILDER, 1977).

Ao longo dos anos, é possível perceber grandes alterações no padrão de beleza considerado “ideal” pela sociedade (LE BRETON, 2007). Atualmente, é imposto frequentemente às mulheres como modelo de beleza um corpo magro e para os homens, músculos aparentes, sendo, muitas vezes, algo inatingível, e quando não alcançado, acabam criando um sentimento de frustração (ADAMI, 2008). Como consequência, é notório a busca incessante, principalmente de mulheres, por se encaixar nesse dito padrão, utilizando muitas vezes de métodos prejudiciais à sua saúde física e mental, como procedimentos e cirurgias desnecessárias, excesso de prática de atividades físicas e dietas com alta restrição de ingestão (PRICCHARD, 2018; TIGGEMANN et al., 2018).

No contexto em que a autoestima feminina está profundamente ligada à aparência física, Curry (2005) enfatiza que o sentimento de “não estar bonita” pode levar a uma baixa autoestima, podendo ser interpretada como uma forma de fracasso. Desse modo, poderá ter como consequência um aumento da

vulnerabilidade das mulheres a uma avaliação negativa de sua imagem corporal (CASTILHO, 2001).

No que diz respeito ao sexo masculino, alguns estudos relatam, que este tem maior tendência a buscar o ganho de massa muscular, sendo prejudicial quando em excesso (CARVALHO; FERREIRA, 2014). Isto se dá devido à imposição social e difusão pela mídia de que o corpo ideal para homens seria aquele com músculos grandes e aparentes (MARTINS; NASCIMENTO, 2020). Diante desse cenário, pesquisas mostram que, devido à insatisfação corporal e à busca por se encaixar em um padrão imposto pela sociedade, os homens tendem a procurar formas de acelerar o ganho de massa muscular, como o uso de anabolizantes, suplementos ou outras drogas (PORTO; LINS, 2009).

A insatisfação corporal em estudantes universitários vem sendo estudada há anos, visto as intensas mudanças vividas pelos indivíduos ao ingressar na universidade – Novas relações sociais, obrigações acadêmicas e financeiras, adoção de novos hábitos e costumes – que acaba por deixar estes ainda mais suscetíveis psicologicamente a pressão exercida pela sociedade em diversos âmbitos da vida destes, sendo um desses, a sua relação com o próprio corpo (ALHAJ, 2022; MAMUN ET AL, 2022; GRANER, 2019).

Em um estudo de revisão de literatura realizado por Souza e colaboradores (2016), foi observado que é comum a insatisfação corporal entre estudantes universitários, podendo atingir até 87% destes, a depender da população selecionada dentro do meio universitário.

Ao analisar a relação entre a insatisfação corporal, atitudes em relação aos transtornos alimentares e o estado nutricional de estudantes universitários matriculados em cursos da área da saúde, Kessler (2018) constatou que 51,1% dos participantes demonstraram insatisfação com a imagem corporal. Além disso, 21,8% da amostra apresentou características com potencial de desenvolvimento de transtornos alimentares (KESSLER, 2018).

Claumann et al. (2014) identificaram uma prevalência de 79,2% de insatisfação com a imagem corporal entre estudantes universitários dos cursos de bacharelado e licenciatura em Educação Física de uma universidade em Florianópolis, SC. Dessa maneira, esta constituiu-se como uma população

suscetível à insatisfação corporal, haja vista que a imagem corporal destes é constantemente relacionada ao bom desempenho profissional.

Martins e colaboradores (2012) ao avaliarem a insatisfação corporal em uma amostra de 865 universitários, observaram que a insatisfação pode ocorrer tanto em homens quanto em mulheres, e que esta pode ser a porta de entrada para a busca de métodos radicais e prejudiciais, visando o ganho ou perda de peso, sendo assim, um importante fator de risco para o desenvolvimento de transtornos alimentares.

2.3 Tempo de tela, uso de redes sociais e sua relação com a Imagem corporal e transtornos alimentares

O ser humano, desde sempre, apresenta a necessidade de se comunicar, e então busca meios para que esta comunicação seja possível, através de meios físicos ou não. Com a criação da internet em 1969 a comunicação ganha outras proporções, apesar de a finalidade com que esta é utilizada hoje em dia ser diferente do objetivo inicial da criação da mesma, onde qualquer pessoa pode possuir um Smartphone e compartilhar diversas informações (TUPINAMBÁ, 2014; FERNANDES, 2019).

Anos atrás, quando mencionado “tela” se falava principalmente a respeito a respeito da TV, entretanto, com o acelerado desenvolvimento das tecnologias, no contexto atual, engloba-se a esse contexto principalmente equipamentos eletrônicos como celulares, computadores, tablets (NOBRE et.al., 2021). Não há nenhuma diretriz que estabeleça um limite diário recomendado de uso de telas para jovens adultos, entretanto, a sociedade Brasileira de Pediatria (SBP) recomenda que: crianças menores de dois anos não devem ser expostas a telas; para aquelas entre dois e cinco anos, o tempo deve ser limitado a menos de uma hora diária; entre seis e dez anos, o uso deve ser de no máximo duas horas por dia; e, para adolescentes de onze a dezoito anos, o recomendado é de duas a três horas diárias (SBP, 2020).

O avanço da internet e dos meios de comunicação se deu de forma rápida e longitudinal em todo o mundo, e este advento trouxe inúmeros benefícios aos usuários, fazendo com que tendo em mãos apenas um *Smartphone*, o indivíduo pudesse realizar diversas tarefas que antes demandava maior tempo e dedicação.

Ademais, nos dias atuais, o usuário não apenas consome, mas também cria conteúdo, destacando assim, o papel significativo das redes sociais como um canal crucial de comunicação e divulgação de informações para a sociedade (FADUL, 1998; BOZZA, 2016). Além disso, estudos comprovam que o tempo de uso de tela - que inclui não só celulares, mas aparelhos de TV, por exemplo - podem influenciar nos hábitos alimentares dos indivíduos (VASCONCELLOS et al., 2013).

Quando se trata da população universitária, pesquisas apontam que o vício em smartphone pode afetar significativamente o desempenho acadêmico destes, além dos hábitos alimentares, a prática de atividade física e podem desencadear transtornos psicológicos como ansiedade, estresse e depressão (ALOSAIMI, 2016; ABUKHANOVA, 2024).

Embora estejam descritos na literatura principalmente os efeitos negativos do uso excessivo de telas na saúde de crianças e adolescentes, apontando alterações em seus processos de desenvolvimento (ROCHA et al., 2022; LIMA et al., 2023), pesquisas recentes apontaram que jovens adultos também podem ser afetados, com consequências como diminuição da autoestima e da autopercepção, maior propensão a vícios em substâncias e, no caso de idosos, um declínio cognitivo prematuro (NEOPHYTOU et al., 2021). O uso prolongado de telas tem sido associado a problemas físicos como problemas oculares (vermelhidão, cansaço, ressecamento) (BARROS et al., 2021; ZHENG et al., 2021) além de impactos posturais, como dores e maior risco a desenvolver problemas na coluna (LEGAN et al., 2022; BRÜHL et al., 2023).

Em revisão bibliográfica, Lopes et al. (2021) observou que, em adultos e idosos, o uso excessivo de tecnologias está associado a dificuldades nas interações sociais, muitas vezes resultando em isolamento por partes destes. Também foi observado que o uso prolongado de telas e da internet está associado a estresse, ansiedade e desregulação do sono (DE-SOLA et al., 2016) ALOTAIBI et al., 2022; KALAL et al., 2023). Ainda, outro estudo constatou que o uso exacerbado de celulares estava significativamente associado a problemas de saúde mental, como ansiedade e depressão em universitários (CANDUSSI et al., 2023).

Estudos indicam que o desempenho acadêmico está relacionado ao uso excessivo de celulares e aos níveis de satisfação com a vida (SAMAH, 2016;

FAROOQ et al., 2022). Um estudo correlacional com estudantes universitários na Índia confirmou essa relação, evidenciando que o uso prolongado de celulares, especialmente quando há indícios de dependência, afeta negativamente o desempenho acadêmico (NAYAK, 2018).

Ao destacar a maneira como as mídias sociais exercem influências sobre os aspectos corporais, levando em consideração a teoria da comparação social, é indiscutível que os indivíduos constantemente realizam comparação entre si mesmo e o outro, principalmente no que tange a imagem corporal (FESTINGER, 1954).

De acordo com Halliwell (2011), é evidente que as mídias sociais sempre tiveram um papel significativo na formação da imagem corporal, principalmente entre as mulheres, ao apresentar diariamente imagens de mulheres portadoras de corpos extremamente magros, onde dizem ser a representação do ideal. Além da influência sobre a IC, é possível visualizar também outras comparações entre os usuários, uma vez que estes podem ser levados a acreditar que uns têm uma “vida perfeita”, mais felizes do que outras, deixando de considerar que só é visto o que é exposto, levando-os dessa forma a uma baixa-autoestima (MACKSON, 2019).

As plataformas de mídia social desempenham um papel significativo na criação e disseminação de padrões corporais ideais de acordo com Holland e Tiggemann (2016). Essa influência pode ter impactos adversos na autoimagem e na satisfação corporal. Portanto, compreender esse específico é crucial, pois a insatisfação corporal pode ser um precursor de problemas tanto físicos quanto psicológicos, incluindo transtornos alimentares, baixa autoestima, comparação social, ansiedade, aumento na busca por procedimentos cirúrgicos estéticos e redução da qualidade de vida (SOUZA & ALVARENGA, 2016).

Em estudo realizado por Holland e Tiggemann (2016), sobre como o uso das redes sociais afeta a insatisfação corporal e comportamentos alimentares disfuncionais, foi identificado como preocupante o impacto de certas atividades nessas plataformas, como a visualização e o compartilhamento de fotos. Essas ações propiciaram a tendência à comparação social, especificamente centrada na aparência, o que fortaleceu a associação entre o uso das redes sociais, a insatisfação corporal e os comportamentos alimentares disfuncionais.

Segundo estudo realizado por Santos e Gonçalves (2020), os meios de comunicação empregam diversas formas para disseminar as ideias de corpo “perfeito”, revelando-se como uma significativa influência na assimilação dos padrões de beleza vigentes e na indução à busca pelo corpo ideal. É possível dizer que o aumento do tempo diário de exposição às redes sociais está diretamente relacionado ao aumento da percepção da mídia como uma fonte predominante de informação sobre estes padrões (SANTOS; GONÇALVES, 2020).

As mídias sociais se caracterizam como um ambiente favorável para o descontentamento com próprio corpo, uma vez que neste há uma constante troca de informações, a todo momento, causando a comparação entre os usuários e consequentemente insatisfação (MOREIRA, 2020). Além disto, é necessário salientar que o corpo e a insatisfação corporal se constituem como uma “mercadoria” rentável aos olhos da indústria da beleza, e por isso, padrões cada vez mais difíceis de alcançar são ditados como ideal, pois a indústria necessita que pessoas estejam insatisfeitas com a imagem para que busquem o “ideal” (MOREIRA, 2020; TRINCA, 2008).

O uso excessivo de telas e a exposição constante às mídias sociais representam um desafio contemporâneo, com impactos negativos que vão desde problemas de saúde mental, como ansiedade e depressão, até a insatisfação corporal e o declínio no desempenho acadêmico. A relevância desse tema é amplificada pelo fato de que a exposição às telas está profundamente enraizada no cotidiano da sociedade moderna. Para minimizar esses impactos, é crucial implementar intervenções como a promoção de uma cultura digital mais consciente, a criação de programas de saúde mental voltados para jovens adultos e universitários, e o estímulo à adoção de hábitos que equilibrem o uso de tecnologias com atividades físicas e sociais. Dessa forma, o presente estudo tem como objetivo elucidar e contribuir para o meio científico, investigando os possíveis impactos negativos do uso excessivo de telas por universitários, com foco na percepção corporal negativa e na possível associação com transtornos alimentares.

3. OBJETIVOS

3.1 Objetivo geral

Avaliar a relação entre o tempo de uso de telas, dependência de smartphones, percepção corporal e o risco de transtornos alimentares em universitários.

3.2 Objetivos específicos

- Descrever dados econômicos, sociodemográficos, clínicos e comportamentais de universitários;
- Identificar a prevalência de insatisfação corporal e o risco de transtornos alimentares entre universitários;
- Descrever o tempo total de uso de telas e o uso de redes sociais por universitários;
- Avaliar a dependência de smartphones em universitários;
- Investigar a relação entre a dependência de smartphones e variáveis clínicas, comportamentais e sociodemográficas.

4. METODOLOGIA

4.1 Delineamento do estudo e coleta de dados

Trata-se de um estudo transversal, realizado com universitários de instituições públicas e privadas, no período de maio a dezembro de 2024. O trabalho foi aprovado pelo Comitê de Ética e Pesquisa da Universidade Federal de Ouro Preto-MG, CAAE 73891323.8.0000.5150.

Foram incluídos universitários de graduação de instituições de ensino superior pública e privada, de ambos os sexos, com idade a partir de 18 anos. Foram excluídos participantes gestantes, lactantes e estudantes de pós-graduação.

A coleta de dados se deu por meio de questionário semiestruturado online (APÊNDICE I). O convite à participação foi feito a partir do envio do *link* para o preenchimento dos questionários em plataformas digitais como Instagram, Facebook e WhatsApp, com perguntas sobre perfil sociodemográfico, antropométricos, acadêmicos, tempo de exposição a telas, e versões previamente validadas e traduzidas do *Eating Attitudes Test (EAT-26)*, *Body Shape Questionnaire (BSQ)* e *Smartphone Addiction Scale Short Version (SAS-SV)*. Antes do início da coleta de dados, os participantes tiveram acesso ao Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) (APÊNDICE II) contendo esclarecimentos acerca da pesquisa. As respostas do formulário foram automaticamente gravadas na plataforma.

Para caracterização sociodemográfica da amostra foram coletadas informações a respeito da idade, sexo biológico, raça/cor autodeclarada, renda familiar do estudante, estado civil e atuação profissional. Os dados acadêmicos dos voluntários foram obtidos por meio de perguntas como o nome da instituição de ensino, curso, período do curso em que se encontra e turno que frequentava as aulas. Além disso, também foi questionado sobre local de moradia, cidade de origem e de estudo. Os dados antropométricos foram obtidos por meio do peso e altura autorreferidos, que posteriormente foram utilizados para o cálculo de índice de massa corporal (IMC) e classificados individualmente, de acordo com a classificação da Organização Mundial de Saúde (WHO,1998) para adultos e para adolescentes (WHO,2007).

A avaliação da imagem corporal com base no *Body Shape Questionnaire* (BSQ), é validado por Di Pietro et al (2009). O questionário semiestruturado contém 34 itens que dizem respeito à relação da aparência do participante nas últimas 4 semanas em escala do tipo *Likert* de seis pontos, sendo: nunca (1), raramente (2), às vezes (3), frequentemente (4), muito frequentemente (5) e sempre (6). Ao final do questionário, a classificação da preocupação da imagem corporal foi feita pela soma dos pontos, sendo: Nenhuma, quando a pontuação for <110 pontos; Leve >110 e <138 pontos; Moderada >138 e <167 pontos e grave >167 pontos.

O Teste de Atitudes Alimentares - EAT-26, usado para avaliar a prevalência de distúrbios alimentares é validado por Bighetti et al. (2004) e Fortes et al. (2016). O mesmo contém 26 questões sobre dieta, bulimia e preocupação com alimentos, e autocontrole oral, com respostas em escala do tipo *Likert* de seis pontos, sendo atribuídos pontos de 0 a 3 de acordo com as respostas marcadas: sempre (3 pontos), muitas vezes (2 pontos), às vezes (1 ponto), poucas vezes, quase nunca ou nunca (0 ponto), com exceção da questão 25 devido à inversão da escala; nesse caso as respostas mais sintomáticas como sempre, muitas vezes e às vezes recebem pontos equivalente a 0, enquanto as respostas poucas vezes, quase nunca e nunca são equivalentes a 1, 2 e 3 pontos, respectivamente. A soma dos pontos das respostas de cada item varia de 0 a 78 pontos, com resultados maiores que 21 foram classificados como comportamentos de risco para o desenvolvimento de TA.

O tempo de uso de telas foi avaliado por meio de perguntas semiestruturadas, como: “Em média, quantas horas por dia, de segunda a sexta, você gasta acessando redes sociais (Facebook, Instagram, Twitter, Telegram, etc..)?”; “Em média, quantas horas por dia, no fim de semana, você gasta acessando redes sociais (Facebook, Instagram, Twitter, Telegram, etc..)?”; “O quanto acompanhar influenciadores digitais influencia na maneira como você vê o seu corpo?”; “De segunda a sexta, em média, quanto tempo você fica em frente à tela (TV, Celular, Computador, Tablet)?”; “Aos fins de semana, em média, quanto tempo você fica em frente à tela (TV, Celular, Computador, Tablet)?”.

Para avaliação da dependência de *smartphone*, foi utilizada a ferramenta validada *Smartphone Addiction Scale Short Version*, SAS-SV (ANDRADE et al,

2020), sendo utilizado o ponto de corte de 33 pontos para mulheres e 31 pontos para homens como classificação de dependência à Smartphones.

4.2 Análise de dados

Os dados coletados, gerados a partir do registro detalhado no preenchimento do questionário *Google Forms*®, foram organizados e tratados no Excel. Para a análise de dados, foi empregado o software estatístico STATA, versão 15.0 para Windows. Inicialmente as variáveis contínuas foram testadas segundo a normalidade pelo teste de *Kolmogorov-Smirnov*. As variáveis com distribuição não paramétrica foram descritas pela mediana, mínimo e máximo e as paramétricas em média e desvio padrão. Os dados categóricos foram representados por meio de estatística descritivas com frequência e porcentagens.

Para fins de análise dos dados, as respostas do BSQ foram agrupadas em duas categorias: "sim" (moderada e grave) e "não" (leve e nenhuma). Para analisar o tempo de tela e sua relação com o BSQ e EAT-26 categorizou-se os dados em >3 horas e ≤ 3 horas.

O teste de Qui-quadrado foi empregado para verificar a associação entre as variáveis categóricas. Quando as frequências esperadas nas células da tabela de contingência foram inferiores a 5, foi utilizado o teste Exato de Fisher. Realizou-se uma regressão logística tendo como variáveis dependentes o escore do EAT e a variável 'hora de telas' categorizada. O modelo foi ajustado para possíveis variáveis de confusão, incluindo sexo, renda, índice de massa corporal (IMC) e influência digital. Para interpretação dos resultados, adotou-se um nível de significância de 5% ($p \leq 0,05$) para o erro tipo I."

5. RESULTADOS

A amostra foi composta por 113 estudantes de graduação de universidades públicas e privadas de distintas regiões do Brasil. Desses, 79,46% eram do sexo feminino, 77,68% tinham entre 18 e 24 anos, 34,29% possuíam renda familiar menor ou igual a dois salários-mínimos e 59,82% eram eutróficos. Quando questionados sobre a influência dos “influenciadores digitais” na percepção de seus corpos, 32,14% afirmaram que essa influência ocorria frequentemente ou muito. Em relação à satisfação corporal, 12,5% relataram insatisfação de moderada a grave. Além disso, 25,89% apresentaram risco para o desenvolvimento de distúrbios alimentares (Tabela 1).

A dependência de smartphone foi prevalente em 31,25% da amostra, sendo 82,86% dos dependentes do sexo feminino. Destes, 80% possuíam entre 18 e 24 anos, 51,43% possuíam renda menor que 2 salários-mínimos e 68,57 % estavam eutróficos (Tabela 1).

Tabela 1 – Dados sociodemográficos, características clínicas e comportamentais de acordo com a dependência de smartphone em universitários.

Variáveis	Total (n)	Dependência Smartphone		P-valor ^d
		Sem dependência n(%)	Com dependência n(%)	
	112	77 (68,75%)	35 (31,25%)	-
Sociodemográficas				
Sexo				
Masculino	23 (20,54%)	17 (18,09%)	6 (17,14%)	0,549
Feminino	89 (79,46%)	77 (81,91%)	29 (82,86%)	
Faixa etária				
18 - 24 anos	87 (77,68%)	59 (76,62%)	28 (80,0%)	0,691
≥ 25 anos	25 (22,32%)	18 (23,38%)	7 (20,0%)	
Renda Familiar (salários mínimos)				
≤2*	44 (39,29%)	26 (33,77%)	18 (51,43%)	0,007*
2 a 4	36 (32,14%)	28 (36,36%)	8 (22,86%)	
4 a 10 *	26 (23,21%)	22 (28,57%)	4 (11,43%)	
10 a 20 *	5 (4,46%)	1 (1,30%)	4 (11,43%)	
> 20	1 (0,90%)	0 (0,0%)	1 (2,85%)	

Características clínicas

IMC				
Baixo peso	9 (8,04%)	5 (6,49%)	4 (11,43%)	
Eutrófico	67 (59,82%)	43 (55,84%)	24 (68,57%)	
Sobrepeso	24 (21,43%)	19 (24,68%)	5 (14,29%)	0,286
Obesidade	12 (10,71%)	10 (12,99%)	2 (5,71%)	

Comportamentais

Acompanhar influenciadores digitais X forma de ver o corpo				
Nunca influencia	20 (17,86%)	18 (23,38%)	2 (5,72%)	
Influencia raramente	25 (22,32%)	19 (24,68%)	6 (17,14%)	0,099
Influencia eventualmente	31 (27,68%)	18 (23,38%)	13 (37,14%)	
Influencia frequentemente	21 (18,75%)	12 (15,58%)	9 (25,71%)	
Influencia muito	15 (13,39%)	10 (12,98%)	5 (14,29%)	
Insatisfação corporal - BSQ				
Não**	98 (87,5%)	66 (85,71%)	32 (91,43%)	0,397
Sim***	14 (12,5%)	11 (14,29%)	3 (8,57%)	
Transtorno alimentar - EAT				
Sem risco	83 (74,11%)	57 (74,03%)	26 (74,29%)	0,977
Com risco	29 (25,89%)	20 (25,97%)	9 (25,71%)	

*Teste do Qui-Quadrado/Exato de Fisher; EAT: Eating Attitudes Test; BSQ: *Body Shape Questionnaire*; **Não= Nenhuma e leve***Sim=Moderada e grave.

Fonte: Elaborado pela autora

Um total de 29,46% da amostra relatou algum grau de insatisfação corporal (Leve=16,96%; Moderada=8,04%; Grave=4,46%), que variou entre leve a grave. Quando avaliada entre os sexos, 33,71% da amostra do sexo feminino e 13,04% do sexo masculino apresentavam insatisfação corporal. Foi observado risco TA em 25,89% da amostra total. De acordo com o sexo, 31,46% do sexo feminino e 4,35% do sexo masculino apresentaram risco para TA (Tabela 2). A insatisfação corporal e o comportamento de risco para transtornos alimentares não estiveram associados à dependência do smartphone (Tabela 1), entretanto a insatisfação corporal esteve associada ao sexo (Tabela 2).

Tabela 2 – Prevalência de insatisfação corporal e transtornos alimentares em universitários.

Variáveis	Total	Sexo		p-valor*
	112 (100) n(%)	Feminino n(%)	Masculino n(%)	
Percepção corporal				
Nenhuma/leve	98 (87,5)	75 (84,27)	23 (100)	0,009
Moderada /Grave	14 (12,5)	14 (15,73)	0(0)	
Risco de transtornos alimentares				
Com risco	29 (25,89)	28 (31,46)	1 (4,35)	0,792
Sem risco	83 (74,11)	61 (68,54)	22 (95,65)	

* Teste do Qui-Quadrado/Exato de Fisher;

Fonte: Elaborado pela autora

O tempo médio total de exposição às telas de segunda a sexta-feira foi de 5,93 horas \pm 4,42/dia com valores variando entre 0 e 20 horas. Aos finais de semana, a média de tempo de tela foi de 6,49 horas \pm 4,07/dia com mínimo de 0 horas e máximo de 21 horas.

A análise da associação entre o tempo de exposição às telas e o escore de insatisfação corporal não identificou uma associação estatisticamente significativa ($p = 0,426$). Da mesma maneira, não foi encontrada associação significativa entre o tempo de exposição às telas e o escore de transtornos alimentares ($p = 0,275$).

A regressão logística, ajustada por variáveis de confusão (sexo, renda, IMC e influência digital), não identificou relação significativa entre o tempo de exposição às telas e o risco de transtornos alimentares. No entanto, verificou-se que mulheres apresentam um risco 15 vezes maior de desenvolver transtornos alimentares em comparação aos homens (OR=14,97; IC 95%:1,37-163,2; $p = 0,026$). Além disso, indivíduos que relataram influência de “influenciadores digitais” tiveram um risco 10 vezes maior de desenvolver tais transtornos (OR=10,39; IC 95%1,38-77,74; $p = 0,023$). Indivíduos com renda entre 4 e 10 salários-mínimos apresentam um risco sete vezes maior de transtornos alimentares quando comparados a outras faixas de renda (OR = 6,97; IC 95%: 1,46-33,26; $p = 0,015$).

6. DISCUSSÃO

Observou-se predominância do sexo feminino na amostra. Tal achado se assemelha ao encontrado por Santos e colaboradores (2021) onde 72,9% da amostra também era composta pelo sexo feminino. Esse achado pode ter influenciado os resultados relacionados à insatisfação corporal e aos transtornos alimentares, uma vez que a literatura descreve amplamente que as mulheres são mais suscetíveis a esses distúrbios (LIMA et al., 2022; PASQUALI et al., 2022; PRADO et., 2022).

Em pesquisa realizada com a população universitária identificou-se uma prevalência semelhante ao nosso estudo, de 12,73% de insatisfação corporal, com valor entre as mulheres 30% maior do que entre os homens (PERIN, 2016). Esse resultado pode estar associado ao fato de que mulheres jovens adultas enfrentam maior pressão para se encaixar em um padrão de beleza idealizado, seja por influência externa ou auto imposição. Essa pressão pode levá-las a adotar estratégias inadequadas para alcançar esse padrão, aumentando o risco de desenvolver transtornos alimentares (DE SOUSA et al., 2022; LIMA et al., 2022).

No presente estudo, houve predominância da faixa etária entre 18 e 24 anos, resultado semelhante ao estudo com universitários de Oliveira e colaboradores (2019). Esta faixa etária corresponde ao período em que os jovens geralmente ingressam no ensino superior. Essa fase é marcada por intensas transformações, incluindo mudanças na rotina, nos hábitos e no meio social. O ingresso na vida universitária impacta significativamente o comportamento alimentar, podendo levar a alterações nos hábitos alimentares devido à falta de tempo, recursos financeiros e disposição para preparo de alimentos. Além disso, a adaptação a um novo ambiente social pode intensificar a insatisfação corporal, aumentando a vulnerabilidade a preocupações com a imagem e ao desenvolvimento de transtornos alimentares." (GRANER, 2019).

No que se refere à insatisfação corporal, 29,46% apresentaram insatisfação entre leve a grave. Esse resultado se assemelha ao de outro estudo, realizado também com universitários de uma universidade em Pelotas - RS, onde cerca de 30% da amostra declarou não estar satisfeita com a própria IC. O estudo de Oliveira

e colaboradores (2020), encontrou prevalência semelhante de 24,4% com algum grau de insatisfação. Diante disso, ressalta-se a importância de analisar comportamentos alimentares inadequados e preocupantes nessa população, uma vez que a insatisfação corporal pode desencadear um ciclo vicioso de adoção de métodos inadequados para atingir padrões muitas vezes inatingíveis, aumentando, assim, o risco de desenvolvimento de transtornos alimentares.

A investigação por meio do EAT-26 evidenciou que 31,46% das mulheres apresentavam atitudes de risco para transtornos alimentares. Esse resultado se aproxima ao encontrado por Kessler e Poll (2018) que, ao avaliar 222 acadêmicas de cursos da área da saúde, constatou que 21,8% apresentavam atitudes de risco para TA. Resultado também semelhante ao de Bento e colaboradores (2016) que, ao avaliar, por meio do EAT-26, universitárias da área da saúde de Petrolina (PE) observaram risco em 21,7% da amostra. Dessa forma, fica evidente que o risco de desenvolvimento de transtornos alimentares é algo presente no público universitário, principalmente quando se trata da população feminina. Assim, é de extrema importância e necessidade ações de Educação Alimentar e nutricional no meio acadêmico que visem alertar e prevenir tais distúrbios.

Em nosso estudo foi observado que universitários cujo as famílias recebiam entre 4 a 10 salários-mínimos tinham sete vezes mais risco de desenvolver transtornos alimentares. Esse achado diverge de outros encontrados na literatura, que atrelam o comportamento alimentar inadequado e um maior risco de desenvolvimento de TA aqueles que possuem menor renda familiar (VIEIRA et al., 2023; DO NASCIMENTO, 2024). O estudo de Mitchison e colaboradores (2014) diverge dos anteriores, enfatizando que indivíduos que possuem comportamentos atrelados a busca de um corpo ideal estão atrelados a uma renda familiar superior. No entanto, o presente estudo não considerou a renda individual dos estudantes, o que pode representar um viés na associação entre renda e transtornos alimentares.

De acordo com o relevante estudo de Czeisler et al. (1999), o ser humano costuma permanecer acordado, em média, entre 16 e 17 horas por dia, considerando um padrão de sono regular de aproximadamente 7 a 8 horas por noite. Desta forma identificou-se que os universitários passavam quase 1/3 do tempo que permanecem acordados em frente as telas. A dependência de Smartphone também

foi presente em aproximadamente um terço da amostra. Diversos estudos relatam os impactos negativos do uso excessivo de telas, principalmente em se tratando dos smartphones, como tempo inadequado de sono, probabilidade de desenvolvimento de obesidade e maior probabilidade de inatividade física (ALOTAIBI et al., 2022; FU et al., 2021; KALAL et al., 2023). Além disso, estudos recentes sugerem que universitários com uso excessivo de celulares tendem a apresentar maior ansiedade, menor motivação para atividades diárias e padrões de sono prejudicados, além de maior propensão ao desenvolvimento de distúrbios do sono (YANG; ASBURY, GRIFFITHS, 2019; DE PAULA et al., 2022). Um estudo realizado por Nayak (2018) com estudantes universitários indianos verificou que aqueles que apresentavam uso prolongado de celulares apresentavam desempenho acadêmico afetado. Concomitante a isto, outros estudos demonstram que o desempenho negativo na vida acadêmica de estudantes universitários pode estar relacionado ao uso excessivo de celulares (SAMAHA et al., 2016; FAROOQ et al., 2022).

Este estudo identificou que as mulheres apresentam um risco 15 vezes maior de desenvolver transtornos alimentares em comparação aos homens. Esse achado está em consonância com a literatura, que aponta uma maior vulnerabilidade feminina a esses transtornos. Um estudo realizado por Moraes et al. (2016) com graduandas de Nutrição constatou uma prevalência de 30,9% de risco para transtornos alimentares entre as participantes. De maneira semelhante, outro estudo que utilizou o EAT-26 identificou uma frequência de 30% de risco entre universitários. Além disso, pesquisas indicam que mulheres universitárias de cursos fora da área da saúde, também apresentam maior suscetibilidade ao desenvolvimento desses transtornos em comparação aos homens (GONZALES et al., 2018). O risco elevado identificado entre as mulheres destaca a influência de fatores socioculturais na relação com a alimentação e a imagem corporal. Ademais, a prevalência significativa observada em diferentes estudos, tanto em estudantes da área da saúde quanto de outros campos acadêmicos, sugere que essa questão não se restringe a um único contexto, mas representa uma preocupação abrangente no ambiente universitário.

Ao analisar se acompanhar influenciadores digitais influenciava na forma como viam seus corpos, grande parte da amostra respondeu que sua percepção corporal era afetada em algum grau. Soares (2023) conduziu um estudo com

adolescentes usuários de redes sociais e identificou que a exposição a conteúdos de influenciadores pode afetar negativamente a relação com a alimentação e a autoimagem. Da mesma forma, uma pesquisa realizada na Universidade Federal de Pernambuco constatou que uma parcela significativa de adolescentes já seguiu dietas promovidas por influenciadores digitais e excluiu alimentos de sua alimentação com base apenas em recomendações desses profissionais (COSTA, 2023).

A construção de um vínculo entre influenciadores e seu público ocorre, muitas vezes, por meio do compartilhamento da rotina diária, incluindo padrões alimentares que nem sempre são embasados cientificamente e podem ser questionáveis (GRIEGER, 2019). Os indivíduos que relataram ser influenciados por “influenciadores digitais” apresentaram um risco 10 vezes maior de desenvolver transtornos alimentares. Esse resultado está em consonância com pesquisas que apontam o impacto negativo das redes sociais na autopercepção corporal e nos comportamentos alimentares, especialmente entre adolescentes e jovens adultos (SOARES, 2023; COSTA, 2023;).

Apesar dessas influências, este estudo não identificou uma associação significativa entre o tempo de exposição e a percepção corporal. Da mesma forma, não foi observada relação entre o tempo de tela e o risco para transtornos alimentares. Este resultado, diverge de alguns outros relatos da literatura, que relatam que os maiores níveis de tempo de telas e mídias sociais, em horas, estão associados, em adolescente, ao maior nível de ansiedade, menor nível de atividade física, maior insatisfação da imagem corporal e maior risco de transtornos alimentares (DERENNE et al., 2018; SAIPHOO et al., 2019; PADÍN et al., 2021).

Desta forma, devemos destacar algumas limitações deste estudo, como tamanho reduzido da amostra, o que pode limitar a generalização dos resultados para outras populações e reduz o poder estatístico das análises. Ademais, o fato de se tratar de amostra aleatória também foi uma limitação. Por fim, fatores como a influência de variáveis não controladas, incluindo aspectos psicológicos e socioculturais, podem ter impactado os resultados, mas não foram explorados em profundidade.

Diante dos achados deste estudo, reforça-se a importância de investigar os fatores associados à insatisfação corporal e ao risco de transtornos alimentares em universitários, especialmente entre mulheres, que demonstraram maior vulnerabilidade. Além disso, a influência dos influenciadores digitais na percepção da autoimagem e nos comportamentos alimentares foi evidente, destacando a necessidade de um olhar crítico sobre o consumo de conteúdo nas redes sociais. Dessa forma, este estudo pode contribuir para a ampliação do conhecimento sobre os desafios enfrentados por universitários no que diz respeito à saúde mental e comportamentos alimentares. Seus resultados podem servir como base para futuras pesquisas, que poderão abordar amostras maiores e considerar aspectos longitudinais para melhor compreensão das relações causais envolvidas.

7. CONCLUSÃO

Neste estudo houve predominância da participação de mulheres, grupo que demonstrou maior vulnerabilidade à insatisfação corporal e ao risco de transtornos alimentares. Observou-se que a exposição a influenciadores digitais teve um impacto significativo na percepção corporal e nos comportamentos alimentares, aumentando consideravelmente o risco de distúrbios alimentares. No entanto, apesar da alta prevalência do uso de telas entre os participantes, não foi identificada uma associação direta entre o tempo de exposição e a insatisfação corporal e risco de transtornos alimentares. Esses achados ressaltam a importância de ações educativas que promovam o uso consciente das redes sociais e do tempo de tela, além da promoção de hábitos alimentares saudáveis e do bem-estar psicológico entre universitários. Além disso, estudos futuros com amostras mais amplas e desenhos longitudinais são necessários para aprofundar a compreensão dessas relações e seus impactos a longo prazo."

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ABUKHANOVA, A. et al. *Association between nomophobia and learning performance among undergraduate students: the mediating role of depression and anxiety*. **Frontiers in Education**. Frontiers Media SA, 2024. p. 1365220.

ADAMI, F. et al. *Insatisfação corporal e atividade física em adolescentes da região continental de Florianópolis*. **Psicologia: Teoria e pesquisa**, v. 24, p. 143-149, 2008.

AGUILERA-HERMIDA, A. P. *College students' use and acceptance of emergency online learning due to COVID-19*. **International journal of educational research open**, v. 1, p. 100011, 2020.

ALMOMANI, E. Y. et al. *The coping strategies followed by university students to mitigate the COVID-19 quarantine psychological impact*. **Current Psychology**, v. 40, n. 11, p. 5772-5781, 2021.

ALOSAIMI, F. D. et al. *Vício em smartphones entre estudantes universitários em Riad, Arábia Saudita*. **Revista médica saudita**, v. 37, n. 6, p. 675, 2016.

ALOTAIBI, M. S. et al. *Smartphone addiction prevalence and its association on academic performance, physical health, and mental well-being among university students in Umm Al-Qura University (UQU), Saudi Arabia*. **International journal of environmental research and public health**, v. 19, n. 6, p. 3710, 2022.

ALVES, T. C. H. S. et al. *Fatores associados a sintomas de transtornos alimentares entre escolares da rede pública da cidade do Salvador, Bahia*. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, v. 61, p. 55-63, 2012.

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION et al. **DSM-5: Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais**. Porto Alegre: Artmed Editora, 2014.

ANDRADE, A. L. M. et al. *Validation of smartphone addiction scale–Short version (SAS-SV) in Brazilian adolescents*. **Addictive Behaviors**, v. 110, p. 106540, 2020.

BENTO, K. M. et al. *Transtornos alimentares, imagem corporal e estado utricional em universitárias de Petrolina-PE*. **Rev. bras. ciênc. saúde**, p. 197-202, 2016.

BIGHETTI, F. et al. *Tradução e validação do Eating Attitudes Test em adolescentes do sexo feminino de Ribeirão Preto, São Paulo*. **J. bras. psiquiatr**, p. 339-346, 2004.

BOSI, M. L. M. et al. *Comportamento alimentar e imagem corporal entre estudantes de educação física*. **Jornal brasileiro de psiquiatria**, v. 57, p. 28-33, 2008.

BOSI, M. L. M. et al. *Comportamento alimentar e imagem corporal entre estudantes de medicina*. **Revista Brasileira de Educação Médica**, v. 38, n. 02, p. 243-252, 2014.

BOZZA, Thais Cristina Leite. **O uso da tecnologia nos tempos atuais**: análise de programas de intervenção escolar na prevenção e redução da agressão virtual. 2016. 1 recurso online (261 p.) Dissertação (mestrado) - Universidade Estadual de Campinas, Faculdade de Educação, Campinas, SP. Disponível em: <https://hdl.handle.net/20.500.12733/1628917>. Acesso em: 14 mar. 2025.

BRÜHL, M. et al. Uso de smartphone — Influência na postura e na marcha durante a posição em pé e ao caminhar. **Healthcare** . MDPI, 2023. p. 2543.

CANDUSSI, C. J.; KABIR, R.; SIVASUBRAMANIAN, M. Problematic smartphone usage, prevalence and patterns among university students: A systematic review. **Journal of Affective Disorders Reports**, v. 14, p. 100643, 2023.

CARDOSO, L. et al. Insatisfação com a imagem corporal e fatores associados em estudantes universitários. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, v. 69, n. 3, p. 156-164, 2020.

CARVALHO, P. H. B.; FERREIRA, M. E. C. Imagem corporal em homens: instrumentos avaliativos. **Psicologia: Teoria e Pesquisa**, v. 30, p. 277-285, 2014.

CLAUMANN, G. S. et al. Body image satisfaction in freshmen college students in physical education courses. **Revista da Educação Física/UEM**, v. 25, p. 575-583, 2014.

CZEISLER, C. A., Dijk, D. J., & Duffy, J. F. (1999). Entrained phase of the circadian pacemaker serves to stabilize alertness and performance throughout the habitual waking day. **Progress in Brain Research**, v.123, 475-485.

DE MONTIER BARROSO, R. P. et al. Sintomas de transtornos alimentares em acadêmicos de medicina. **Journal of Health & Biological Sciences**, v. 11, n. 1, p. 1-6, 2023.

DE SOUSA, Laysi Pêgo; FRANZOI, Mariana André Honorato; DE MORAIS, R. D. C. M. Influência das mídias sociais no comportamento alimentar de adolescentes/Influence of social media on the eating behavior of adolescents. **Braz. J. Dev**, v. 8, p. 43489-43502, 2022.

DERENNE, J.; BERESIN, E.. Body image, media, and eating disorders—a 10-year update. **Academic Psychiatry**, v. 42, p. 129-134, 2018.

DE-SOLA GUTIÉRREZ, José; RODRÍGUEZ DE FONSECA, Fernando; RUBIO, Gabriel. Dependência de telefone celular: uma revisão. **Fronteiras em psiquiatria** , v. 7, p. 175, 2016.

DI PIETRO, Monica; SILVEIRA, Dartiu Xavier da. Internal validity, dimensionality and performance of the Body Shape Questionnaire in a group of Brazilian college students. **Brazilian Journal of Psychiatry**, v. 31, p. 21-24, 2009.

DIAZ MUÑOZ, Gustavo Alfonso. Risk of anorexia and bulimia nervosa and its associated factors in undergraduate students. **Revista de nutrição**, v. 34, p. e200067, 2021.

DO PRADO, Keterli Goes; ADAMI, Fernanda Scherer; BRUCH-BERTANI, Juliana Paula. Comportamento alimentar, estado nutricional e insatisfação corporal de universitários da área da saúde. **RBONE-Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, v. 16, n. 100, p. 127-136, 2022.

DO NASCIMENTO, Bruna Souza et al. A influência das mídias sociais no comportamento alimentar e no risco de transtornos alimentares em universitários de uma universidade em Pelotas-RS. **RBONE-Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, v. 18, n. 117, p. 1155-1165, 2024.

DUARTE, Flávia Moreno; DE ALMEIDA, Suzy Darlen Soares; MARTINS, Karine Anusca. Alimentação fora do domicílio de universitários de alguns cursos da área da saúde de uma instituição privada. **O mundo da Saúde**, v. 37, n. 3, p. 288-298, 2013.

EISENBERG, Daniel et al. Eating disorder symptoms among college students: Prevalence, persistence, correlates, and treatment-seeking. **Journal of American College Health**, v. 59, n. 8, p. 700-707, 2011.

ESSADEK, Aziz; RABEYRON, Thomas. Mental health of French students during the Covid-19 pandemic. **Journal of affective disorders**, v. 277, p. 392-393, 2020.

FAROOQ, Omama; SHAH, Syed Afzal Moshadi; HAFEEZ, Shakir. Smartphone Addiction Factors Effecting University Student Performance. **NUML International Journal of Business & Management**, v. 16, n. 2, p. 1-13, 2021.

FERNANDES, Kátia. **Impacto das mídias sociais sobre a insatisfação corporal e risco de transtornos alimentares e depressão em estudantes da Universidade Federal de Ouro Preto**. 2019. 94 f. Monografia (Graduação em Nutrição) - Escola de Nutrição, Universidade Federal de Ouro Preto, Ouro Preto, 2019.

FESTINGER, L. Uma teoria dos processos de comparação social. **Human relations**, n. 2, p. 117-140, 1954.

FISHER, Seymour. The evolution of psychological concepts about the body. 1990.

FORTES, Leonardo de Sousa; ALMEIDA, Sebastião de Sousa; FERREIRA, Maria Elisa Caputo. Impacto de variáveis antropométricas sobre a insatisfação corporal e o comportamento alimentar em jovens atletas. **Jornal brasileiro de psiquiatria**, v. 61, p. 235-241, 2012.

FRAGKOS, K. C.; FRANGOS, C. C. Avaliando o risco de transtorno alimentar: o papel fundamental da ansiedade de realização, depressão e gênero feminino em amostras não clínicas. **Nutrients**, p. 811-828, 2013.

FU, Shaoxiong; CHEN, Xiaoyu; ZHENG, Han. Explorando um impacto adverso do uso excessivo de smartphones no desempenho acadêmico por meio de problemas de saúde: uma perspectiva de estímulo-organismo-resposta. **Behaviour & Information Technology**, v. 40, n. 7, p. 663-675, 2021.

GARCIA, Cynthia Analía; CASTRO, Teresa Gontijo; SOARES, Rafael Marques. Comportamento alimentar e imagem corporal entre estudantes de Nutrição de uma universidade pública de Porto Alegre-RS. **Clinical and Biomedical Research**, v. 30, n. 3, 2010.

GONZALES, Emilio Oswaldo Vega; CASTILLO, Vanessa Velásquez; ROMERO, Fiorella Cynthia Cubas. Frecuencia de trastorno de la conducta alimentaria en estudiantes de la Escuela de Arquitectura de la Universidad César Vallejo, 2018. In **crescendo**, p. 4, 2018.

GRANER, Karen Mendes; CERQUEIRA, Ana Teresa de Abreu Ramos. Revisão integrativa: sofrimento psíquico em estudantes universitários e fatores associados. **Ciência & saúde coletiva**, v. 24, p. 1327-1346, 2019.

GRIEGER, Jenifer Daiane; BOTELHO-FRANCISCO, Rodrigo Eduardo. Um estudo sobre influenciadores digitais: comportamento digital e identidade em torno de marcas de moda e beleza em redes sociais online. **AtoZ: novas práticas em informação e conhecimento**, v. 8, n. 1, p. 39-42, 2019.

HOLLAND, Grace; TIGGEMANN, Marika. A systematic review of the impact of the use of social networking sites on body image and disordered eating outcomes. **Body image**, v. 17, p. 100-110, 2016.

JAHRAMI, Haitham A. et al. Sleep disturbances during the COVID-19 pandemic: a systematic review, meta-analysis, and meta-regression. **Sleep medicine reviews**, v. 62, p. 101591, 2022.

JULI, Maria Rosaria. The “imperfect beauty” in eating disorders. **Psychiatra Danubina**, v. 31, n. suppl 3, p. 447-451, 2019.

KALAL, N. et al. Smartphone addiction and its impact on quality of sleep and academic performance among nursing students. Institutional based cross-sectional study in Western Rajasthan (India). **Investigación y Educación en Enfermería**, v. 41, n. 2, 2023.

KESSLER, Amanda Luisa; POLL, Fabiana Assmann. Relação entre imagem corporal, atitudes para transtornos alimentares e estado nutricional em universitárias da área da saúde. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, v. 67, p. 118-125, 2018.

LAUS, M. F.; MOREIRA, R. C. M.; COSTA, T. M. B. Diferenças na percepção da imagem corporal, no comportamento alimentar e no estado nutricional de universitárias das áreas de saúde e humanas. **Revista de Psiquiatria do Rio Grande do Sul**, v. 31, p. 192-196, 2009.

LE BRETON, D. **A sociologia do corpo**. 2. ed. Petrópolis: Vozes, 2007.

LEGAN, M.; ZUPAN, K. Prevalence of mobile device-related lower extremity discomfort: a systematic review. **International Journal of Occupational Safety and Ergonomics**, v. 28, n. 2, p. 1091-1103, 2022.

LIMA, M. et al. Mídias sociais e a mudança no comportamento alimentar de adolescentes. **RBONE-Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, v. 16, n. 103, p. 771-789, 2022.

LIMA, T. B. et al. Efeitos da exposição excessiva de telas no desenvolvimento infantil. **Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences**, v. 5, n. 4, p. 2231-2248, 2023.

MARTINS, C. R. et al. Insatisfação com a imagem corporal e fatores associados em universitários. **Estudos de Psicologia (Natal)**, v. 17, p. 241-246, 2012.

MARTINS, C. R. et al. Insatisfação com a imagem corporal e fatores associados em universitários. **Estudos de Psicologia (Natal)**, v. 17, p. 241-246, 2012.

MOREIRA, M. D. A construção da imagem corporal nas redes sociais: padrões de beleza e discursos de influenciadores digitais. **Percursos linguísticos**, v. 10, n. 25, p. 144-162, 2020.

MORGAN, C. M.; VECCHIATTI, I. R.; NEGRÃO, A. B. Etiologia dos transtornos alimentares: aspectos biológicos, psicológicos e sócio-culturais. **Brazilian Journal of Psychiatry**, v. 24, p. 18-23, 2002.

NAYAK, J. K. Relação entre uso de smartphone, vício, desempenho acadêmico e o papel moderador do gênero: Um estudo de estudantes de ensino superior na Índia. **Computadores e Educação**, v. 123, p. 164-173, 2018.

NEOPHYTOU, E.; MANWELL, L. A.; EIKELBOOM, R. Effects of excessive screen time on neurodevelopment, learning, memory, mental health, and neurodegeneration: A scoping review. **International Journal of Mental Health and Addiction**, v. 19, n. 3, p. 724-744, 2021.

NOBRE, J. N. P. et al. Fatores determinantes no tempo de tela de crianças na primeira infância. **Ciencia & saude coletiva**, v. 26, p. 1127-1136, 2021.

OLIVEIRA, A. P. G. et al. Transtornos alimentares, imagem corporal e influência da mídia em universitárias. **Rev. enferm. UFPE on line**, p. 1-9, 2020.

OLIVEIRA, T. C. et al. Comportamento alimentar e imagem corporal em universitárias do curso de nutrição. **Sigmae, Alfenas**, v. 8, n. 2, p. 771-778, 2019.

Organização Mundial de Saúde - OMS. **Obesity: preventing and managing the global epidemic** Report of a WHO consultation, Geneva, 3-5 Jun 1997. Geneva: World Health Organization, 1998. (WHO/NUT/98.1

Organização Mundial de Saúde OMS. **Growth reference data for 5-19 years** 2007. Disponível em: http://www.who.int/growthref/who2007_bmi_for_age/en/index.html

PADÍN, P. F. et al. Social media and eating disorder psychopathology: A systematic review. **Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace**,

15(3), Artigo 6, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.5817/CP2021-3-6>. Acesso em: 14 mar. 2025.

PASQUALI, L. V. et al. Insatisfação corporal, comportamento alimentar e o uso das redes sociais em estudantes de cursos de graduação da área das ciências da vida. **RBONE-Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, v. 16, n. 103, p. 832-841, 2022.

PIRAN, N.; ROBINSON, S. R. Associações entre comportamentos alimentares desordenados e uso e abuso de substâncias lícitas e ilícitas em uma amostra universitária. **Addictive behaviors**, v. 31, n. 10, p. 1761-1775, 2006.

PORTO, A.; DE, A.; LINS, R. G. Imagem corporal masculina e a mídia. **Revista Digital Buenos Aires**, v. 132, p. 1-10, 2009.

PRICHARD, I. et al. O impacto de diferentes formas de # fitspiration imagery na imagem corporal, humor e auto-objetificação entre mulheres jovens. **Sex roles**, v. 78, p. 789-798, 2018.

REIS, L. B. M. et al. Insatisfação corporal e comportamentos de risco para o desenvolvimento de transtornos alimentares: uma avaliação entre estudantes de medicina. **Debates em Psiquiatria**, v. 11, p. 1-27, 2021.

RODGERS, R. F. et al. The impact of the COVID-19 pandemic on eating disorder risk and symptoms. **International Journal of Eating Disorders**, v. 53, n. 7, p. 1166-1170, 2020.

SAIPHOO, A. N.; VAHEDI, Z. A meta-analytic review of the relationship between social media use and body image disturbance. **Computers in human behavior**, v. 101, p. 259-275, 2019.

SAMAHA, M.; HAWI, N. S. Relações entre vício em smartphones, estresse, desempenho acadêmico e satisfação com a vida. **Computadores no comportamento humano**, v. 57, p. 321-325, 2016.

SANTOS, M. M. et al. Comportamento alimentar e imagem corporal em universitários da área de saúde. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, v. 70, p. 126-133, 2021.

SANTOS, M. S.; GONÇALVES, V. O. Uso das redes sociais, imagem corporal e influência da mídia em acadêmicos dos cursos de educação física. **Itinerarius Reflectionis**, v. 16, n. 3, p. 01-18, 2020.

SBP. **SBP atualiza recomendações sobre saúde de crianças e adolescentes na era digital**. 2020. Disponível em: <https://www.sbp.com.br/imprensa/detalhe/nid/sbp-atualiza-recomendacoes-sobre-saude-de-criancas-e-adolescentes-na-era-digital/>. Acesso em: 9 mar. 2025.

SILVA, J. D. et al. Influência do estado nutricional no risco para transtornos alimentares em estudantes de nutrição. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 17, p. 3399-3406, 2012.

SILVA, L. P. R. et al. Insatisfação com a imagem corporal e fatores associados: um estudo com jovens estudantes de graduação. **Einstein**, v. 17, n. 4, 2019.

SOUZA, A. C.; ALVARENGA, M. S. Insatisfação com a imagem corporal em estudantes universitários—Uma revisão integrativa. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, v. 65, p. 286-299, 2016.

SPILLEBOUT, A. et al. Saúde mental entre estudantes universitários com transtornos alimentares e síndrome do intestino irritável na França. **Revue d'épidemiologie et de sante publique**, v. 5, pág. 295-301, 2019.

TAVOLACCI, M. P.; VEBER, B. Burnout and stress in medical students in France: prevalence and associated factors: joel Ladner. **The European Journal of Public Health**, v. 25, n. suppl_3, p. ckv171. 084, 2015.

TAVOLACCI, M. P. et al. The impact of COVID-19 lockdown on health behaviors among students of a French university. **International journal of environmental research and public health**, v. 18, n. 8, p. 4346, 2021.

TAVOLACCI, M. P.; DÉCHELOTTE, P.; LADNER, J. Eating disorders among college students in France: characteristics, help-and care-seeking. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 17, n. 16, p. 5914, 2020.

TIGGEMANN, M. et al. The effect of Instagram “likes” on women’s social comparison and body dissatisfaction. **Body image**, v. 26, p. 90-97, 2018.

TRINCA, T. P. **O corpo-imagem na cultura do consumo**: uma análise histórico-social sobre a supremacia da aparência no capitalismo avançado. 2008. 154 f. Dissertação (mestrado) - Universidade Estadual Paulista, Faculdade de Filosofia e Ciências, 2008.

UDO, T.; GRILO, C. M. Psychiatric and medical correlates of DSM-5 eating disorders in a nationally representative sample of adults in the United States. **International Journal of Eating Disorders**, v. 52, n. 1, p. 42-50, 2019.

WIDJAJANTA, B. et al. The impact of social media usage and self-esteem on conspicuous consumption: Instagram user of Hijabers Community Bandung member. **International Journal of eBusiness and eGovernment Studies**, v. 10, n. 2, p. 1-13, 2018.

ZHANG, J. et al. A relação entre o uso de SNS e comportamentos alimentares desordenados: Uma meta-análise. **Frontiers in Psychology**, v. 12, p. 641919, 2021.

APÊNDICES

APÊNDICE A- Formulário da Pesquisa

- Dados Sociodemográficos
- Qual sua idade?
- Qual seu sexo biológico ?
 - (1)Feminino
 - (2)Maculino
- Em relação a sua raça/ cor, como você se autodeclara/considera?
 - (1) Branco
 - (2) Negro
 - (3) Pardo
 - (4) Amarelo
 - (5) Outro
- Qual a renda da sua família, somando todos os membros ? (Salário mínimo atual: R\$1.320,00)
 - (1) < 3 salários mínimos
 - (2) ≥ 3 salários mínimos
- Além de estudar, você também trabalha? Se sim, quantas horas por dia/semana? (Exemplo: 20h semanais por 6 dias)
 - (Aberta)
- Dados Acadêmicos
- Qual o nome da sua instituição de ensino superior?
 - (Aberta)
- Qual curso você faz?
 - (Aberta)
- Qual período você está cursando atualmente ?
 - (1) Manhã
 - (2) Tarde
 - (3) Noite
 - (4) Integral
- Em qual turno você estuda?

Manhã

Tarde

Noite

Integral

● Com quem você mora na cidade em que faz graduação?

Sozinho

Com os pais

Com amigos

● Você teve que mudar de cidade para fazer graduação?

sim

Não

● Dados Estado Nutricional

● Qual seu peso?

- (aberta)

● Qual sua Altura?

- (aberta)

● **Body Shape questionnaire - BSQ**

- Responda as perguntas seguintes baseado em como você vem se sentindo em relação a sua aparência nas últimas 4 semanas.

1- Sentir-se entediado (a) faz você se preocupar com sua forma física?

(1)Nunca (2)Raramente (3) Às vezes (4)Frequentemente (5) Muito frequentemente
(6) Sempre

2- Você tem estado tão preocupado(a) com sua forma física a ponto de sentir que deveria fazer dieta ?

(1)Nunca (2)Raramente (3) Às vezes (4)Frequentemente (5) Muito frequentemente
(6) Sempre

3-Você acha que suas coxas, quadril ou nádegas são grandes demais para o restante de seu corpo?

(1)Nunca (2)Raramente (3) Às vezes (4)Frequentemente (5) Muito frequentemente
(6) Sempre

4- Você tem sentido medo de ficar gordo (a) ou mais gordo(a)?

(1)Nunca (2)Raramente (3) Às vezes (4)Frequentemente (5) Muito frequentemente
(6) Sempre

5- Você se preocupa com o fato de seu corpo não ser suficientemente firme ?
(1)Nunca (2)Raramente (3) Às vezes (4)Frequentemente (5) Muito frequentemente
(6) Sempre

6- Sentir-se satisfeito (a) (Por exemplo, após ingerir uma grande refeição) faz você sentir-se gordo (a)?

(1)Nunca (2)Raramente (3) Às vezes (4)Frequentemente (5) Muito frequentemente
(6) Sempre

7- Você já se sentiu tão mal a respeito do seu corpo que chegou a chorar ? (1)Nunca
(2)Raramente (3) Às vezes (4)Frequentemente (5) Muito frequentemente (6)
Sempre

8- Você já evitou comer pelo fato de que seu corpo poderia balançar?

(1)Nunca (2)Raramente (3) Às vezes (4)Frequentemente (5) Muito frequentemente
(6) Sempre

9- Estar com homens (mulheres) magros (as) faz você se sentir preocupado(a) em relação ao seu físico?

(1)Nunca (2)Raramente (3) Às vezes (4)Frequentemente (5) Muito frequentemente
(6) Sempre

10- Você já se preocupou com o fato de suas coxas poderem espalhar-se quando se senta? (1)Nunca (2)Raramente (3) Às vezes (4)Frequentemente (5) Muito frequentemente (6) Sempre

11- Você já se sentiu gordo (a), mesmo comendo uma quantidade menor de comida?
(1)Nunca (2)Raramente (3) Às vezes (4)Frequentemente (5) Muito frequentemente
(6) Sempre

12-Tem reparado na forma do corpo de outras pessoas do mesmo sexo que o seu e, ao comparar-se, sentiu-se em desvantagem?

(1)Nunca (2)Raramente (3) Às vezes (4)Frequentemente (5) Muito frequentemente
(6) Sempre

13-Pensar na forma do seu corpo interferiu na sua capacidade de se concentrar noutras atividades (como por exemplo, ver televisão, ler ou acompanhar uma conversa)? (1)Nunca (2)Raramente (3) Às vezes (4)Frequentemente (5) Muito frequentemente (6) Sempre

14-Estar nu(nua), por exemplo, durante o banho, fez com que se sentisse gordo(a)?
(1)Nunca (2)Raramente (3) Às vezes (4)Frequentemente (5) Muito frequentemente
(6) Sempre

15-Já evitou usar roupas que o(a) façam reparar mais na forma do seu corpo?
(1)Nunca (2)Raramente (3) Às vezes (4)Frequentemente (5) Muito frequentemente
(6) Sempre

16-Já imaginou remover (cortar) partes carnudas do seu corpo?

(1)Nunca (2)Raramente (3) Às vezes (4)Frequentemente (5) Muito frequentemente (6) Sempre

17-Comer doces, bolos e outros alimentos ricos em calorias fez com que se sentisse gordo(a)?

(1)Nunca (2)Raramente (3) Às vezes (4)Frequentemente (5) Muito frequentemente (6) Sempre

18-Deixou de ir a eventos sociais (como por exemplo, festas) por sentir-se mal com a forma do seu corpo?

(1)Nunca (2)Raramente (3) Às vezes (4)Frequentemente (5) Muito frequentemente (6) Sempre

19-Sentiu-se excessivamente grande e arredondado(a)?

(1)Nunca (2)Raramente (3) Às vezes (4)Frequentemente (5) Muito frequentemente (6) Sempre

20-Sentiu vergonha do seu corpo?

(1)Nunca (2)Raramente (3) Às vezes (4)Frequentemente (5) Muito frequentemente (6) Sempre

21-A preocupação com a forma do seu corpo levou-o(a) a fazer dieta?

(1)Nunca (2)Raramente (3) Às vezes (4)Frequentemente (5) Muito frequentemente (6) Sempre

22-Sentiu-se mais contente em relação à forma do seu corpo quando seu estômago estava vazio (por exemplo, pela manhã)?

(1)Nunca (2)Raramente (3) Às vezes (4)Frequentemente (5) Muito frequentemente (6) Sempre

23-Acredita que a forma do seu corpo se deve à sua falta de auto-controle(o)?

(1)Nunca (2)Raramente (3) Às vezes (4)Frequentemente (5) Muito frequentemente (6) Sempre

24-Preocupou-se com que outras pessoas vissem dobras na região da sua cintura ou estômago? (1)Nunca (2)Raramente (3) Às vezes (4)Frequentemente (5) Muito frequentemente (6) Sempre

25-Pensou que não é justo que outras pessoas do mesmo sexo que o seu sejam mais magras que você?

(1)Nunca (2)Raramente (3) Às vezes (4)Frequentemente (5) Muito frequentemente (6) Sempre

26-Já vomitou para se sentir mais magro(a)?

(1)Nunca (2)Raramente (3) Às vezes (4)Frequentemente (5) Muito frequentemente (6) Sempre

27-Quando acompanhado(a), preocupou-se em ocupar um espaço excessivo (por exemplo, sentado(a) num sofá ou no banco de um transporte público)?

(1)Nunca (2)Raramente (3) Às vezes (4)Frequentemente (5) Muito frequentemente (6) Sempre

28-Preocupou-se com o seu corpo estar com “pneus”?

(1)Nunca (2)Raramente (3) Às vezes (4)Frequentemente (5) Muito frequentemente (6) Sempre

29-Ver o seu reflexo (por exemplo, num espelho ou na vitrine de uma loja) fez com que se sentisse mal em relação ao seu corpo?

(1)Nunca (2)Raramente (3) Às vezes (4)Frequentemente (5) Muito frequentemente (6) Sempre

30- Beliscou áreas do seu corpo para ver a quantidade de gordura que existe?

(1)Nunca (2)Raramente (3) Às vezes (4)Frequentemente (5) Muito frequentemente (6) Sempre

31- Evitou situações nas quais as pessoas pudessem ver o seu corpo (por exemplo, vestiários)? (1)Nunca (2)Raramente (3) Às vezes (4)Frequentemente (5) Muito frequentemente (6) Sempre

32- Já tomou laxantes para se sentir mais magro(a)?

(1)Nunca (2)Raramente (3) Às vezes (4)Frequentemente (5) Muito frequentemente (6) Sempre

33-Sentiu -se particularmente desconfortável com a forma do seu corpo, quando na companhia de outras pessoas?

(1)Nunca (2)Raramente (3) Às vezes (4)Frequentemente (5) Muito frequentemente (6) Sempre

34-A preocupação com a forma do seu corpo fez com que sentisse que deveria fazer exercício físico?

(1)Nunca (2)Raramente (3) Às vezes (4)Frequentemente (5) Muito frequentemente (6) Sempre

● Teste de atitudes alimentares EAT-26

1.Fico apavorado com a ideia de estar engordando

(1) Sempre(2) Muitas vezes (3) Às vezes (4) Poucas vezes (5) Quase Nunca (6) Nunca 2. Evito comer quando estou com fome

(1) Sempre(2) Muitas vezes (3) Às vezes (4) Poucas vezes (5) Quase Nunca (6) Nunca 3. Sinto-me preocupada com os alimentos

(1) Sempre(2) Muitas vezes (3) Às vezes (4) Poucas vezes (5) Quase Nunca (6) Nunca 4. Continuar a comer em exagero faz com que eu sinta que não sou capaz

de parar (1) Sempre(2) Muitas vezes (3) Às vezes (4) Poucas vezes (5) Quase Nunca (6) Nunca 5. Corto os meus alimentos em pequenos pedaços

(1) Sempre(2) Muitas vezes (3) Às vezes (4) Poucas vezes (5) Quase Nunca (6) Nunca 6. Presto atenção a quantidade de calorias dos alimentos que eu como

(1) Sempre(2) Muitas vezes (3) Às vezes (4) Poucas vezes (5) Quase Nunca (6) Nunca 7. Evito, particularmente, os alimentos ricos em carboidratos (ex. pão, arroz, batatas, etc) (1) Sempre(2) Muitas vezes (3) Às vezes (4) Poucas vezes (5) Quase Nunca (6) Nunca 8. Sinto que os outros gostariam que eu comesse mais

(1) Sempre(2) Muitas vezes (3) Às vezes (4) Poucas vezes (5) Quase Nunca (6) Nunca 9. Vomito depois de comer

(1) Sempre(2) Muitas vezes (3) Às vezes (4) Poucas vezes (5) Quase Nunca (6) Nunca 10. Sinto-me extremamente culpada depois de comer

(1) Sempre(2) Muitas vezes (3) Às vezes (4) Poucas vezes (5) Quase Nunca (6) Nunca 11. Preocupo-me com o desejo de ser magra

(1) Sempre(2) Muitas vezes (3) Às vezes (4) Poucas vezes (5) Quase Nunca (6) Nunca 12. Penso em queimar calorias a mais quando me exercito

(1) Sempre(2) Muitas vezes (3) Às vezes (4) Poucas vezes (5) Quase Nunca (6) Nunca 13. As pessoas me acham muito magra

(1) Sempre(2) Muitas vezes (3) Às vezes (4) Poucas vezes (5) Quase Nunca (6) Nunca 14. Preocupo-me com a idéia de haver gordura em meu corpo

(1) Sempre(2) Muitas vezes (3) Às vezes (4) Poucas vezes (5) Quase Nunca (6) Nunca 15. Demoro mais tempo para fazer minhas refeições do que as outras pessoas (1) Sempre(2) Muitas vezes (3) Às vezes (4) Poucas vezes (5) Quase Nunca (6) Nunca 16. Evito comer alimentos que contenham açúcar

(1) Sempre(2) Muitas vezes (3) Às vezes (4) Poucas vezes (5) Quase Nunca (6) Nunca 17. Costumo comer alimentos dietéticos

(1) Sempre(2) Muitas vezes (3) Às vezes (4) Poucas vezes (5) Quase Nunca (6) Nunca 18-Sinto que os alimentos controlam minha vida.

(1) Sempre(2) Muitas vezes (3) Às vezes (4) Poucas vezes (5) Quase Nunca (6) Nunca 19- Demonstro auto-controle diante dos alimentos.

(1) Sempre(2) Muitas vezes (3) Às vezes (4) Poucas vezes (5) Quase Nunca (6) Nunca 20-Sinto que os outros me pressionam para comer.

(1) Sempre(2) Muitas vezes (3) Às vezes (4) Poucas vezes (5) Quase Nunca (6) Nunca 21-Passo muito tempo pensando em comer.

(1) Sempre(2) Muitas vezes (3) Às vezes (4) Poucas vezes (5) Quase Nunca (6) Nunca 22-Sinto desconforto após comer doces.

(1) Sempre(2) Muitas vezes (3) Às vezes (4) Poucas vezes (5) Quase Nunca (6) Nunca 23-Faço regimes para emagrecer.

(1) Sempre(2) Muitas vezes (3) Às vezes (4) Poucas vezes (5) Quase Nunca (6) Nunca 24-Gosto de sentir meu estômago vazio.

(1) Sempre(2) Muitas vezes (3) Às vezes (4) Poucas vezes (5) Quase Nunca (6) Nunca 25-Gosto de experimentar novos alimentos ricos em calorias.

(1) Sempre(2) Muitas vezes (3) Às vezes (4) Poucas vezes (5) Quase Nunca (6) Nunca 26-Sinto vontade de vomitar após as refeições.

(1) Sempre(2) Muitas vezes (3) Às vezes (4) Poucas vezes (5) Quase Nunca (6) Nunca • Tempo de tela

• Em média, quantas horas por dia, na semana, você gasta acessando redes sociais (Facebook, Instagram, Twitter, Telegram, etc..) (horas: minutos. Por exemplo: 2:30) - Aberta

• Em média, quantas horas por dia, no final de semana, você gasta acessando redes sociais (Facebook, Instagram, Twitter, Telegram, etc..) (horas: minutos. Por exemplo: 2:30) - Aberta

• O quanto acompanhar influenciadores digitais influencia na maneira como você vê o seu corpo?

(1) Influencia muito (2) Influencia frequentemente (3) Influencia eventualmente (4) Influencia raramente (5) Nunca Influencia

• De segunda a sexta, em média, quanto tempo você fica em frente à tela (TV, Celular, Computador, Tablet) (Horas : Minutos; Por exemplo: 2:30)

- Aberta

• Aos fins de semana, , em média, quanto tempo você fica em frente à tela (TV, Celular, Computador, Tablet) (Horas : Minutos; Por exemplo: 2:30)

- Aberta

• Dependência de Smartphone

1- Deixo de fazer tarefas ou trabalhos planejados devido ao uso do celular.
(1)Discordo totalmente (2) Discordo (3)Discordo um pouco (4) Concordo um pouco (5) Concordo (6)Concordo totalmente

2- Tenho dificuldade para me concentrar na aula, nas lições de casa ou no trabalho devido ao uso do celular

(1)Discordo totalmente (2) Discordo (3)Discordo um pouco (4) Concordo um pouco (5) Concordo (6)Concordo totalmente

3-Sinto dor nos punhos ou pescoço enquanto uso o celular.

(1)Discordo totalmente (2) Discordo (3)Discordo um pouco (4) Concordo um pouco (5) Concordo (6)Concordo totalmente

4-Não há nada mais difícil do que ficar sem meu celular

(1)Discordo totalmente (2) Discordo (3)Discordo um pouco (4) Concordo um pouco (5) Concordo (6)Concordo totalmente

5- Eu fico impaciente e irritado quando estou sem meu celular.

(1)Discordo totalmente (2) Discordo (3)Discordo um pouco (4) Concordo um pouco (5) Concordo (6)Concordo totalmente

6-Fico pensando no meu celular mesmo quando não o estou usando.

(1)Discordo totalmente (2) Discordo (3)Discordo um pouco (4) Concordo um pouco (5) Concordo (6)Concordo totalmente

7-Eu nunca vou deixar de usar meu celular, mesmo se este uso cause problemas ou efeitos negativos na minha vida.

(1)Discordo totalmente (2) Discordo (3)Discordo um pouco (4) Concordo um pouco (5) Concordo (6)Concordo totalmente

8-Tenho que checar constantemente meu celular para não perder as publicações nas redes sociais (WhatsApp, Twitter, Facebook, Instagram, por exemplo)

(1)Discordo totalmente (2) Discordo (3)Discordo um pouco (4) Concordo um pouco (5) Concordo (6)Concordo totalmente

9-Useo meu celular por mais tempo que pretendia.

(1)Discordo totalmente (2) Discordo (3)Discordo um pouco (4) Concordo um pouco (5) Concordo (6)Concordo totalmente

10-As pessoas à minha volta me dizem que uso excessivamente o celular.

(1)Discordo totalmente (2) Discordo (3)Discordo um pouco (4) Concordo um pouco (5) Concordo (6)Concordo totalmente

APÊNDICE B - Termo de consentimento livre e esclarecido

UNIVERSIDADE FEDERAL DE OURO PRETO ESCOLA DE NUTRIÇÃO

DEPARTAMENTO DE NUTRIÇÃO CLÍNICA E SOCIAL

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Você está sendo convidado a participar do projeto de pesquisa intitulado “Relação entre o tempo de uso de telas e a imagem corporal em universitários”, coordenado pela professora Renata Adrielle Lima Vieira e professora Mayla Cardoso Fernandes Toffolo, da Escola de Nutrição da Universidade Federal de Ouro Preto (UFOP). O estudo tem como objetivo avaliar a relação entre o tempo de uso de telas com a satisfação corporal e distúrbios alimentares de estudantes de instituições de ensino superior. Para isso, o consentimento será previamente apresentado e, caso concorde em participar, será considerado anuência quando responder ao questionário da pesquisa. Nesse sentido, caso aceite participar desta pesquisa, você preencherá um questionário on-line (via Google Forms), no qual responderá

perguntas sobre dados sociodemográficos, econômicos, acadêmicos, tempo de tela, dependência de smartphone, imagem corporal e atitudes alimentares. No final do estudo, ou assim que disponível, você será informado sobre seus resultados acerca das escalas utilizadas para conhecer sobre dependência de smartphone, imagem corporal e atitudes alimentares. Todas as informações obtidas serão confidenciais e sua divulgação científica ocorrerá de forma coletiva e, nunca individual, ou de forma que permita a sua identificação. Os resultados serão divulgados em meios científicos, os quais servirão para fornecer subsídios para uma análise de tempo gasto em telas e satisfação ou não com imagem corporal e atitudes alimentares, o que poderá ajudar na prática clínica de profissionais da saúde. Uma pesquisadora responsável fará o download dos dados coletados para um dispositivo eletrônico pessoal (pendrive) assim que a coleta de dados for finalizada; os dados serão armazenados até que os estudos sejam publicados em meios científicos e apenas os pesquisadores envolvidos terão acesso aos mesmos; após será apagado todo e qualquer registro do instrumento questionário e suas respostas do Google Forms.

A pesquisa emprega um questionário on-line, portanto, recorre ao ambiente virtual para a coleta de dados. O instrumento de pesquisa utiliza a plataforma Google Forms, da empresa multinacional de serviços online e software, Google LLC. A plataforma e a empresa têm uma boa reputação, mas as pesquisadoras responsáveis não têm controle de como a empresa Google utiliza os dados que colhe dos participantes que respondem ao questionário. A política de privacidade da empresa está disponível em: <https://www.google.com/intl/pt-BR/policies/privacy/archive/20141219/>. Se você não se sentir

seguro quanto às garantias da empresa em relação à proteção da sua privacidade, você deve cessar a sua participação, sem nenhum prejuízo. Caso concorde em participar, será considerado anuência quando responder ao questionário. Por não possuir métodos invasivos, a pesquisa citada pode apresentar pequenos desconfortos ou constrangimento às perguntas ou um cansaço leve ao responder ao questionário on-line. Além disso, você possui a liberdade de não responder questões constrangedoras e possui o direito de não responder qualquer questão, sem necessidade de explicação ou justificativa. Como benefício, podemos citar que a avaliação dos questionários oferecerá conhecimento sobre a dependência e tempo de tela em redes sociais, e sua possível relação com a imagem corporal e transtornos alimentares, o que fornecerá subsídios para uma orientação e intervenção nutricional mais individualizada. Caso seja identificada alguma atitude alimentar sugestiva de transtorno alimentar, o mesmo será encaminhado para o centro de saúde mais próximo ao voluntário, para acompanhamento profissional. Entretanto, você é livre para decidir participar ou não deste estudo, e para recusar a continuar em qualquer etapa da execução do mesmo, sem que isso lhe cause nenhum prejuízo econômico ou pessoal. Para isso, basta declarar a retirada do consentimento através do renata.lima@ufop.edu.br ou mayla.toffolo@ufop.edu.br. Nesse caso, as pesquisadoras responsáveis afiançam que darão ciência do seu

interesse de retirar o consentimento de utilização de seus dados em resposta ao e-mail.

Todos os procedimentos serão gratuitos e não haverá nenhum tipo de remuneração para sua participação. Caso você, participante, sofra algum dano decorrente dessa pesquisa, os pesquisadores garantem indenizá-lo por todo e qualquer gasto ou prejuízo. Caso você aceite participar, é muito importante que guarde em seus arquivos uma cópia deste TCLE. Se for de seu interesse, o TCLE poderá ser obtido também na sua forma física, bastando uma simples solicitação através do endereço de e-mail: renata.lima@ufop.edu.br ou mayla.toffolo@ufop.edu.br . Nesse caso, se perder a sua via física, poderá ainda solicitar uma cópia do documento à pesquisadora responsável.

Nos colocamos à disposição para quaisquer esclarecimentos. Em caso de dúvida, entre em contato conosco, ou com o Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Federal de Ouro Preto:

- Dúvidas sobre o projeto: Prof^ª. Renata Adrielle Lima Vieira – renata.lima@ufop.edu.br – Telefones: (31) 99492-0763 ou (31) 3559-1368 ou Prof^ª. Mayla Cardoso Fernandes Toffolo – mayla.toffolo@ufop.edu.br – Telefones: (31) 98835-0004

- Dúvidas sobre questões éticas: Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Federal de Ouro Preto (situado no Centro de Convergência, Campus Universitário, UFOP) pelo telefone (31) 3559-1368 ou pelo email: cep.propp@ufop.edu.br

Os Comitês de Éticas em Pesquisa no Brasil (CEP e CONEP) revisam os projetos de pesquisa conduzidos pelas instituições de ensino e pesquisa, a fim de garantir e resguardar a integridade e os direitos dos voluntários, além de promoverem a ética na ciência, receber denúncias e requerer a sua apuração. Se optar por participar da pesquisa, peço-lhe que escolha a opção aceite participar ao final deste Termo de Consentimento Livre e Esclarecido.

Declaro ter sido informado a respeito do que li ou do que foi lido para mim sobre a pesquisa. Ficaram claros para mim quais são os objetivos do estudo, e quais dados serão coletados e seus desconfortos. Declaro estar ciente que todas as informações são confidenciais e que eu tenho a garantia de esclarecimento de qualquer dúvida. Estou informado de que a minha participação no estudo não terá despesas, nem remuneração e que estão preservados os meus direitos. Assim, concordo voluntariamente e consinto na minha participação, sendo que poderei retirar meu consentimento a qualquer momento, antes ou durante o estudo, sem quaisquer prejuízos. Afirmo também que recebi uma via do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido assinado por mim e pelos pesquisadores.
Nome: _____

Assinatura _____

Data: ___/___/_____

Declaro que obtive de forma voluntária o Consentimento Livre e Esclarecido para participação neste estudo.

Mayla Cardoso Fernandes Toffolo – Coordenadora da Pesquisa

Telefones: (32) 98835-00043 ou (31) 3559-1368