

PERCEPÇÃO DOS ESTUDANTES DE EDUCAÇÃO FÍSICA SOBRE TRANSTORNOS ALIMENTARES EM ALUNOS DO ENSINO SUPERIOR: UMA ANÁLISE QUALITATIVA

Daniela Rodrigues Cunha¹

danirodriguescunha2004@gmail.com

Giovanna Nascimento de Mello e Silva²

giovannamellonutri@gmail.com

Universidade Evangélica de Goiás – UniEVANGÉLICA

RESUMO

Os transtornos alimentares (TA's) configuram-se como distúrbios psiquiátricos complexos, relacionados a fatores psicológicos, sociais e culturais, e têm apresentado prevalência crescente na população universitária. Este estudo teve como objetivo compreender as percepções de estudantes do curso de Educação Física sobre os transtornos alimentares no contexto do ensino superior, investigando suas concepções acerca das causas, sintomas, fatores de risco e impactos acadêmicos. Trata-se de uma pesquisa qualitativa, de caráter exploratório, realizada por meio da técnica de grupo focal com roteiro semiestruturado e participação de 12 estudantes da graduação em Educação Física. As discussões foram registradas em áudio, transcritas integralmente e submetidas à análise de conteúdo temática. A análise permitiu identificar cinco eixos centrais: compreensão fragmentada sobre TA's, com definições imprecisas e lacunas conceituais; pressão estética e forte associação entre imagem corporal e identidade profissional; influência ambivalente das redes sociais, percebidas tanto como fonte de comparação quanto de motivação; impacto do ambiente acadêmico, relacionado à sobrecarga e à omissão de refeições; e baixa recorrência de relatos explícitos de comportamentos de risco, possivelmente atravessados por estigma e tabu. Os achados evidenciam uma ambivalência na formação em Educação Física, que ao mesmo tempo em que o curso pode favorecer maior conscientização sobre hábitos saudáveis, também expõe os estudantes a pressões relacionadas à imagem corporal. Conclui-se que as percepções dos estudantes revelam lacunas formativas e vulnerabilidades específicas, destacando a necessidade de incluir conteúdos estruturados sobre TA's nos currículos, bem como promover espaços institucionais de diálogo e acolhimento voltados à literacia em saúde mental e alimentar.

Palavras-chave: Transtornos alimentares (TA's); Educação Física; Grupos focais; Imagem Corporal.

INTRODUÇÃO

Os transtornos alimentares (TA's) são caracterizados por um distúrbio persistente do comportamento alimentar ou relacionado à alimentação, que resulta em consumo ou absorção alterados de alimentos e prejudica significativamente a saúde física ou o funcionamento psicossocial (HILUY et al., 2019). Esses comportamentos têm sido observados em jovens universitários, principalmente em acadêmicos de cursos da área da saúde, entre eles Nutrição, Educação Física, Enfermagem e Medicina, os quais apresentam uma valorização da aparência física (SILVA et al., 2018).

O ambiente universitário, ao mesmo tempo em que favorece o desenvolvimento pessoal e profissional, pode intensificar pressões sociais e culturais ligadas ao corpo e à alimentação. De acordo com o estudo realizado por Laus, Moreira e Costa (2009), observou-se que estudantes da área da saúde apresentaram escores mais elevados no EAT-26 (Eating Attitudes Test) em comparação com alunos da área de humanas, revelando maior tendência a anormalidades do comportamento alimentar. Nesse sentido, é importante realizar um levantamento de possíveis transtornos alimentares em um público universitário para analisar gatilhos e hábitos em comum distribuídos entre eles (MANTOVANELI et al., 2023).

No caso específico do curso de Educação Física, o risco parece ser ainda mais acentuado. Por se tratar de uma formação diretamente relacionada ao corpo, à performance e à estética, na qual estudantes frequentemente lidam com expectativas sociais e institucionais quanto à forma física e à conduta alimentar. Tais pressões podem atuar tanto como fatores de vulnerabilidade — reforçando estereótipos corporais e práticas de risco — quanto como fatores de proteção, ao estimular maior disciplina alimentar e engajamento em hábitos saudáveis. Apesar disso, estudos apontam que os TA's ainda recebem pouca atenção nos currículos da área da saúde, sendo tratados de forma pontual e superficial, o que dificulta a detecção precoce e a prevenção. Estudos como o de Vale et al. (2023), identificam que muitos graduandos da área da saúde não se sentem adequadamente preparados para enfrentar esses quadros, demonstrando uma lacuna formativa importante. Diante do exposto, o presente estudo tem como objetivo compreender as percepções de estudantes do curso de Educação Física sobre os transtornos alimentares no contexto do ensino superior, investigando suas concepções acerca das causas, sintomas, fatores de risco e impactos desses transtornos na vida acadêmica e profissional.

MATERIAIS E MÉTODOS

Trata-se de uma pesquisa qualitativa, de caráter exploratório, desenvolvida por meio da técnica de grupo focal. Participaram 12 estudantes do curso de Educação Física, selecionados por conveniência. O encontro foi conduzido a partir de roteiro semiestruturado, abordando percepções, experiências e concepções relacionadas aos TA's. As falas foram gravadas em áudio, transcritas integralmente e submetidas à análise de conteúdo temática conforme Bardin (2016). Todos assinaram o Termo de

Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) e Termo de Consentimento para Uso de Voz, garantindo-se dessa forma os direitos dos pesquisados. O projeto foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da UniEVANGÉLICA (parecer nº 7.592.371), em conformidade com a Resolução 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde (CNS). Foi assegurado o sigilo sobre as informações obtidas e a confidencialidade das informações.

RESULTADOS

A análise permitiu identificar diferentes dimensões nas falas dos estudantes, refletindo tanto lacunas conceituais quanto vivências práticas associadas aos transtornos alimentares. Inicialmente, observou-se que a compreensão conceitual sobre TA's foi fragmentada. Os participantes associaram os transtornos a termos isolados, como “compulsão”, “distorção de imagem” ou “questões emocionais”, mas sem articular uma definição consistente. Achados semelhantes foram observados em pesquisas internacionais, que apontam lacunas conceituais e baixa literacia em saúde mental entre universitários, o que dificulta o reconhecimento precoce de sintomas e a busca por ajuda adequada (MANNING & GREENFIELD, 2022).

No que se refere à autoimagem, emergiram relatos de oscilação entre disciplina e episódios de compulsão. Esse padrão, associado a processos de autoexigência, reflete a internalização de padrões estéticos e de desempenho. A dimensão profissional apareceu fortemente associada à imagem corporal: os estudantes destacaram que o corpo é percebido como um cartão de visita do educador físico, funcionando como elemento de credibilidade profissional. Estudos nacionais confirmam essa associação, indicando maior prevalência de TA's e distorção de imagem entre estudantes de Educação Física em comparação com estudantes de outros cursos (LEGNANI et al., 2012; LUCENA et al., 2022).

Outro elemento recorrente foi a influência das redes sociais. As plataformas digitais foram vistas como fontes centrais de comparação estética e insatisfação corporal, mas também de motivação para práticas saudáveis. Essa ambivalência reflete o papel das redes como catalisadoras tanto de riscos quanto de estímulos positivos, conforme apontam estudos sobre os efeitos de conteúdos de “fitspiration” e “body positivity” (HOLLAND & TIGGEMANN, 2017; FLAUZINO & CARIOCA, 2021). Esses achados reforçam a percepção dos participantes de que a convivência com

conteúdo midiático pode tanto alimentar a comparação estética quanto estimular rotinas mais saudáveis e equilibradas, dependendo da forma como o indivíduo se relaciona com tais plataformas digitais.

O ambiente acadêmico também se mostrou um fator determinante nos hábitos alimentares. A rotina intensa, a sobrecarga de atividades e as limitações financeiras foram associadas a práticas como pular refeições e recorrer a alimentos rápidos ou marmitas. Achados semelhantes foram observados em estudo nacional com universitários, que identificou elevada prevalência de omissão das principais refeições associada ao estilo de vida agitado e sono insuficiente (DE-ARRUDA et al., 2024). Em contrapartida, alguns participantes relataram maior conscientização alimentar após o ingresso no curso, sugerindo que a formação também pode atuar como fator protetor ao estimular atenção à saúde e práticas equilibradas (MIZOGUCHI et al., 2025).

Embora menos recorrentes, surgiram falas sobre restrição alimentar e compulsão. A baixa frequência desses relatos pode indicar não a ausência dos comportamentos, mas o tabu e o estigma que cercam o tema, tornando-o mais difícil de ser compartilhado em grupo (COCINO, 2023). Além disso, os estudantes destacaram a invisibilidade do tema no currículo acadêmico, apontando a ausência de disciplinas ou discussões sistemáticas sobre TA's, o que reforça lacunas formativas já identificadas na literatura (VALE et al., 2023).

CONCLUSÃO

O estudo evidencia que a formação em Educação Física é atravessada por uma ambivalência: se, por um lado, pode estimular práticas de autocuidado e hábitos saudáveis, por outro expõe os estudantes a pressões estéticas e culturais que ampliam o risco de comportamentos disfuncionais. As falas revelaram tanto a influência das redes sociais e da imagem corporal quanto o silêncio em torno de comportamentos de risco, possivelmente atravessados por estigma e tabu. Diante disso, destaca-se a necessidade de incluir conteúdos específicos sobre TA's nos currículos universitários e promover espaços institucionais de acolhimento e diálogo. Políticas educativas voltadas à literacia em saúde mental e alimentar podem contribuir para a prevenção precoce e para a formação de profissionais mais preparados, críticos e empáticos.

AGRADECIMENTOS

Agradeço à UniEVANGÉLICA pelo apoio institucional e pelo financiamento concedido por meio do Programa de Bolsas de Iniciação Científica (PBIC – UniEVANGÉLICA), fundamentais para a realização deste projeto.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BARDIN, L. *Análise de conteúdo*. 3. ed. Lisboa: Edições 70, 2016.

COCINO, E. Entenda quais são os tabus sobre transtornos alimentares. *Nutrição Gentil – Nutrição para a vida*, 2023. Disponível em: <https://www.ellencocino.com/novidades/tabus-sobre-transtornos-alimentares> Acesso em: 5 set. 2025.

CONSELHO NACIONAL DE SAÚDE (Brasil). Resolução nº 466, de 12 de dezembro de 2012. Aprova diretrizes e normas regulamentadoras de pesquisas envolvendo seres humanos. Brasília, DF, 2012.

DE-ARRUDA, J. P.; SOUZA, A. P. A. de; PEREIRA, L. P.; FONSECA, L. B.; NOGUEIRA, P. S.; RODRIGUES, P. R. M.; MURARO, A. P.; FERREIRA, M. G. Short Sleep Duration and Skipping Main Meals among University Students. *Sleep Science*, São Paulo, v. 17, n. 4, p. e414-e421, Apr. 2024.

FLAUZINO, P. A.; CARIOCA, A. A. F. Interaction patterns on body size and health on Instagram and associated factors in nutrition students: an exploratory study. *Revista de Nutrição*, v. 34, e200314, 2021.

HILUY, J.; NUNES, F. T.; PEDROSA, M. A. A.; APPOLINÁRIO, J. C. B. Os transtornos alimentares nos sistemas classificatórios atuais: DSM-5 e CID-11. *Debates em Psiquiatria*, v. 9, n. 3, p. 6-13, 2019.

HOLLAND, G.; TIGGEMANN, M. "Strong beats skinny every time": Disordered eating and compulsive exercise in women who post fitspiration on Instagram. *The International Journal of Eating Disorders*, 50 (1), 76–79, 2017.

LAUS, M. F.; MOREIRA, R. de 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*, Rio Grande do Sul, 31(3): 192-196, 2009.

LEGNANI, R. F. S.; LEGNANI, E.; PEREIRA, E. F.; GASPAROTTO, G. da S.; VIEIRA, L. F.; CAMPOS, W. Transtornos alimentares e imagem corporal em acadêmicos de Educação Física. *Motriz: Revista de Educação Física*, Rio Claro, v. 18, n. 1, p. 84 - 91, 2012.

LUCENA, S. R. da S.; PEIXOTO, I. B.; SOBRINHO, I. A. de S.; NUNES R. de C. T.; SILLERO, O. M. de O.; RIBEIRO, K. B.; de CARVALHO, A. C. G.; PUREZA; I. R. de O. M.; AQUILINO, G. M. de A.; GUSMÃO, W. D. P. Body image and risk for development of eating disorders in Nutrition and Physical Education students. *Research, Society and Development*, v. 11, n. 2, e5211225418, 2022.

MANNING, M.; GREENFIELD, S. "University students' understanding and opinions of eating disorders: a qualitative study." *BMJ open* vol. 12,7 e056391. 29 Jul. 2022.

MIZOGUCHI, V. M.; LUNARDELLI, G. B.; OLIVEIRA, A. A. S.; FIGUEIREDO, L.S.; CASTRO, H. de O. Relationship between physical activity levels and risk behaviors in Brazilian University students. *Saúde e Pesquisa*. 18. e12887, 2025.

SILVA, G. A.; XIMENES, R. C. C.; PINTO, T. C. C.; CINTRA, J. D. S.; SANTOS, A. V.; NASCIMENTO, V. S. Consumo de formulações emagrecedoras e risco de transtornos alimentares em universitários de cursos de saúde. *Jornal Brasileiro de Psiquiatria*, v. 67, n. 4, p. 239–246, 2018.

VALE, L. V.; BARROSO, L. D. B.; CRUZ, M. J. C. de M. e; SILVA, W. J. de P. da; ORLANDO, J. de F. N.; OLIVEIRA, J. M. de; GUIDORENI, A. S. O que você precisa saber sobre transtornos alimentares e não aprendeu na faculdade. *Interfaces em Ciências da Saúde*, v. 10, n. 3, p. 55-63, 2023.