

**Risco de desenvolvimento de transtornos alimentares em estudantes de  
nutrição: uma revisão de literatura**

Caroline Kubiak<sup>1</sup>, Flávia Melo<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Acadêmica de graduação em Bacharelado em Nutrição, Pontifícia Universidade Católica de Goiás (PUC-GO), Goiânia, Goiás.

<sup>2</sup>Nutricionista e professora, Escola de Ciências Sociais e da Saúde, Pontifícia Universidade Católica de Goiás (PUC-GO), Goiânia, Goiás.

Autor Correspondente:

Caroline Kubiak

Endereço: Pontifícia Universidade Católica de Goiás, Av. Universitária 1.440, Setor Leste Universitário;  
Goiânia, Goiás.

E-mail dos autores:

[carolinekubiak@hotmail.com](mailto:carolinekubiak@hotmail.com)

[flaviameo@pucgoias.edu.br](mailto:flaviameo@pucgoias.edu.br)

**RESUMO:** Os transtornos alimentares são caracterizados por inadequações no comportamento alimentar, distorção de imagem e uma intensa insatisfação corporal, afetando a saúde física e o bem-estar psicossocial. Estudantes de nutrição, devido ao contato constante com temas de saúde e à pressão por padrões estéticos, podem estar mais vulneráveis ao desenvolvimento de comportamentos obsessivos e transtornos alimentares. **OBJETIVO:** Avaliar os riscos de desenvolvimento de transtornos alimentares em estudantes de nutrição, investigando o comportamento alimentar, a incidência desses transtornos e a relação entre a imagem corporal e o surgimento de transtornos alimentares. **MÉTODOS:** Trata-se de um estudo de revisão bibliográfica com coleta de dados realizada em fontes secundárias. A busca foi realizada no portal Periódico Capes e Scielo. Foram utilizados os descritores “Transtornos alimentares” e “Estudantes de nutrição”, quanto ao idioma foram incluídos artigos em português, inglês e espanhol. **RESULTADOS:** Foram encontrados 1.422 artigos que após inserir os critérios de inclusão e exclusão foram selecionados 10 para o estudo. Os estudos indicam que estudantes de Nutrição apresentam alto risco para transtornos alimentares, com destaque para a insatisfação corporal e a pressão estética. **DISCUSSÃO:** Os transtornos alimentares entre estudantes de nutrição representam uma preocupação crescente, resultante da combinação da pressão estética, demandas acadêmicas e insatisfação corporal. A exposição contínua ao conhecimento sobre nutrição e imagem corporal pode levar a interpretações distorcidas sobre saúde e a comportamentos obsessivos. **CONCLUSÃO:** Estudantes de nutrição estão altamente vulneráveis a transtornos alimentares devido a pressões estéticas e acadêmicas, destacando a necessidade de intervenções que promovam saúde mental e física.

**Palavras-chave:** Transtorno Alimentar; Estudantes; Nutrição.

**ABSTRACT:** Eating disorders are characterized by inadequacies in eating behavior, body image distortion, and intense body dissatisfaction, impacting physical health and psychosocial well-being. Nutrition students, due to their continuous exposure to health and nutrition topics, along with pressure to meet aesthetic standards, are more vulnerable to developing obsessive behaviors and eating disorders. **OBJECTIVE:** To assess the risk factors for the development of eating disorders in nutrition students by investigating eating behavior, the incidence of these disorders, and the relation between body image and the emergence of eating disorders. **METHODS:** This is a bibliographic review study with data collected from secondary sources. The search was conducted on the Capes and Scielo portals. The descriptors "Eating disorders" and "Nutrition students" were used, and articles in Portuguese, English, and Spanish were included. **RESULTS:** A total of 1,422 articles were found, of which 9 were selected after applying inclusion and exclusion criteria. The studies indicate that nutrition students are at high risk for eating disorders, particularly regarding body dissatisfaction and aesthetic pressure. **DISCUSSION:** Eating disorders among nutrition students represent a growing concern, resulting from a combination of aesthetic pressures, academic demands, and body dissatisfaction. Continuous exposure to knowledge about nutrition and body image can lead to distorted interpretations of health and obsessive behaviors. **CONCLUSION:** Nutrition students are highly vulnerable to eating disorders due to aesthetic and academic pressures, highlighting the need for interventions that promote mental and physical health.

**Keywords:** Eating Disorder; Students; Nutrition.

## INTRODUÇÃO

Os transtornos alimentares (TAs) são condições psiquiátricas graves que afetam profundamente a saúde física e o bem-estar psicossocial. Esses transtornos envolvem mudanças drásticas nos hábitos alimentares, uma obsessão pelo controle do peso e uma insatisfação intensa com a própria imagem corporal. Entre os TAs mais comuns estão a anorexia nervosa, bulimia nervosa, pica, transtornos de ruminação, compulsão alimentar e ortorexia (Barbosa, 2022).

Predominantemente observados em adolescentes e jovens adultos do sexo feminino, os TAs podem causar danos psicológicos e sociais significativos, além de aumentar os riscos de morbidade e mortalidade (Cordás, 2009). Os TAs têm uma etiologia multifatorial, resultando da integração de fatores biológicos, culturais e experiências pessoais (Duchesne e Almeida, 2002).

A anorexia nervosa se caracteriza por uma perda de peso extrema e intencional, geralmente por meio de dietas rigorosas, e uma distorção significativa da percepção corporal. Em contrapartida, a bulimia nervosa envolve episódios de ingestão excessiva de alimentos seguidos por métodos compensatórios inadequados, como vômitos induzidos e uso de laxantes (Cordás, 2009). A ortorexia nervosa, por sua vez, é marcada por uma obsessão com a alimentação saudável, levando a comportamentos alimentares restritivos e ansiedade relacionada a saúde (Villa e colaboradores, 2022).

A transição para o ambiente universitário é um período de vulnerabilidade acentuada para o desenvolvimento de TAs, entre estudantes de nutrição. Esse período envolve mudanças significativas, que incluem a autonomia nas escolhas alimentares e a adaptação a novas demandas acadêmicas e sociais (Silva e

colaboradores, 2023). Além disso, a exposição constante a temas sobre nutrição e saúde pode reforçar a internalização de padrões irreais de imagem corporal, levando a práticas alimentares restritivas e a comportamentos obsessivos que aumentam o risco de TA (Fernandes e colaboradores, 2024).

Além da busca pelo conhecimento na áreas de nutrição, muitos estudantes escolhem essa carreira por influências pessoais relacionadas ao próprio corpo e saúde (Hughes e Desbrow, 2005). Tal motivação pode por vezes, estar associada a uma relação pré-existente com comportamentos alimentares de risco, o que reforça a importância de intervenções durante a formação acadêmica (Rocks e colaboradores, 2016).

Os estudantes de nutrição são particularmente vulneráveis a TAs devido ao conhecimento aprofundado sobre dietas e nutrição, que pode desencadear comportamentos obsessivos. A pressão para atender aos padrões corporais idealizados pela sociedade e a interpretação distorcida dos conceitos de saúde contribuem para o desenvolvimento de TA nesse grupo (Budhiwianto e colaboradores, 2023). A formação acadêmica, com ênfase na ciência dos alimentos e na composição corporal, pode, paradoxalmente, aumentar o risco de transtornos alimentares, destacando a necessidade de intervenções direcionadas para esses estudantes (Lawlis e colaboradores, 2019).

As consequências desses fatores na saúde mental e no desenvolvimento pessoal destacam a necessidade de pesquisas voltadas para identificar e reduzir a prevalência de TAs entre estudantes de nutrição (Hughes e Desbrow, 2005).

Nesse sentido, o objetivo desse estudo foi avaliar os riscos de desenvolvimento de TAs em estudantes de nutrição, investigando o comportamento alimentar e a relação entre a imagem corporal e o surgimento de TAs.

## MÉTODOS

Trata-se de um estudo de revisão bibliográfica, com coleta de dados realizada em fontes secundárias. A busca bibliográfica foi realizada nas bases de dados Capes e SciELO, com recorte temporal de 2017 até 2024. Para a pesquisa de artigos foram utilizados os seguintes descritores: transtornos alimentares; estudantes de nutrição; eating disorder e nutrition students, combinado com o operador booleano (AND) como estratégia de busca, para filtrar artigos que dissertem sobre o assunto, excluindo artigos que não foram relevantes para a revisão.

A seleção dos artigos foi realizada seguindo um processo estruturado, que envolveu a aplicação de critérios de inclusão e exclusão previamente definidos. Primeiramente, foram identificados artigos relevantes nas bases de dados, e, em seguida, foi feita a leitura dos títulos para filtrar aqueles que se alinhavam ao tema do estudo. Foram incluídos artigos como, estudos realizados com estudantes de cursos de graduação em nutrição com idade mínima de 18 anos, artigos disponíveis na íntegra e em português, inglês e espanhol. Após esta etapa, foram analisados os resumos dos artigos selecionados, o que permitiu uma avaliação mais aprofundada da sua relevância.

Os artigos que atendiam aos critérios estabelecidos foram lidos na íntegra. Durante essa leitura, aqueles que não apresentavam os conteúdos desejados foram excluídos do conjunto final. Após a seleção dos artigos relevantes, foi realizada uma leitura crítica, com a extração de dados essenciais, focando principalmente nos resultados e conclusões de cada estudo.

## RESULTADOS

A busca nas bases de dados resultou na identificação de um total de 1.422 artigos, após a aplicação dos critérios de inclusão e exclusão, somente 10 artigos foram selecionados para análise aprofundada. Dos artigos analisados, sete evidenciaram uma relação significativa entre o risco de desenvolvimento de transtornos alimentares e a insatisfação com a imagem corporal, sendo este um fator de destaque entre os estudantes (Reis e Soares, 2017; Maia e colaboradores, 2018; Fernandes e colaboradores, 2024; Sales e colaboradores, 2023; Gutiérrez e colaboradores, 2019; Lima e colaboradores, 2024; Vila-Martí, Elío e Sumalla-Cano, 2021). Em quatro estudos, verificou-se que o risco de transtornos alimentares, como a anorexia nervosa e bulimia nervosa, foi exacerbado pela preocupação excessiva com o peso (Reis e Soares, 2017; Maia e colaboradores, 2018; Gutiérrez e colaboradores, 2019; Law e Jevons, 2023). Além disso, a pressão social e acadêmica foi citada em seis artigos como um elemento que contribui para comportamentos alimentares de risco, reforçando a correlação entre o ambiente universitário e a maior predisposição a desenvolver esses transtornos (Reis e Soares, 2017; Law e Jevons, 2023; Fernandes e colaboradores, 2024; Sales e colaboradores, 2023; Lima e colaboradores, 2024; Vila-Martí, Elío e Sumalla-Cano, 2021). Nos resultados apresentados, incluíram um total de 3.735 participantes, proporcionando uma visão abrangente sobre os riscos de desenvolvimento de TAs em estudantes de nutrição. Esses dados permitiram identificar comportamentos alimentares de risco e os principais fatores associados, destacado a relação entre a insatisfação corporal e a predisposição a tais transtornos (Tabela 1).

Tabela 1 – Análise de artigos incluídos na revisão.

Autor e Ano	Amostra	Método	Resultados
Silva e colaboradores (2018)	58	Avaliação antropométrica, questionário EAT-26 e escala de silhuetas corporais.	O estudo revelou que 39,65% dos estudantes analisados apresentaram risco significativo de desenvolver transtornos alimentares, com alta prevalência de insatisfação corporal, mesmo entre aqueles com IMC adequado. A maioria dos participantes eutróficos expressou desejo de reduzir suas silhuetas, evidenciando uma preocupação exacerbada com a imagem corporal.
Sales e colaboradores (2023)	83	Formulário digital autoaplicável	O estudo evidenciou que a insatisfação corporal é prevalente e recorrente entre universitários, com forte impacto do uso de mídias sociais sobre os comportamentos alimentares. Muitos estudantes relataram falta de hábitos alimentares saudáveis, justificando pela falta de tempo e necessidade de optar por refeições rápidas e menos nutritivas.
Fernandes e colaboradores (2024)	799	Questionário EAT-26	O estudo apontou que 13,4% dos estudantes estavam em risco elevado de transtornos alimentares, com prevalência maior entre mulheres (14,5%) em relação aos homens (8,2%).
Vila-Martí, Elío e Sumalla-Cano (2021)	1.943	Questionário EAT-26, BITE, MEDAS-14, EEQ e registros dietéticos de 72 horas.	O estudo apontou que 24,8% dos participantes apresentaram risco de transtornos alimentares, com uma prevalência mais alta em mulheres (31,6%) em comparação com homens (17,0%). Entre os transtornos, 13,3% foram bulímicos, 8,6% hiperfágicos e 2,9% apresentaram comportamento restritivo.
Law e Jevons (2023)	12	Entrevistas	O estudo com 12 estudantes (83,3% mulheres) mostrou que, embora as mídias sociais possam inspirar escolhas alimentares saudáveis, também promovem comparações corporais e insatisfação. Além disso, 66,7% dos alunos relataram que o curso de Nutrição contribuiu para sentimentos de culpa e comportamentos alimentares restritivos.
Freitas e colaboradores (2017)	149	Questionário de Comportamento Alimentar (DEBQ), Escala de Compulsão Alimentar (BES), Escala de Desejabilidade Social de Marlowe-Crowne	A maioria dos estudantes (87,9% das mulheres e 82,4% dos homens) foi classificada com peso normal. Entre as mulheres, a desejabilidade social teve associações negativas significativas com comer emocional e externo ( $r=-0,258$ e $r=-0,364$ , respectivamente).
Maia e colaboradores (2018)	52	Questionário EAT-26, BITE, BQS e Escala de silhuetas.	A pesquisa revelou que 46,14% das estudantes apresentaram distorção da imagem corporal; 9,62% tinham risco de desenvolver transtornos alimentares, e 15,38% mostraram comportamento

			alimentar anormal. A maioria das participantes (63,46%) tinha IMC classificado como normal, mas 72,7% das eutróficas manifestaram insatisfação por excesso de peso, destacando a influência da pressão sociocultural.
Lima e colaboradores (2024)	104	Questionário EAT-26, Sociodemográfico e Escala de silhuetas.	45,2% dos estudantes apresentaram distorção da percepção corporal e 59,6% desejaram reduzir a silhueta. Em relação ao risco para transtornos alimentares, 68,3% não apresentaram risco significativo, com média de 16,03±8,74 pontos no EAT-26. A percepção da imagem corporal mostrou forte influência da idade, mas não houve associação significativa entre a imagem corporal e o risco de transtornos alimentares.
Gutiérrez e colaboradores (2019)	370	Questionário de comportamentos alimentares de risco e Escala de silhuetas.	36,7% das estudantes apresentavam risco de condutas alimentares de risco (25,1% risco moderado e 11,6% risco alto). Estudantes com IMC mais alto apresentaram maior propensão a praticar exercícios excessivos e dietas restritivas.
Reis e Soares (2017)	165	Questionário EAT-26, BSQ e Escala de silhuetas	O estudo mostrou que 32,7% das estudantes apresentaram risco de desenvolver transtornos alimentares e 38,8% tinham distorção na percepção da imagem corporal. Além disso, 69,7% relataram insatisfação corporal. Estudantes com excesso de peso apresentaram 7,91 vezes mais chances de desenvolver transtornos alimentares e 20,19 vezes mais chances de distorção de imagem.

## DISCUSSÃO

Os TAs em estudantes de nutrição são uma preocupação crescente, especialmente devido a combinação de fatores como a pressão estética, exigência acadêmicas e insatisfação corporal. O contato constante com o conhecimento sobre nutrição e composição corporal, embora essencial para a formação, pode contribuir para a adoção de comportamentos obsessivos e interpretações distorcidas sobre saúde e alimentação (Reis; Soares, 2017; Budhiwianto e colaboradores, 2023). Vila-Martí, Elío e Sumalla-Cano (2021) apontam que o primeiro ano universitário é um

período crítico em que as mudanças comportamentais significativas podem ocorrer, particularmente entre estudantes que se afastam do ambiente familiar e começam a gerenciar sua própria alimentação.

O ideal estético promovido em espaços como as redes sociais, intensificam a comparação social, alimentando insatisfações com a imagem corporal e incentivando comportamentos alimentares prejudiciais (Law; Jevons, 2023). Essa interação entre expectativas sociais e estresse acadêmico forma um ciclo que agrava o risco de transtornos alimentares. A exposição constante às mídias influencia de forma expressiva os comportamentos alimentares e a autoimagem, ampliando a prevalência de hábitos inadequados entre estudantes universitários (Sales e colaboradores, 2023).

A relação entre a insatisfação corporal e o comportamento alimentar inadequado foi evidenciada por Gutiérrez e colaboradores (2019), onde 72,3% dos participantes apresentavam insatisfação corporal, mesmo que 81% estivessem dentro da faixa de peso normal. Esse padrão de insatisfação corporal reflete a pressão estética que permeia o ambiente acadêmico e sociocultural dos estudantes de nutrição. Lima e colaboradores (2024) observaram que 45,2% dos estudantes apresentaram distorção na percepção da imagem corporal e 59,6% desejavam reduzir suas medidas, destacando a influência dos ideais de magreza sobre a percepção de imagem e comportamentos alimentares.

Além disso, Maia e colaboradores (2018) observaram uma distorção de imagem corporal em 46,14% das participantes, reforçando a ideia de que a percepção distorcida do corpo, alimentada por influências externas, pode ser um fator determinante no desenvolvimento de comportamentos alimentares inadequados, independentemente do estado nutricional real. Por outro lado, Fernandes e

colaboradores (2024) destacaram que 13,4% dos estudantes apresentaram risco de transtornos alimentares, com um impacto mais acentuado entre mulheres, evidenciando a maior vulnerabilidade deste grupo as influências socioculturais e acadêmicas.

É essencial que as instituições de ensino superior ofereçam suporte psicológico e estratégias educativas para minimizar os riscos de transtornos alimentares entre os estudantes (Silva e colaboradores, 2019). A integração entre saúde física e mental pode promover o bem-estar dos alunos e garantindo uma prática profissional mais saudável e consciente no futuro (Reis e Soares, 2017; Fernandes e colaboradores, 2024). Além disso, a conscientização sobre práticas alimentares saudáveis e a promoção de uma imagem corporal positiva são fundamentais para evitar comportamentos obsessivos (Vila-Martí, Elío e Sumalla-Cano, 2021), preparando futuros profissionais para lidar de forma empática esses desafios (Gutiérrez e colaboradores, 2019).

## **CONCLUSÃO**

Os estudantes de nutrição estão significativamente expostos a fatores de risco para o desenvolvimento de TAs, impulsionados pela combinação entre pressão estética, altas demandas acadêmicas e insatisfação com a imagem corporal. Observou-se que o contato com conhecimentos sobre alimentação e composição corporal, aliado a influências externas, como redes sociais e padrões estéticos, pode contribuir para interpretações distorcidas sobre saúde e desencadear comportamentos alimentares inadequados.

Diante disso, torna-se evidente a importância de intervenções que integrem suporte psicológicos e estratégias educativas nas instituições de ensino superior. Tais ações poderiam mitigar os efeitos da pressão estética e dos padrões acadêmicos, promovendo um ambiente saudável que valorize tanto a saúde física quanto a mental. Dessa forma. Além de fortalecer o bem-estar dos estudantes, estas intervenções também têm o potencial de formar futuros profissionais da saúde mais conscientes e preparados para lidar com os desafios psicossociais.

## Referências

- Barbosa, G.A. **A importância da nutrição comportamental frente aos transtornos alimentares: uma revisão narrativa**. Faculdade Laboro, Brasília, 2022.
- Budhiwianto, S.; Bennett, C.J.; Bristow, C.A.; Dart, J. Global prevalence of eating disorders in nutrition and dietetic university students: a systematic scoping review. **Nutrients**, v.15, maio, 2023.
- Cordás, T.A. Transtornos alimentares: classificação e diagnóstico. **Revista Psiq. Clin**, São Paulo, v.31, p.154-157, setembro, 2004.
- Duchesne, M.A, Paola Espósito De Moraes. Terapia cognitivo-comportamental dos transtornos alimentares. **Revista Brasileira Psiquiatria**, São Paulo, v.24, p.49-53, 2002.
- Fernandes, S.; Costa, C.; Nakamura, I.S.; Poínhos, R.; Oliveira, B.M.P.M. Risk of eating disorders and social desirability among higher education students: comparison of nutrition students with other courses. **Healthcare**, Porto, v.12, p.744, 2024.
- Gutiérrez, M.C.D.; Morcelle, G.M.B.; Santoncini, C.U.; Espinosa, A.M.; Izeta, E.I.E.; Carriedo, A.P. Relationship between nutritional status, body dissatisfaction and risky eating behaviors in nutrition students. **Revista Mexicana de Transtornos Alimentarios**, v.10, n.1, p53-65, 2019.
- Hughes, R.; Desbrow, B. Aspiring dietitians study: a pre-enrolment study of students motivations awareness and expectations relating to careers in nutrition and dietetics. **Nutrition e Dietetics**, v.62, p.106-109, setembro, 2005.
- Law, R.; Jevons, E.F.P. Exploring the perceived influence of social media use on disordered eating in nutrition and dietetics students. **Journal of Human Nutrition and Dietetics**, v.36, p.2050-2059, 2022.
- Lawlis, T.; Torres, S.J.; Coates, A.M.; Clark, K.; Charlton, K.E.; Sinclair, A.J.; Wood, L.G.; Devine, A. Development of nutrition science competencies for undergraduate degrees in Australia. **Asia Pac. J. Clin. Nutr**, Perth, v.28, p.166-176, 2019.
- Lima, C.L.S.; Bezerra, A.L.P.; Holanda, M.O.; Brito, F.C.R.; Lira, S.M. Associação do perfil sociodemográfico com imagem corporal e risco de transtornos alimentar em estudantes de nutrição. **Revista de Nutrição e Vigilância em Saúde**, Fortaleza, v.11, n.1, p. e12630, 2024.
- Maia, R.G.L.; Fiorio, B.C.; Almeida, J.Z.; Silva, F.R. Estado nutricional e transtornos do comportamento alimentar em estudantes do curso de graduação em nutrição do instituto federal de educação, ciência e tecnologia, Ceará, Brasil. **Revista Demetra: Alimentação, Nutrição E Saúde**, Fortaleza, v.13, p.135-145, 2018.
- Reis, A.S.D.; Soares, L.P. Estudantes de nutrição apresentam risco para transtornos alimentares. **Revista Brasileira de Ciências da Saúde**, v.21, n.4, p281-290, 2017.

Rocks, T.; Pelly, F.; Slater, G.; Martin, L. Eating attitudes and behavior of students enrolled in undergraduate nutrition and dietetics degrees. **Nutr. Diet.**, v.74, p.381-387, julho, 2016.

Sales, D.K.S.; Alves, Y.R.S.; Gomes, Á.A.A.M.; Oliveira, G.A.L. Percepção da autoimagem e comportamento alimentar em estudantes universitários. **Revista FSA**, Teresina, v.20, p.257-276, 2023.

Silva, G.; Neto, I.; Rocha, A.; Monteiro, L.; Rauber, S. Relação entre autoestima e saúde mental de estudantes universitários: estudo transversal. **Revista Psicologia, Saúde e Doenças**, Brasília, v.24, p.104-114, maio, 2023.

Silva, S.C.M.; Santos, D.S.; Carneiro, M.S.; Carvalho, I.L.P.; Aires, C.N. Comportamento de risco para anorexia nervosa em universitários do curso de nutrição em uma instituição de ensino superior em Belém-PA. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, Belém, v.17, 2018.

Vila-Martí, A.; Elío, I.; Sumalla- Cano, S. Eating behavior during first-year college students, including eating disorders – RUVIC-RUNEAT-TCA project. **Public Health**, v.18, 2021.

Villa, M.; Opawsky, N.; Manriquez, S.; Ananías, N.; Barra, P.V.; Rodriguez, M.L. Ortorexia nervosa risk and associated factors among Chilean nutrition students: a pilot study. **Journal of Eating Disorders**, janeiro, 2022.