

UNIVERSIDADE FEDERAL DE UBERLÂNDIA

CURSO DE NUTRIÇÃO

LARISSA HELLEN COSTA LOPES

**FATORES QUE INFLUENCIAM AS ESCOLHAS ALIMENTARES DE
ESTUDANTES DE NUTRIÇÃO: UMA ANÁLISE POR GÊNERO**

UBERLÂNDIA

2022

LARISSA HELLEN COSTA LOPES

**FATORES QUE INFLUENCIAM AS ESCOLHAS ALIMENTARES DE
ESTUDANTES DE NUTRIÇÃO: UMA ANÁLISE POR GÊNERO**

Trabalho de Conclusão de Curso,
apresentado ao curso de Nutrição da
Universidade Federal de Uberlândia,
como parte dos requisitos para obtenção
do título de Bacharel em Nutrição.

Orientadora: Prof^ª Dr^ª Luana Padua Soares

UBERLÂNDIA

2022

Fatores que influenciam as escolhas alimentares de estudantes de Nutrição: uma análise por gênero

Larissa Hellen Costa Lopes^a, Luana Padua Soares^b

^aGraduanda, Curso de Nutrição, Faculdade de Medicina, Universidade Federal de Uberlândia, Av. Pará, nº 1720, Bloco 2U - Campus Umuarama, Bairro Umuarama, CEP 38400-902, Uberlândia, MG, Brasil

^bDocente, Curso de Nutrição, Faculdade de Medicina, Universidade Federal de Uberlândia, Av. Pará, nº 1720, Bloco 2U - Campus Umuarama, Bairro Umuarama, CEP 38400-902, Uberlândia, MG, Brasil

Resumo

Introdução: Aspectos como a cultura, economia e saúde devem ser analisados para compreender as escolhas alimentares de um indivíduo. As características biológicas e sociais de cada gênero podem interferir nas motivações para comer. **Objetivos:** Comparar os fatores que influenciam as escolhas alimentares de homens e mulheres estudantes de Nutrição. **Métodos:** Estudo realizado com alunos de uma universidade pública matriculados no curso de Nutrição. Foi aplicado um questionário sociodemográfico e o The Eating Motivation Survey (TEMS). Para análise dos dados foi utilizado o teste de Mann-Whitney e nível de significância de 5%. **Resultados:** O estudo foi composto por 187 estudantes, sendo que a maioria referiu ser do sexo feminino (n=154), solteiro (n=179), ser dependente financeiramente (n=175) e residir com a família (n=142). Houve diferença significativa para as dimensões Questões Naturais, Controle de Peso e Controle de Emoções. As mulheres apresentaram maior mediana para Questões Naturais e Controle de Emoções, e os homens apresentaram maior mediana para

Controle de Peso. **Conclusão:** Recomenda-se que o tema seja abordado com maior frequência entre os profissionais e estudantes de Nutrição, para assim, auxiliar em condutas mais assertivas para o indivíduo e a comunidade científica.

Palavras-chaves: comportamento alimentar, escolhas alimentares, estudantes, gênero

Factors that influence nutrition students' food choices: an analysis by gender

Abstract

Introduction: Aspects such as culture, economy and health must be analyzed to understand an individual's food choices. The biological and social characteristics of each gender can interfere with the motivations to eat. **Objectives:** To compare the factors that influence the food choices of male and female nutrition students. **Methods:** Study carried out with students from a public university enrolled in the Nutrition course. A sociodemographic questionnaire and The Eating Motivation Survey (TEMS) were applied. For data analysis, we used the Mann-Whitney test and a significance level of 5%. **Results:** The study consisted of 187 students, most of whom reported being female (n=154), single (n=179), being financially dependent (n=175) and living with their family (n=142). There was a significant difference for the Natural Issues, Weight Control and Emotion Control dimensions. Women had a higher median for Natural Issues and Emotion Control, and men had a higher median for Weight Control. **Conclusion:** It is recommended that the topic be addressed more frequently among Nutrition professionals and students, in order to assist in more assertive behaviors for the individual and the scientific community.

Keywords: eating behavior, food choices, students, gender

INTRODUÇÃO

A escolha por um alimento específico depende de fatores externos e internos, deve-se considerar a cultura, família e religião bem como as crenças, tabus e sentimentos, respectivamente. É notável que existe um conjunto de aspectos fisiológicos, psicológicos e cognitivos que devem ser analisados para compreender as escolhas alimentares. Além disso, entender o ambiente em que o indivíduo está inserido na sociedade e compreender o seu nível de conhecimento em saúde, são pontos importantes para provocar mudanças efetivas no comportamento alimentar (ALVARENGA; et al., 2015).

Os hábitos alimentares dos jovens podem ser reforçados ou modificados a depender do ambiente em que estão inseridos, em especial o universitário. Para muitos, o ingresso em uma instituição de ensino superior pode estar associado com uma maior independência, já que o estudante passa a se responsabilizar por questões do cotidiano, como moradia, alimentação, controle de gastos e organização do tempo. A falta de domínio das questões mencionadas afeta diretamente as atitudes alimentares dos estudantes, e como consequência percebe-se uma substituição de refeições completas preparadas em casa por refeições pré-prontas para consumo e *fast-foods* (PEREZ; et al., 2016).

Indivíduos que possuem um conhecimento amplo em nutrição podem ter escolhas alimentares diferentes quando comparados a indivíduos leigos neste assunto. Quando se trata de estudantes da área de nutrição, alguns autores indicam que os riscos relacionados ao comportamento alimentar podem ser superiores quando comparados aos cursos de outras áreas. Uma das justificativas para esse risco aumentado em acadêmicos de nutrição pode estar na associação feita pela comunidade em geral, em que para ter um bom desempenho profissional é necessário ter um corpo dentro dos padrões impostos pela sociedade (ESPÍNDOLA; et al.,

2021).

Vários aspectos devem ser analisados para compreender as motivações a respeito da alimentação de homens e mulheres. No estudo produzido por Kiefer *et al* (2005), foi encontrado que mulheres geralmente têm maior interesse e conhecimento nos assuntos relacionados à nutrição quando comparado aos homens e tendem a construir hábitos baseados em recomendações de uma alimentação saudável. Esse mesmo estudo indicou que os homens fazem escolhas baseados na praticidade, sabor, prezam por grandes porções de comida, gostam de preparar churrasco ao ar livre e tem preferência por sabores amargos. Por outro lado, as mulheres têm hábitos fundamentados na moderação, gostam de preparações assadas e possuem predileção por sabores doces e suaves. No entanto, sob situações de estresse, normalmente as mulheres têm propensão a se alimentar em quantidades maiores em relação ao habitual (KIEFER; RATHMANNER; KUNZE, 2005).

O gênero feminino e masculino possuem características biológicas e contextos socioculturais distintos e entender as motivações para comer de cada um pode contribuir com a ciência, no sentido de oferecer informações nutricionais mais assertivas e que podem auxiliar o indivíduo e toda a comunidade.

Dessa forma, o objetivo deste estudo foi comparar os fatores que influenciam as escolhas alimentares de estudantes do gênero feminino e masculino do curso de Nutrição de uma universidade de ensino superior.

METODOLOGIA

Foi realizado um estudo epidemiológico, transversal, com estudantes do curso de Graduação em Nutrição de uma universidade pública do estado de Minas Gerais.

A população inicial do estudo era composta por alunos dos gêneros feminino e

masculino, matriculados no curso de Nutrição do 1º ao 10º período, totalizando 384 estudantes. Foram obtidas 219 respostas. Destas, uma foi excluída por se tratar de uma gestante, visto que os fatores que influenciam as escolhas alimentares podem estar alterados nesta situação e 31 por estarem duplicadas, restando então 187 respostas.

A pesquisa foi realizada no mês de março de 2021, através de um formulário criado exclusivamente online pelo aplicativo Google Forms. A secretaria do curso de Nutrição contribuiu com a divulgação da pesquisa, enviando um link via *e-mail* para todos os alunos matriculados no curso. O link continha três documentos, o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, o questionário sociodemográfico e a escala *The Eating Motivation Survey* (TEMS).

A TEMS se trata de uma escala de autopreenchimento e que possui como principal objetivo entender os fatores que determinam as escolhas alimentares de um indivíduo. Essa escala foi elaborada na Alemanha por Renner *et al.* (2012) e validada para ser utilizada no Brasil, por meio de um processo de adaptação transcultural. A TEMS é composta por 45 itens (versão reduzida), que são distribuídos em 15 dimensões relacionadas às motivações para comer: preferência, hábitos, necessidade e fome, saúde, conveniência, prazer, alimentação tradicional, questões naturais, sociabilidade, preço, apelo visual, controle de peso, controle de emoções, normas sociais e imagem social.

A frase que antecede cada item é “eu como o que eu como...” e para responder esse questionamento é utilizada a escala do tipo Likert, em que é marcado a frequência na qual realiza determinada escolha alimentar. As alternativas são representadas por números de 1 a 5, sendo que 1 indica nunca, 2 raramente, 3 às vezes, 4 frequentemente e 5 sempre.

Para análise dos resultados utilizou-se inicialmente o teste de normalidade de Kolmogorov-Smirnov. Como as variáveis não apresentaram distribuição normal, foram calculadas as medianas, bem como o percentil 25 e percentil 75 de cada uma das 15 dimensões de ambos os grupos (gênero feminino e gênero masculino) e utilizou-se o teste não-paramétrico

de Mann-Whitney. Para análise dos dados foi utilizado o software *Statistical Package for Social Sciences* (SPSS) versão 21, e fixado um nível de significância de 5% quando testadas hipóteses.

O projeto foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Federal de Uberlândia (CAAE 29292419.3.0000.5152, Parecer nº 4.592.679).

RESULTADOS

Na Tabela 1 são apresentadas as características dos 187 estudantes do Curso de Nutrição que participaram do estudo. A idade variou de 17 a 50 anos ($22,03 \pm 4,7$). A quantidade de alunos que estão no período de início, meio e fim do curso foi similar, correspondendo a 33,2%, 34,8% e 32,1% respectivamente. A maioria manifestou ser do sexo feminino (82,4%), solteiro(a) (95,7%), morar com a família (75,9%) e ter dependência financeira (93,6%).

Tabela 1. Característica dos estudantes do Curso de Graduação em Nutrição (n = 187), 2021.

Variáveis		N (%)
Sexo	Feminino	154 (82,4%)
	Masculino	33 (17,6%)
Estado civil	Solteiro (a)	179 (95,7%)
	Casado (a) ou União estável	7 (3,7%)
	Divorciado (a)	1 (0,5%)
Estágio do curso	Início (1° ao 3° período)	62 (33,2%)
	Metade (4° ao 7° período)	65 (34,8%)
	Final (8° ao 10° período)	60 (32,1%)
Moradia	Familiares	142 (75,9%)
	Sozinho ou com amigos	45 (24,1%)
Situação financeira	Dependente	175 (93,6%)
	Independente	12 (6,4%)

A Tabela 2 é constituída pelos valores obtidos de percentil 25, mediana e percentil 75 das 15 dimensões da TEMS, considerando a resposta de todos os participantes da pesquisa. As dimensões Preferência, Hábitos, Necessidade e Fome e Saúde obtiveram maior mediana. Imagem Social apresentou menor mediana, o que indica ser neste estudo, a dimensão de menor relevância no comportamento alimentar dos alunos.

Tabela 2 – Valores de percentil 25 (P25), mediana e percentil 75 (P75) das dimensões da *The Eating Motivation Survey* (TEMS) dos estudantes do Curso de Graduação em Nutrição de uma universidade pública de Minas Gerais, (n=187), 2021.

Dimensão	N	P25	Mediana	P75
Preferência	187	3,6	4,0	4,3
Hábitos	187	3,3	4,0	4,3
Necessidade e Fome	187	3,3	3,6	4,3
Saúde	187	3,0	3,6	4,3
Conveniência	187	2,6	3,0	3,3
Prazer	187	2,6	3,0	3,6
Alimentação Tradicional	187	2,6	3,0	3,6
Questões Naturais	187	2,3	3,0	3,6
Socialização	187	2,3	3,0	3,6
Preço	187	2,3	3,0	3,3
Atração Visual	187	1,6	2,3	3,0
Controle de Peso	187	2,0	2,6	3,3
Controle de Emoções	187	1,6	2,0	2,6
Normas Sociais	187	2,0	2,3	3,0
Imagem Social	187	1,0	1,3	2,0

A Tabela 3 indica os valores dos percentis 25 e 75, bem como a mediana das 15 dimensões da TEMS, considerando a variável gênero. Essa análise proporciona uma comparação acerca dos fatores que influenciam o comportamento alimentar de homens e mulheres. Houve diferença significativa nas dimensões Questões Naturais, Controle de Peso e Controle de Emoções. Em relação ao gênero feminino as dimensões Questões Naturais e Controle de Emoções obtiveram uma mediana maior quando comparado ao gênero masculino, por outro lado a dimensão Controle de Peso alcançou maior mediana entre os homens.

Tabela 3 – Valores de percentil 25 (P25), mediana e percentil 75 (P75) das dimensões da *The Eating Motivation Survey* (TEMS) dos 187 estudantes do Curso de Graduação em Nutrição de uma universidade pública de Minas Gerais, 2021.

Dimensão	Gênero Feminino			Gênero Masculino			<i>p</i> -valor
	P25	Mediana	P75	P25	Mediana	P75	
Preferência	3,67	4,00	4,33	3,33	4,00	4,33	0,149
Hábitos	3,33	4,00	4,33	3,67	4,00	4,33	0,389
Preferência	3,33	3,67	4,33	3,33	3,67	4,33	0,628
Saúde	3,00	3,67	4,33	3,00	3,67	4,33	0,673
Conveniência	2,33	3,00	3,33	2,67	3,00	3,33	0,747
Prazer	2,67	3,00	3,67	2,33	2,67	3,33	0,088
Alimentação Tradicional	2,67	3,00	3,67	2,67	3,00	3,67	0,434
Questões Naturais	2,33	3,00	3,67	2,00	2,33	3,00	0,005
Socialização	2,33	3,17	3,67	2,33	3,00	3,33	0,065
Preço	2,33	3,00	3,33	2,67	2,67	3,67	0,776
Atração Visual	1,67	2,33	3,00	1,67	2,33	3,00	0,737
Controle de Peso	2,00	2,67	3,33	2,33	3,00	4,00	0,003
Controle de Emoções	1,67	2,00	2,67	1,00	1,67	2,00	0,004
Normas Sociais	2,00	2,33	3,00	2,33	2,67	3,00	0,108
Imagem Social	1,00	1,33	2,00	1,00	1,33	2,00	0,629

DISCUSSÃO

Este estudo analisa as motivações para comer de um grupo específico - universitários do curso de Nutrição, dos gênero feminino e masculino. Verificou-se quais são os aspectos de maior relevância envolvidos no ato da escolha de um alimento. Das 15 dimensões analisadas, 3 obtiveram diferença significativa entre os homens e mulheres, sendo elas Questões Naturais, Controle de Emoções e Controle de Peso.

Para as mulheres, a dimensão Questões Naturais é uma característica importante no momento da escolha alimentar. A procura por alimentos *in natura* e orgânicos têm aumentado,

um estudo mostrou que atributos relacionados à saúde, meio ambiente e sabor são importantes para os consumidores que buscam alimentos livres de processamento industrial e agrotóxicos. Geralmente, esse público é composto por mulheres adultas (ERAZO; COSTA, 2020). Normalmente, a dieta das mulheres é constituída por grupos alimentares mais saudáveis e nutritivos, como por exemplo frutas, vegetais, leite e derivados. Em contrapartida, o excesso de carnes e ovos está presente no cardápio diário dos homens (ASSUMPÇÃO; et al., 2017).

Um estudo feito na cidade de Florianópolis no ano de 2005, analisou 293 comensais de um restaurante do tipo *self-service*, e foram observadas diferenças significativas nas escolhas alimentares entre os gêneros. Notou-se uma ausência de salada no prato dos homens e foram identificados nos pratos das mulheres componentes que indicam uma preocupação com a saúde e estética corporal (JOMORI; PROENÇA; CALVO, 2008).

De acordo com os resultados obtidos na tabela 3, observa-se que a dimensão Controle de Peso foi mais significativa para os homens quando comparado as mulheres. Esse resultado não era tão esperado, visto que é encontrado na literatura, de um modo geral, que o gênero feminino têm uma preocupação maior com questões relacionadas ao peso, imagem corporal e alimentação adequada (CARDOSO e VALE, 2010; GONÇALVES e MARTÍNEZ, 2014; FIGUEIREDO, JAIME e MONTEIRO, 2008).

Esse achado é contrário ao que foi identificado no estudo de Miranda *et al.* (2014), em que o público feminino possui maior tendência em controlar seu peso. Omissão de refeições, maior conhecimento em nutrição e imagem corporal distorcida em relação aos homens foram pontos possíveis para explicar o resultado deste estudo.

Ao longo dos séculos, os estereótipos masculinos têm passado por constantes mudanças. Se antes os atributos se baseavam em ser um homem forte, chefe de família e despreocupado com a aparência física, atualmente características como sensibilidade, delicadeza e vaidade já fazem parte das características do homem contemporâneo. Pode-se dizer que o conceito de

masculinidade está acompanhando o processo de modernidade, em que a sociedade está tratando algumas questões com menor imposição de regras e rigidez, permitindo assim, que ambos os gêneros sejam ser livres para construir sua própria identidade social (SILVA, 2006).

Para o controle de peso, algumas práticas como exercício físico e dieta alimentar podem ser necessárias para atingir esse objetivo. O corpo musculoso pode transmitir uma preocupação com a estética e a beleza, características que antes eram associadas apenas com mulheres (FONTES; BORELLI; CASOTTI, 2011).

Apesar de não ter sido encontrado na literatura estudos que demonstrem uma preocupação maior dos homens em relação as mulheres com o controle de peso, esse achado pode estar em período de ascensão, pelo fato dos atributos femininos e masculinos estarem passando por um processo de desconstrução. É possível que esse resultado seja relevante e abordado com maior precisão em estudos futuros.

Controle de Emoções foi a terceira e última dimensão que obteve diferença significativa ao comparar homens e mulheres, sendo que o gênero feminino recebeu maior mediana. Comer porque está frustrada, com raiva ou medo são exemplos de estados emocionais que podem afetar diretamente as escolhas alimentares das mulheres.

Souza *et al* (2021) realizou um estudo com universitários da área de saúde e encontrou uma associação entre a variável estresse e o consumo de alimentos fritos, embutidos e doces. Foi visto que alimentos com maior densidade energética faziam parte da alimentação de alunos expostos a situações de estresse, e esse consumo esteve presente no mínimo duas vezes por semana. Alimentos fonte de gorduras e açúcares são conhecidos por possuir maior palatabilidade, aliviar fatores emocionais e reduzir os níveis de estresse (OLIVEIRA; et al., 2016).

Fatores psicológicos negativos como a depressão, tristeza, culpa e ansiedade estão envolvidos no surgimento e manutenção dos casos de excesso de peso e obesidade. Esses

sentimentos não só dificultam o processo de emagrecimento, como causam um prejuízo na autoimagem, gerando assim, um comer excessivo na tentativa de amenizar a dor e sofrimento causado por situações do cotidiano. Por ser prazerosa a comida exerce um alívio imediato, causando uma redução nos níveis de ansiedade. No entanto, o comer emocional acaba se tornando um ciclo vicioso, visto que após a sensação de bem-estar o corpo é envolvido por um sentimento de culpa (LIMA; OLIVEIRA, 2016).

O corpo ideal preconizado no ambiente virtual juntamente com as indústrias farmacêuticas, causam principalmente nas mulheres, uma insatisfação corporal crônica (ANDRADE; BOSI, 2003). É disseminado a ideia de que é necessário ter um corpo magro e jovial para atingir sucesso e felicidade (COPETTI; QUIROGA, 2018). Essa situação acaba gerando nas mulheres sentimentos de insuficiência e ansiedade para atingir o corpo perfeito, e esses pensamentos podem interferir diretamente no comportamento alimentar e provocar uma alimentação baseada em emoções.

Em um estudo produzido por Vizzotto *et al* (2017) foi encontrado que os estudantes que moravam longe dos familiares apresentaram níveis mais elevados de estresse, ansiedade e depressão. No presente estudo, foi visto que 24,1% dos alunos moram sozinhos ou com amigos, o que pode contribuir para a presença de fatores cognitivos negativos e conseqüentemente com o comer emocional.

O tamanho da amostra foi um fator positivo para o estudo, com os resultados obtidos foi possível conhecer melhor os fatores que influenciam as escolhas alimentares entre os gêneros. No entanto, a proporção de estudantes do sexo feminino e do sexo masculino pode ter sido um ponto restritivo em relação aos resultados encontrados, visto que a amostra composta por homens foi pequena.

O fato do questionário ter sido aplicado durante a pandemia do Covid-19 pode ter sido um aspecto limitante ao estudo. Por mais que os estudantes tenham sido orientados a responder

de acordo com o cotidiano vivido antes da pandemia, o cenário atual pode ter influenciado as repostas.

CONCLUSÃO

Entender quais são as motivações por trás das escolhas alimentares de um indivíduo é um assunto complexo, principalmente quando se trata de gênero. Com base neste estudo, é possível concluir que houve diferença importante em alguns aspectos relacionados ao comer de homens e mulheres estudantes de Nutrição.

Estudos que tratam sobre influências na alimentação de estudantes do sexo feminino e masculino ainda são escassos na literatura, é preciso que novos trabalhos sejam desenvolvidos para melhor compreensão do assunto.

É de suma importância que temas ligados ao comportamento alimentar sejam abordados com maior frequência entre os nutricionistas. É interessante que a inserção de conteúdos relacionados a essa área tenha início na graduação, para que estudantes estejam mais preparados para receber essa demanda quando inseridos no mercado de trabalho. Maus hábitos, peso diferente do desejado e distúrbios alimentares muitas vezes podem ser resultantes de comportamentos, e saber identificar esses fatores psicológicos pode ser o sucesso de uma conduta ou tratamento.

Os profissionais de nutrição são conhecidos por serem disseminadores de um estilo de vida saudável. Ter o domínio em questões relacionadas ao comportamento alimentar pode gerar um impacto positivo não só na abordagem com o paciente, mas pode contribuir para descobertas importantes na comunidade científica.

REFERÊNCIAS

1. ALVARENGA, M.; FIGUEIREDO, M.; TIMERMAN, F.; ANTONACCIO, C. Livro: *Nutrição Comportamental*. Editora Manole Ltda. São Paulo, 2015.
2. PEREZ, P.M.P. et al. Práticas alimentares de estudantes cotistas e não cotistas de uma universidade pública brasileira. *Ciência & Saúde Coletiva*, 21 (2):531-542, 2016. DOI: 10.1590/1413-81232015212.01732015
3. ESPÍNDOLA, B.H.S.G. et al. Atitudes alimentares e insatisfação corporal em estudantes de nutrição de uma instituição particular de ensino superior, matriculados em diferentes períodos do curso. *Research, Society and Development*, v. 10, n. 14, e248101421686, 2021. DOI: <http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v10i14.21686>
4. KIEFER, I.; RATHMANNER, T.; KUNZE, M. Eating and dieting differences in men and women. *JMHG*, Vol. 2, No. 2, pp. 194–201, June 2005.
5. ERAZO, R.L.; COSTA, S.C.F.C. Feira de alimentos orgânicos em Manaus-AM: Uma percepção ambiental dos seus atores sociais. *Brazilian Journal of Development*, Curitiba, v. 6, n. 7, p. 47502-47516, jul. 2020.
6. ASSUMPTIÃO, D. et al. Diferença entre homens e mulheres na qualidade da dieta: estudo de base populacional em Campinas, São Paulo. *Ciência & Saúde Coletiva*, 22 (2): p. 347-358, 2017. DOI: 10.1590/1413-81232017222.16962015.
7. JOMORI, M.M.; PROENÇA, R.P.C.; CALVO, M.C.M. Escolha alimentar: a questão de gênero no contexto da alimentação fora de casa. *Caderno Espaço Feminino*, v.19, n.01, p. 369-384, Jan./Jul. 2008.
8. CARDOSO, P.R.; VALE, S.P. Avaliação de critérios de escolha alimentar – Uma aplicação do Food Choice Questionnaire. *Revista da Faculdade de Ciências da Saúde*, nº 7, p. 62-72 (2010)

9. GONÇALVES, V,O.; MARTÍNEZ, J,P. Imagem corporal de adolescentes: um estudo sobre as relações de gênero e influência da mídia. *Revista Comunicação & Informação*, Goiânia, GO, v. 17, n. 2, p. 139-154, jul./dez. 2014
10. FIGUEIREDO, I,C,R.; JAIME, P,C.; MONTEIRO, C,A. Fatores associados ao consumo de frutas, legumes e verduras em adultos da cidade de São Paulo. *Revista de Saúde Pública* 2008;42(5):777- 85
11. MIRANDA, M.L.P. et al. Avaliação antropométrica e análise do consumo alimentar de universitários. *Segurança Alimentar e Nutricional*, Campinas, 21(2): 461-468, 2014
12. SILVA, S,G. A crise da Masculinidade: Uma Crítica à Identidade de Gênero e à Literatura Masculinista. *Revista Psicologia, Ciência e Profissão*, 2006, 26 (1), 118-131
13. FONTES, O,A.; BORELLI, F,C.; CASOTTI, L,M. Como ser homem e ser belo? Um estudo exploratório sobre a relação entre masculinidade e o consumo de beleza. *Revista Eletrônica de Administração*. Porto Alegre – Edição 72 - Nº 2 – maio/agosto 2012 – p. 400-432
14. SOUZA, A.A. et al. Influência do estresse nos hábitos alimentares de estudantes do primeiro ano do curso de Medicina de uma universidade pública. *Research, Society and Development*, v. 10, n. 11, e223101119609, 2021. DOI: <http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v10i11.1960>
15. OLIVEIRA, F.R. et al. Associação entre estresse e comportamento alimentar em estudantes universitários. *Demetra: Alimentação, Nutrição & Saúde*, 2016; 11(1); 225-237. DOI: 10.12957/demetra.2016.18592
16. LIMA, A,C,R.; OLIVEIRA, A,B. Fatores psicológicos da obesidade e alguns apontamentos baseada na Terapia do Esquema. *Revista Mudanças - Psicologia da Saúde*, 24 (1) 1-14, Jan.-Jun., 2016
17. ANDRADE, A.; BOSI, M,L,M. Mídia e subjetividade: impacto no comportamento

- alimentar feminino. Revista de Nutrição, Campinas, 16(1):117-125, jan./mar., 2003
18. COPETTI, A,V,S.; QUIROGA, C,V. A influência da mídia nos transtornos alimentares e na autoimagem em adolescentes. Revista de Psicologia da IMED, Passo Fundo, vol. 10, n. 2, p. 161-177, Jul.-Dez., 2018 - ISSN 2175-5027
19. VIZZOTTO, M,M.; JESUS, S,N.; MARTINS, A,C. Saudades de Casa: Indicativos de Depressão, Ansiedade, Qualidade de Vida e Adaptação de Estudantes Universitários. Revista Psicologia e Saúde, v. 9, n. 1, jan./abr. 2017, p. 59-73