



CENTRO UNIVERSITÁRIO DE BRASÍLIA – UnICEUB
FACULDADE DE CIÊNCIAS DA EDUCAÇÃO E SAÚDE
CURSO DE NUTRIÇÃO

PERCEÇÃO DA INFLUÊNCIA DE UMA REDE SOCIAL NO
COMPORTAMENTO ALIMENTAR DE GRADUANDOS DO CURSO DE
NUTRIÇÃO DE UMA FACULDADE DO DF

Paula Sampaio Pepe

Maína Ribeiro Pereira Castro

Brasília, 2018

RESUMO

Essa pesquisa tem o intuito de analisar a percepção da influência de uma rede social no comportamento alimentar de estudantes de nutrição. Na atualidade redes sociais estão presentes no cotidiano de grande parte da população com acesso à internet. Neste meio, há circulação de muitas informações diferentes e de fácil acesso. Portanto, é relevante aferir se os futuros nutricionistas são capazes de distinguir e utilizar corretamente essas informações no seu próprio comportamento alimentar e em seu processo de construção de conhecimento. Foi um estudo analítico do tipo transversal realizado com 60 estudantes do curso de nutrição, sendo metade do primeiro semestre e os demais do sétimo. O estudo ocorreu numa faculdade do Distrito Federal, no qual os alunos responderam à dois questionários, com o intuito de identificar o que foi apresentado. Em resumo os resultados apresentam que os alunos do primeiro quando comparados com os do sétimo se encontram mais influenciáveis pela rede social e com menor maturidade acadêmica. Portanto, o curso auxilia no desenvolvimento do conhecimento técnico e consequentemente na responsabilidade profissional exigida após a entrada no mercado de trabalho.

Palavras-chave: Rede social; Comportamento alimentar; Estudantes; Ciências da nutrição; Imagem Corporal.

INTRODUÇÃO

As redes sociais estão se tornando cada vez mais presentes no cotidiano da população. Possuem como principal característica, o fato de serem abertas e dinâmicas, estão em permanente construção e têm como princípio básico a conectividade. Este conceito encontra-se estreitamente vinculado ao construto de apoio social, que pode ser definido como um sistema de relações pelas quais os indivíduos obtêm ajuda emocional, material ou de informação para enfrentar situações que geram tensão emocional. Esta experiência é pessoal e subjetiva, provoca maior senso de satisfação com a vida e favorece a organização da identidade através do reconhecimento do indivíduo pelo olhar do outro (LEONIDAS; SANTOS, 2013).

Neste contexto, a sociedade contemporânea é marcada por valores como o consumismo e o individualismo, o corpo também se tornou objeto de consumo. As mercadorias e o corpo enquanto objetos de consumo passam a dizer a “verdade” sobre o indivíduo constituindo suas referências, sua autoestima, e sua identidade. Esse processo foi potencializado pela mídia e pelas redes sociais, que adquiriu enorme poder de influência sobre as pessoas na contemporaneidade, passando a ocupar um papel importante na disseminação de valores e padrões estéticos (IRIANT; CHAVES; ORLEANS, 2009).

Existem evidências de que a mídia exerce forte influência sobre distúrbios alimentares e da imagem corporal, pois exige corpos perfeitos, porém estimula práticas alimentares não-saudáveis. A imagem de jovens, com corpos esqueléticos ou musculosos apresentados em revistas, cinema e comerciais torna muito difícil, principalmente para jovens, considerar a beleza em sua diversidade sem se prender a padrões estéticos inalcançáveis (BOSI et al., 2006).

A insatisfação corporal tem sido associada à discrepância entre a percepção e o desejo de um tamanho e uma forma do corpo. Há alguns anos atrás as modelos pesavam menos que a média das mulheres da época, hoje essa diferença é significativamente maior. Fato que pode ser associado a diminuição do peso das modelos e/ou ao aumento do peso das mulheres, ou ainda, pela associação dos dois fenômenos, potencializando o sentimento de inadequação (BOSI et al., 2006).

De acordo com a ABESO (Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade e da Síndrome Metabólica) alguns levantamentos apontam que mais de 50% da população brasileira está acima do peso, na faixa de sobrepeso e obesidade. Fato que pode auxiliar no desenvolvimento de transtornos alimentares, que são definidos como distúrbios psiquiátricos caracterizados por alterações do padrão alimentar e por distorções relacionadas com os alimentos e com o peso corporal, resultando em efeitos adversos sobre o estado nutricional. São doenças que afetam principalmente adolescentes e jovens adultos, de ambos os sexos, acarretando prejuízos psicológicos, biológicos e sociais (BITTENCOURT; ALMEIDA, 2013).

Diante do exposto, é demonstrada relevância para avaliar se as redes sociais podem influenciar no comportamento alimentar de acadêmicos de nutrição, visto que estas podem ser coadjuvantes no desenvolvimento de comportamentos alimentares não saudáveis, que podem desencadear transtornos alimentares, prejudicando a si e a sua futura prática clínica e, conseqüentemente, a seus pacientes.

OBJETIVOS

Objetivo primário

Analisar a percepção da influência de uma rede social no comportamento alimentar de estudantes de nutrição.

Objetivos secundários

- ✓ Verificar se há uma correlação entre comportamentos alimentares e rede social;
- ✓ Aferir se os estudantes são pré-dispostos a desenvolver transtornos alimentares influenciados pela rede social;
- ✓ Verificar se o conhecimento adquirido ao longo da graduação em nutrição auxilia o aluno a discernir informações coerentes ou não na rede social estudada.

MATERIAIS E MÉTODOS

Sujeitos da Pesquisa

Participaram da pesquisa 60 estudantes do curso de graduação em nutrição, 30 alunos do primeiro semestre e 30 alunos do sétimo semestre de ambos os sexos, com faixa etária a partir dos dezoito anos.

Desenho do estudo

Estudo analítico do tipo transversal.

Metodologia

O presente estudo foi realizado numa instituição de ensino superior do Distrito Federal. Na qual alunos do primeiro e do sétimo semestre foram abordados em sala de aula e receberam orientações específicas sobre a pesquisa e a aplicação dos instrumentos, bem como termo de consentimento livre e esclarecido – TCLE (APÊNDICE A).

Para a coleta de dados foi utilizado um questionário com dois blocos, o primeiro continha dados de identificação, idade, sexo e semestre letivo, e questões sobre comportamento alimentar, baseadas no Questionário Holandês de Comportamento Alimentar (Q.H.C.A.) – este, foi um estudo realizado em 1986 no qual foi desenvolvido um questionário que abrange três esferas: restrição de comer, comer emocional e comer externo (APÊNDICE C); o segundo possui questões sobre uso e a influência da rede social escolhida (APÊNDICE D). A coleta foi realizada em maio de 2018.

Análise de dados

A análise descritiva dos dados foi apresentada através de gráficos utilizando o programa *Excel*, 2013. Foi realizada a tabulação dos dados coletados e uma discussão a respeito das diferenças dos resultados entre os alunos do 1º e do 7º semestre, assim como foi verificado se houve a percepção da influência da rede social analisada no comportamento alimentar em ambos os semestres estudados.

Critérios de Inclusão

Foram incluídos alunos a partir dos dezoito anos que assinaram o termo de consentimento (TCLE) e que possuíam a rede social analisada.

Critérios de Exclusão

Foram excluídos os participantes que não preencheram o questionário por completo.

Aspectos Éticos

Os procedimentos metodológicos do presente trabalho foram preparados dentro dos procedimentos éticos e científicos fundamentais, como disposto na Resolução N.º 466, de 12 de dezembro de 2012 do Conselho Nacional de Saúde do Ministério da Saúde.

Antes da submissão do projeto ao Comitê de Ética em Pesquisa (CEP), foi solicitada à instituição participante a assinatura no Termo de Aceite Institucional (APÊNDICE B). A coleta de dados foi iniciada apenas após a aprovação do referido comitê – CAAE: 86036718.6.0000.0023 e assinatura dos participantes do TCLE. Na execução e divulgação dos resultados foi garantido o total sigilo da identidade dos participantes e a não discriminação ou estigmatização dos sujeitos da pesquisa, além da conscientização dos sujeitos quanto à publicação de seus dados.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

As tabelas acima apresentam os resultados da presente pesquisa.

Na atualidade, se faz presente a busca por grandes realizações pessoais e profissionais e diferentes demandas sociais, principalmente entre os jovens, como foi o público alvo desse estudo, a média de idade foi de 23,6 anos. Estes fatores vêm despertando um conjunto de sintomas conhecidos como estresse, dentre eles a ansiedade é um sintoma muito pertinente. Sendo considerado um fator prejudicial à saúde e ao bem-estar dos indivíduos (SANTOS; et al., 2017).

Dentre as demandas sociais presentes no cotidiano que geram ansiedade está o padrão de beleza ideal que, por vezes, pressiona à muitos para atingi-lo, em especial estudantes do curso de nutrição, pois sua aparência corporal e peso podem ser julgados mais facilmente devido o conteúdo estudado em sua graduação. Podendo refletir em atitudes e comportamentos alimentares danosos à saúde, que podem até evoluir para transtornos alimentares (PIVETTA; GONÇALVES-SOLVA, 2010).

Nesta pesquisa, quando questionados sobre o impacto da ansiedade nas suas refeições ambos os semestres afirmaram sentir desejo de comer muito frequentemente quando se sentem ansiosos ou preocupados – primeiro semestre 30% (n=9); sétimo semestre 30% (n=9). Fato que ilustra um dos impactos da modernidade na vida destes alunos que se resume no efeito colateral do estresse (SANTOS; et al., 2017). Quando questionados sobre a sua tentativa de ingerir mais ou menos do que gostariam nas suas refeições, a maioria dos alunos do primeiro semestre responderam às vezes 26,6% (n=8), já a maioria dos alunos do sétimo semestre afirmaram que raramente 33,3% (n=10) tentam controlar suas porções. Isto pode indicar que os alunos do primeiro semestre estão mais susceptíveis a querer alterar sua forma corporal devido aos padrões de beleza apresentados nas diversas mídias.

Relacionado ao controle minucioso da alimentação dos alunos, um percentual significativo do primeiro semestre inferiu que frequentemente realizam este controle 26,6% (n=8), enquanto a maior parte dos alunos do sétimo semestre responderam que somente às vezes 50% (n=15) realizam tal controle. Estas respostas demonstram que o primeiro semestre tem maior desassossego ao realizar suas

refeições. Caso este comportamento possua alta frequência por longos períodos de tempo isto pode implicar no desenvolvimento de distúrbios alimentares.

Como, por exemplo, a ortorexia nervosa que é definida como uma obsessão doentia por ingerir alimentos saudáveis, cujos critérios diagnósticos propostos incluem, foco obsessivo em alimentação saudável, ansiedade alimentar e restrições alimentares. A ortorexia e anorexia nervosa - transtorno alimentar caracterizado pela perda de peso intensa e intencional, medo de ganhar peso e uma distorção da imagem corporal, além de negação da própria condição patológica (ALVES, et al., 2008); compartilham traços de perfeccionismo, rigidez cognitiva e culpa sobre transgressões alimentares. Como também, a bulimia nervosa caracterizada por grande ingestão de alimentos com sensação de perda de controle, a preocupação excessiva com o peso e imagem corporal levam a métodos compensatórios inadequados como vômitos auto-induzidos, uso de medicamentos (diuréticos, inibidores de apetite, laxantes), dietas muito restritivas e exercícios físicos exagerados (CORDÁS, 2004).

Estes distúrbios/transtornos alimentares estão fortemente associados à imagem corporal, definida como a imagem que o indivíduo tem em sua mente sobre sua forma, e seus sentimentos em relação a essas características (SOUZA; ALVARENGA, 2016). Por sua vez a imagem corporal pode ser influenciada e moldada através de veículos midiáticos, como, a rede social *Instagram*, lançado em 2010, é um serviço de rede social *on-line* amplamente utilizado, a plataforma permite aos usuários postar fotos e vídeos em seus perfis, adicionar legendas, "curtir" ou "comentar" postagens, dentre outras funcionalidades (Instagram, 2016).

O *Instagram* e outras mídias vem sendo associadas à problemas de saúde mental, distúrbios alimentares e comportamentos relacionados. Adolescentes que visualizam conteúdo relacionado à saúde e à boa forma nas mídias sociais são mais propensos a desenvolver um transtorno alimentar. O uso mais frequente da rede tem sido diretamente associado a níveis mais elevados de sintomas depressivos, e o fato de seguir um número maior de estranhos está associado a maiores níveis de comparação social negativa (TURNUR; LEFEVRE, 2017). Na atual pesquisa, os alunos, quando questionados se costumam comparar o seu físico ao físico de

figuras públicas da rede social analisada, 30% (n=9) dos alunos do primeiro semestre afirmaram que se comparam frequentemente, enquanto 33,3% (n=10) dos alunos do sétimo afirmaram que nunca se comparam. Este resultado comprova que o primeiro semestre se compara mais que o sétimo, o que pode desencadear algo negativo, como um distúrbio de imagem corporal que pode gerar até um transtorno alimentar, como sugere a pesquisa de Turner e Lefevre. Por outro lado, os alunos do sétimo semestre aparentemente possuem maior discernimento ao utilizar a rede, de forma que o prejuízo psicológico é diminuído.

Tabela 3 – Percepção dos alunos de sua comparação do seu físico ao físico de figuras públicas do *Instagram*.

Frequência	1° Semestre	7° Semestre
Nunca	13,3% n=4	33,3% n=10
Raramente	13,3% n=4	16,6% n=5
Às vezes	20% n=6	16,6% n=5
Frequentemente	30% n=9	20% n=6
Muito frequentemente	23,3% n=7	13,3% n=4

Um estudo realizado na cidade de Juiz de Fora - MG analisou a prevalência de insatisfação corporal, checagem do corpo, influência da mídia e comportamento alimentar em estudantes de cursos da área da saúde. Participaram 207 acadêmicos de diferentes instituições. Como instrumentos de avaliação foram utilizados três questionários. Referente à influência da mídia, observou-se que a maioria dos estudantes se sentiram pressionados a adotarem o padrão de corpo exposto pela mídia. Já com relação à checagem corporal, observou-se que a maioria também apresentou alta frequência (BATISTA, 2015).

Entretanto, quando questionados se já sentiram frustração após longos períodos visualizando fotos ou vídeos no *Instagram*, de indivíduos adequados aos padrões de beleza, a maior parte de ambos os semestres afirmaram que nunca se sentiram frustrados - 33,3% (n=10) do primeiro semestre e 46,6% (n=14) do sétimo

semestre. Isto indica que muitos alunos não se comparam de forma negativa, porém, o primeiro semestre apresentou maior insatisfação em contraste com o sétimo.

Quando questionados sobre o tempo despendido nesta rede, 46,6% (n=14) dos alunos do primeiro semestre e 33,3% (n=10) dos alunos do sétimo afirmaram navegar mais de uma hora por dia muito frequentemente. Esta informação pode estar correlacionada ao fato dos alunos do primeiro semestre apresentarem maior percentual de frustração e mais comparação de si mesmos em relação ao sétimo.

Um estudo realizado na Austrália investigou a *hashtag #fitspiration* no *Instagram* que é uma tendência on-line lançada para inspirar os espectadores a terem estilo de vida mais saudável, promovendo exercício e alimentação saudável. Um conjunto de 600 imagens foram codificadas para tipo de corpo, atividade, objetivação e elementos textuais. Os resultados demonstraram que a maioria das imagens das mulheres continha apenas um tipo de corpo: magro e tonificado. Além disso, a maior parte das imagens continha elementos objetivadores. Assim, essas imagens, podem ter efeitos negativos a imagem corporal do espectador para homens e mulheres (TIGGEMANN; ZACCARDO, 2016).

Ao serem questionados se já haviam alterado algum comportamento alimentar em decorrência de informações providas do *Instagram*, o maior percentual dos alunos do primeiro semestre 33,3% (n=10) declararam que às vezes já alteraram, enquanto o maior percentual dos alunos do sétimo semestre 43,3% (n=13) declararam que nunca alteraram. Essa informação sugere que o primeiro semestre está mais vulnerável às implicações que as informações contidas na rede podem gerar, dado que também está correlacionado aos outros itens já analisados nesta discussão de forma que a vulnerabilidade, comparação de si, controle rigoroso alimentar, entre outros possuem causas multifatoriais, porém uma delas pode ser o uso da rede (TURNUR; LEFEVRE, 2017).

Tabela 4 – Percepção dos alunos para identificar se já alteraram algum comportamento alimentar em detrimento de informações contidas no *Instagram*.

Frequência	1° Semestre	7° Semestre
Nunca	23,3% n=7	43,3% n=13
Raramente	23,3% n=7	36,6% n=11
Às vezes	33,3% n=10	13,3% n=4
Frequentemente	10% n=3	3,3% n=1
Muito frequentemente	10% n=3	3,3% n=1

Outro dado relevante questionado na pesquisa foi se os estudantes verificam a fonte das informações disponíveis no *Instagram* com conteúdo de nutrição. Apenas 20% (n=6) dos graduandos do primeiro semestre afirmaram verificar a fonte da informação muito frequentemente, enquanto 43,3% (n=13) dos estudantes do sétimo afirmaram verificar a fonte muito frequentemente. Esse dado demonstra que os alunos do sétimo semestre possuem maior maturidade acadêmica em comparação com os do primeiro, o que é algo compreensível visto que o sétimo está no curso por um maior período de tempo. Ao se atentarem a verificar a procedência da fonte do conteúdo disponível nessa rede, o conhecimento técnico e acadêmico do aluno se torna consistente e fidedigno à ciência da nutrição, sendo uma qualidade extremamente relevante posto que estão próximos de sua formação e atuação profissional, que irá exigir grande responsabilidade para com os seus futuros pacientes.

Além de avaliar se os estudantes verificam as fontes, também foi averiguado o perfil de maior preferência a ser seguido. Dadas as seguintes opções – Perfil com conteúdo *fitness* – sendo qualquer pessoa que publique sobre alimentação saudável e estímulo à prática de exercícios físicos visando principalmente a estética corporal; Blogueiro(a); Nutricionista; Artista. Dos graduandos do primeiro semestre 40% (n=12) preferem seguir perfis de nutricionistas em comparação com os demais perfis, enquanto 63,3% (n=19) dos alunos do sétimo preferem seguir nutricionistas.

Este dado, em conjunto com as respostas de verificação de informações reflete que os alunos do sétimo semestre possuem mais maturidade acadêmica com o curso do que os alunos do primeiro, no âmbito analisado na presente pesquisa, pois se encontram com menos frustrações em detrimento do uso da rede e maior busca pela procedência das informações da rede algo que é positivo e relevante visto a responsabilidade exigida na atuação profissional.

Tabela 5 – Tipo de perfil preferido da Rede Social, Brasília, 2018.

1º Semestre		7º Semestre	
Perfil com conteúdo <i>fitness</i>	13,3% n=4	Perfil com conteúdo <i>fitness</i>	10% n=3
Blogueiro (a)	20% n=6	Blogueiro (a)	10% n=3
Nutricionista	40% n=12	Nutricionista	63,3% n=19
Artista	26,6% n=8	Artista	16,6% n=5

CONCLUSÕES

A partir dos resultados encontrados nessa pesquisa foi possível concluir que pode haver uma relação do *Instagram* no desenvolvimento de comportamentos alimentares maléficos à saúde dos estudantes, característica também embasada nos artigos científicos citados no decurso da pesquisa.

O primeiro semestre possui mais características favoráveis ao desenvolvimento de tais comportamentos em relação ao sétimo, visto que controlam mais sua alimentação, se comparam mais com figuras públicas da rede, se sentem mais frustrados e despendem mais tempo nela, além de verificarem menos a fonte das informações e alterar mais seu comportamento alimentar em virtude da rede. Porém, é algo compreensível, visto que os indivíduos são em sua maioria mais jovens e não possuem a mesma quantidade conhecimento técnico que os alunos do sétimo.

Portanto, quando os graduandos se encontram no final do curso é possível afirmar que dispõem de maior conhecimento técnico e acadêmico e não são muito vulneráveis às diversas informações destiladas na rede relacionadas à ciência da nutrição, que por vezes não contém embasamento científico e pode ser prejudicial quando praticadas. Dessa forma os futuros profissionais se entram mais aptos a exercer sua profissão de forma responsável e coerente.

REFERÊNCIAS

ALVES, E.; et al. Prevalência de sintomas de anorexia nervosa e insatisfação com a imagem corporal em adolescentes do sexo feminino do Município de Florianópolis, Santa Catarina, Brasil. **Caderno de Saúde Pública**, v. 24, n. 3, p. 503-512, 2008.

Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade e da Síndrome Metabólica. Disponível em: < <http://www.abeso.org.br> >. Acesso em: set. 2017.

BATISTA, A.; et al. Dimensão atitudinal da imagem corporal e comportamento alimentar em graduandos de educação física, nutrição e estética da cidade de Juiz de Fora – MG. **Revista da Educação Física / UEM**, v.26, n.1, p.69-77, 2015.

BITTENCOURT, L. J.; ALMEIDA, R. A. Transtornos alimentares: patologia ou estilo de vida? **Psicologia & Sociedade**, v. 25, n. 1, p. 220-229, 2013.

BOSI, M. L. M.; et al. Autopercepção da imagem corporal entre estudantes de nutrição: um estudo no município do Rio de Janeiro. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, v. 55, n. 2, p. 108-113, 2006.

CORDÁS, T. A. Transtornos alimentares: classificação e diagnóstico. **Revista de Psiquiatria Clínica**, v. 31, n. 4, p. 154-157, 2004.

IRIANT, J.A.B.; CHAVES, J.C.; ORLEANS R. G. Culto ao corpo e uso de anabolizantes entre praticantes de musculação. **Caderno de Saúde Pública**, v.25, n.4, p.773-782, 2009.

Instagram today: 500 million Windows to the world.

Disponível em: <<https://instagram-press.com/br/blog/2016/06/21/instagram-today-500-million-windows-to-the-world/>>. Acesso em: maio, 2018.

LEONIDAS, C.; SANTOS, M.A. Redes sociais significativas de mulheres com transtornos alimentares. **Psicologia: Reflexão e Crítica**, v. 26, n. 3, p.561-571, 2013.

PIVETTA, L. A.; GONCALVES-SILVA, R. M. V. Compulsão alimentar e fatores associados em adolescentes de Cuiabá, Mato Grosso, Brasil. **Caderno de Saúde Pública**, v. 26, n. 2, p. 337-346, 2010.

Van STRIEN, T.; et al. The Dutch Eating Behavior Questionnaire (DEBQ) for assessment of restrained, emotional, and external eating behavior. **International Journal of Eating Disorders**, v.5, n.2, p.295-315, 1986.

SANTOS, F. S.; et al. Estresse em Estudantes de Cursos Preparatórios e de Graduação em Medicina. **Revista brasileira de Educação Médica**, v. 41, n. 2, p. 194-200, 2017.

SOUZA, A.C.; ALVARENGA, M.S. Insatisfação com a imagem corporal em estudantes universitários – Uma revisão integrativa. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, v. 65, n. 3, p. 286-299, 2016.

TIGGEMANN, M.; ZACCARDO, M. 'Strong is the new skinny': A content analysis of #fitspiration images on Instagram. **Journal of Health Psychology**, p. 1-9, 2016.

TURNER P. G.; LEFEVRE C. E. Instagram use is linked to increased symptoms of orthorexia nervosa. **Eat Weight Disord**, v. 22, p. 277-284, 2017.

APÊNDICE A

Termo de Consentimento Livre e Esclarecido – TCLE

“PERCEPÇÃO DA INFLUÊNCIA DE UMA REDE SOCIAL NO COMPORTAMENTO ALIMENTAR DE ESTUDANTES DO CURSO DE NUTRIÇÃO DE UMA FACULDADE DO DF”

Instituição do/a pesquisadores(as): Uniceub

Pesquisador(a) responsável: Maína Ribeiro Pereira Castro

Pesquisador(a) assistente: Paula Sampaio Pepe

Você está sendo convidado(a) a participar do projeto de pesquisa acima citado. O texto abaixo apresenta todas as informações necessárias sobre o que estamos fazendo. Sua colaboração neste estudo será de muita importância para nós, mas se desistir a qualquer momento, isso não lhe causará prejuízo.

O nome deste documento que você está lendo é Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).

Antes de decidir se deseja participar (de livre e espontânea vontade) você deverá ler e compreender todo o conteúdo. Ao final, caso decida participar, você será solicitado a assiná-lo e receberá uma cópia do mesmo.

Antes de assinar, faça perguntas sobre tudo o que não tiver entendido bem. A equipe deste estudo responderá às suas perguntas a qualquer momento (antes, durante e após o estudo).

Natureza e objetivos do estudo

- O objetivo específico deste estudo é analisar a percepção da influência de uma rede social no comportamento alimentar de estudantes de nutrição.
- Você está sendo convidado a participar exatamente por cursar o 1º ou o 7º semestre de graduação em nutrição.

Procedimentos do estudo

- Sua participação consiste em responder aos questionários.
- Não haverá nenhuma outra forma de envolvimento ou comprometimento neste estudo.
- A pesquisa será realizada na instituição Uniceub da Asa Norte.

Riscos e benefícios

- Este estudo possui riscos mínimos.
- Caso esse procedimento possa gerar algum tipo de constrangimento, você não precisa realizá-lo.
- Com sua participação nesta pesquisa você contribuir para maior conhecimento sobre comportamento alimentar.

Participação, recusa e direito de se retirar do estudo

- Sua participação é voluntária. Você não terá nenhum prejuízo se não quiser participar.
- Você poderá se retirar desta pesquisa a qualquer momento, bastando para isso entrar em contato com um dos pesquisadores responsáveis.
- Conforme previsto pelas normas brasileiras de pesquisa com a participação de seres humanos, você não receberá nenhum tipo de compensação financeira pela sua participação neste estudo.

Confidencialidade

- Seus dados serão manuseados somente pelos pesquisadores e não será permitido o

acesso a outras pessoas.

- Os dados dos questionários e do TCLE ficarão guardados sob a responsabilidade de Paula Sampaio Pepe com a garantia de manutenção do sigilo e confidencialidade, e arquivados por um período de 5 anos; após esse tempo serão destruídos.
- Os resultados deste trabalho poderão ser apresentados em encontros ou revistas científicas. Entretanto, ele mostrará apenas os resultados obtidos como um todo, sem revelar seu nome, instituição a qual pertence ou qualquer informação que esteja relacionada com sua privacidade.

Se houver alguma consideração ou dúvida referente aos aspectos éticos da pesquisa, entre em contato com o Comitê de Ética em Pesquisa do Centro Universitário de Brasília – CEP/Uniceub, que aprovou esta pesquisa, pelo telefone 3966.1511 ou pelo e-mail cep.uniceub@uniceub.br. Também entre em contato para informar ocorrências irregulares ou danosas durante a sua participação no estudo.

Eu, _____ RG _____, após receber a explicação completa dos objetivos do estudo e dos procedimentos envolvidos nesta pesquisa concordo voluntariamente em fazer parte deste estudo.

Este Termo de Consentimento encontra-se impresso em duas vias, sendo que uma cópia será arquivada pelo pesquisador responsável, e a outra será fornecida ao senhor(a).

Brasília, ____ de _____ de _____.

Participante

x celular (61)/telefone institucional 3966-1201

Paula Sampaio Pepe, celular (61)9 9989-5900

Endereço dos(as) responsável(eis) pela pesquisa (OBRIGATÓRIO):

Instituição: Uniceub

Endereço: SEPN, 707/907, Via W 5 Norte - Asa Norte, Brasília - DF, 70790-075

Telefones p/contato: (61)99989-5900

APÊNDICE B

TERMO DE ACEITE INSTITUCIONAL

Nome do responsável institucional: Karina Aragão Nobre Mendonça

Cargo: Coordenadora do curso de nutrição

Eu, _____ RG _____ responsável pela pesquisa

“Percepção da influência de uma rede social no comportamento alimentar de graduandos do curso de nutrição de uma faculdade do DF”, junto com o(s) aluno(s) Paula Sampaio Pepe, solicitamos autorização para desenvolvê-la nesta instituição, no período de _____ à _____. O estudo tem como objetivo(s) analisar a percepção da influência de uma rede social no comportamento alimentar de estudantes de nutrição; será realizado por meio dos seguintes procedimentos questionário contendo dados de caracterização, questionário sobre comportamento alimentar, questionário sobre a rede social e terá 60 participantes de ambos os sexos, estudantes do curso de graduação em nutrição do primeiro e do sétimo semestre.

Declaro que a pesquisa ocorrerá em consonância com a Resolução nº 466/12 do Conselho Nacional de Saúde e suas complementares, que regulamentam as diretrizes éticas para as pesquisas que envolvem a participação de seres humanos, ressaltando que a coleta de dados e/ou informações somente será iniciada após a aprovação da pesquisa por parte do Comitê de Ética em Pesquisa do Uniceub (CEP-Uniceub) e da Comissão Nacional de Ética em Pesquisa (CONEP), se também houver necessidade.

Pesquisador responsável

Pesquisador assistente

A Coordenadora do curso de nutrição do Uniceub, Prof.^a Karina Aragão Nobre Mendonça, vem por meio desta informar que está ciente e de acordo com a realização da pesquisa nesta instituição, em conformidade com o exposto pelos pesquisadores.

Brasília-DF, _____ de _____ de _____.

Nome e carimbo com o cargo do representante da instituição onde será realizado o projeto

APÊNDICE C

Dados de identificação

Idade: _____

Sexo: F () M ()

Semestre Letivo: 1º semestre () 7º semestre ()

Questionário - Comportamento alimentar

Assine os itens utilizando a legenda abaixo:

1 = nunca

2 = raramente

3 = às vezes

4 = frequentemente

5 = muito frequentemente

1. Sente desejo de comer quando não tem nada para fazer?

1 () 2 () 3 () 4 () 5 ()

2. Com que frequência recusa comida ou bebidas, por estar preocupado(a) com o seu peso?

1 () 2 () 3 () 4 () 5 ()

3. Durante as refeições tenta comer menos ou mais do que gostaria de comer?

1 () 2 () 3 () 4 () 5 ()

4. Se tem alguma coisa deliciosa para comer come-a de imediato?

1 () 2 () 3 () 4 () 5 ()

5. Controla minuciosamente o que come?

1 () 2 () 3 () 4 () 5 ()

6. Come propositadamente alimentos que fazem emagrecer?

1 () 2 () 3 () 4 () 5 ()

7. Tem desejo de comer quando se sente ansioso(a), preocupado(a) ou tenso(a)?

1 () 2 () 3 () 4 () 5 ()

8. Consegue resistir a comer alimentos deliciosos?

1 () 2 () 3 () 4 () 5 ()

9. Você consome suplementos alimentares que visam o ganho de massa muscular ou emagrecimento?

1 () 2 () 3 () 4 () 5 ()

APÊNDICE D

Questionário - Sobre a rede social

1. Você costuma reproduzir receitas que viu no *Instagram* de perfis com temática *fitness*?

1 () 2 () 3 () 4 () 5 ()

2. Você já alterou algum comportamento alimentar devido a alguma informação que viu no *Instagram*?

1 () 2 () 3 () 4 () 5 ()

3. Você verifica a fonte das informações relacionadas à nutrição que você vê no *Instagram*?

1 () 2 () 3 () 4 () 5 ()

4. Você costuma comparar seu físico com o físico de figuras públicas do *Instagram*?

1 () 2 () 3 () 4 () 5 ()

5. Você acha que figuras públicas do *Instagram* já te influenciaram de forma negativa no seu comportamento alimentar?

1 () 2 () 3 () 4 () 5 ()

6. Você já se sentiu frustrado após longos períodos visualizando fotos ou vídeos no *Instagram* de indivíduos adequados aos padrões de beleza atuais?

1 () 2 () 3 () 4 () 5 ()

7. Você costuma passar mais de uma hora por dia navegando no *Instagram*?

1 () 2 () 3 () 4 () 5 ()

8. Qual tipo de perfil você prefere seguir? Marque apenas uma alternativa.

a. () Perfil com conteúdo *fitness*

b. () Blogueiro (a)

c. () Nutricionista

d. () Artista

APÊNDICE E

Resultados do questionário sobre comportamento alimentar

APÊNDICE F

Resultados do questionário sobre a percepção e uso da rede social analisada