



Nível de autoestima, atividade física e alimentação em mulheres que desempenham atividade laboral

Level of self-esteem, physical activity and nutrition in women who perform work

Vanessa Cristina de Souza Peron^{1*}, Luana de Oliveira Corbelli¹, Gabriela Amorim Pereira Sol¹, Renata Aparecida Rodrigues de Oliveira¹

¹Curso de Nutrição do Centro Universitário Governador Ozanam Coelho (UNIFAGOC), Ubá (MG), Brasil.

*Autor correspondente: Vanessa Cristina de Souza Peron – Email: psivanessaperon@hotmail.com

RESUMO

Comparar o nível de autoestima, atividade física e alimentação em mulheres universitárias que desempenham ou não uma atividade laboral. Trata-se de um estudo descritivo, que foi realizada com 100 mulheres de 20 a 30 anos, estudantes de uma instituição de ensino superior privada. Foi realizado a aplicação de questionários com dados de estilo de vida, socioeconômico, atividade física, consumo alimentar e autoestima. Do total de avaliadas, 46 não desempenham atividade laboral. A classe predominante das participantes eram B2 e C1, com a maioria sendo classificada como muito ativas e ativas. Foi encontrada uma autoestima média de $10,49 \pm 5,01$, sem diferença entre os grupos ($p=0,425$). Também se observou que a maioria faz suas refeições assistindo TV, no computador e/ou celular, além de apresentarem alta prevalência de consumo bebidas adoçadas e doces. Conclui-se que o nível de autoestima foi considerada “satisfatória” entre as mulheres universitárias, sem diferença entre os hábitos alimentares e no nível de atividade física de acordo com o grupo.

Palavras-chave: Alimentação. Atividade Física. Autoestima. Estilo de Vida. Mulheres.

ABSTRACT

To compare the level of self-esteem, physical activity, and nutrition in university women who perform or do not perform a work activity. This is a descriptive study, which was carried out with 100 women aged 20 to 30, students at a private higher education institution. Questionnaires were applied with data on lifestyle, socioeconomic, physical activity, food consumption, and self-esteem. Of the total evaluated, 46 do not perform work activities. The predominant class of participants were B2 and C1, with the majority being classified as very active and active. An average self-esteem of 10.49 ± 5.01 was found, with no difference between the groups ($p=0.425$). It was also observed that the majority eat their meals while watching TV, on the computer, and/or cell phone, in addition to showing a high prevalence of consumption of sweetened drinks and sweets. It is concluded that the level of self-esteem was considered “satisfactory” among university women, with no difference between eating habits and level of physical activity according to the group.

Keywords: Food. Lifestyle. Physical Activity. Self-esteem. Women.

INTRODUÇÃO

Ao longo da história, a identidade da mulher foi transformada por diversos fatores, dentre eles mudanças nos comportamentos, crenças e costumes da sociedade. Era comum a mulher dedicar-se aos serviços domésticos e ao cuidado dos filhos. Porém, com a inserção da mulher no mercado de trabalho, as funções domésticas, que já eram de costume, foram somadas a dedicação ao trabalho externo para obtenção de remuneração. Tal fato ocasionou um acúmulo das atividades, e, conseqüentemente sobrecarga no dia a dia de muitas mulheres.¹

A mudança no estilo de vida, decorrente à fatores como industrialização, rotinas mais agitadas, e especialmente maior oferta de locais para alimentação fora do lar, são aspectos que contribuem para o aumento da alimentação fora de casa e que, conseqüentemente, acabam permitindo um maior consumo de alimentos prontos, processados e ultraprocessados.²

Os séculos XIX e XX trouxeram uma grande mudança para o mundo a partir do marco da revolução industrial com o processo de urbanização e o avanço tecnológico. No campo alimentício, surgiu o desenvolvimento das indústrias que passam a produzir produtos em larga escala e de grande variedade, em que estes são caracterizados por serem de baixo custo, ricos em aditivos químicos e calorias, e de simples preparo a fim de se encaixar no dia a dia das pessoas. Logo, os hábitos alimentares e o consumo alimentar ganham uma nova forma e passam a impactar em novas escolhas alimentares.³

Nesse intuito, pesquisa feita com estudantes da Polónia, verificou-se que mais de 40% dos estudantes não consumiam verduras ao menos uma vez por dia, e mais de 50% não consumiam frutas,⁴ que são alimentos que contribuem para a saúde da população. Além disso, em períodos estressantes há uma tendência a um maior consumo alimentar entre os mesmos,⁵

o qual pode impactar negativamente entre as estudantes mulheres, visto que muitas vezes apresentam uma sobrecarga de tarefas.

As escolhas alimentares são influenciadas por determinantes do próprio alimento, como sabor e aparência; e determinantes do indivíduo como questões fisiológicas, psicológicas e sociais. A mídia é uma poderosa ferramenta para determinar o comportamento dos indivíduos quanto ao consumo, os anúncios de alimentos ultraprocessados exibidos na televisão, por exemplo, podem influenciar na escolha do indivíduo de diversas formas, pois utilizam de recursos visuais atrativos que aumentam a chance do consumidor de adquirir àquele produto.⁶

Além disso, o hábito alimentar está relacionado com a interação entre o indivíduo e o alimento. São práticas adquiridas ao longo do tempo, os quais tendem a se manter por gerações; e possuem formação a partir dos determinantes familiar, genéticos, social e midiático. Assim como os hábitos alimentares, a percepção da imagem corporal também é formada a partir desses fatores, sendo eles construídos desde a infância, interferindo negativamente ou positivamente na autoestima.⁷

Nesse intuito, segundo Rosemberg,⁸ a autoestima está relacionada a sentimentos e pensamentos do indivíduo sobre si mesmo, podendo ser positivo ou negativo, interferindo na interação consigo mesmo e para com outros. Considerando que o indivíduo é um ser biopsicossocial, ela vai sendo moldada de acordo com o meio em que vive, suas experiências, dimensões cognitivas, emocionais e sociais da personalidade, e influencia o comportamento e as emoções.⁹ Ela irá interferir como o indivíduo se vê no mundo, em que caso positiva, irá se ver de forma confiante, com admiração; caso negativa, irá se ver de forma fraca e incapaz de conduzir com capacidade as questões da vida.

Associado as questões já mencionadas, a falta de tempo e a vida corrida dos dias atuais, levam a muitas mulheres a abrirem mão do

cuidado com a alimentação, da prática de atividade física, do autocuidado, fatores que refletem significativamente na autoestima das mesmas. Assim, a atividade física deve proporcionar ao indivíduo vivências que possibilitem um desenvolvimento de sua imagem corporal, em que a percepção de satisfação com a mesma aumenta em função dos níveis de atividade física.¹⁰ Porém, destaca-se que dados com estudantes universitários da Alemanha verificou que apenas 19% dos mesmos cumprem todas as recomendações de atividade física,⁵ assim, a prática deve ser incentivada entre os mesmos.

Dessa forma, como as variáveis do estilo de vida, através da alimentação saudável, e prática regular de atividade física, podem impactar positivamente na autoestima e auxiliar na promoção da saúde da população, reduzindo o risco de doenças, assim como as doenças crônicas.¹¹ É importante investigar os hábitos de vida, o impacto na autoestima e saúde de mulheres, para que ações de cuidado e práticas multiprofissionais possam ser mais efetivas neste público, assim, o presente estudo objetivou comparar o nível de autoestima, atividade física e alimentação em mulheres universitárias que desempenham ou não uma atividade laboral.

METODOLOGIA

TIPO DA PESQUISA E AMOSTRA

Trata-se de um estudo descritivo, com delineamento transversal, que ocorreu nos meses de março a junho de 2023, no qual os dados foram coletados a partir de questionários semiestruturados. A pesquisa foi realizada com 100 mulheres de 20 a 30 anos, estudantes de uma instituição de ensino superior privada da cidade de Ubá-MG, que desempenham ou não uma atividade laboral, sendo o número amostral baseado em pesquisa anterior realizada com mulheres.

As informações foram coletadas durante o intervalo de aulas, e todo o procedimento foi conduzido por duas avaliadoras devidamente treinadas. Para compor a amostra foram adotados os seguintes critérios de inclusão: a) ter assinado o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido; b) ser mulher, universitária, entre 20 e 30 anos. E como critérios de exclusão: a) participantes que não completaram todo o questionário.

Inicialmente foi realizada a divulgação da pesquisa entre as universitárias, bem como explicação dos objetivos e procedimentos do estudo. Posteriormente, para as avaliadas que aceitaram participar, e se enquadravam nos critérios de inclusão e exclusão, foi aplicado o termo de consentimento e os questionários (sociodemográfico, classe econômica, alimentação, atividade física e autoestima).

ASPECTOS ÉTICOS DA PESQUISA

As participantes autorizaram a pesquisa, assinando o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. Tal termo assegura que todos aceitaram e concordaram em participar da pesquisa por espontânea vontade. Todos os procedimentos adotados seguiram a Resolução nº466/12 do Conselho Nacional de Saúde. O Projeto de Pesquisa foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisas com Seres Humanos, número do CAAE (64469322.2.0000.8108).

MÉTODO

Foi aplicado um questionário sociodemográfico, com perguntas sobre sexo, idade, cor da pele, situação profissional, consumo de álcool e fumo. Ademais, as participantes preencheram o questionário Critério de Classificação Econômica (CCEB) da Associação Brasileira de Empresas de Pesquisa (ABEP).¹² O princípio básico desta metodologia é descobrir itens de conforto que tenham forte correlação

com a renda familiar. Uma vez descobertos esses itens discriminadores da renda, procura-se estabelecer um sistema de pontos (ou pesos) que, atribuídos à posse (e, às vezes, ao número de itens possuídos), no grau de escolaridade do chefe da família e acesso a serviços públicos, permitirão saber a pontuação total de cada indivíduo ou família. Assim, de acordo com a pontuação, é possível definir a qual estrato pertence cada indivíduo ou família pesquisada (A, B1, B2, C1, C2, D-E).

O questionário internacional de Atividade Física, em sua versão curta, também foi aplicado, contendo perguntas relacionadas com as atividades realizadas em uma semana habitual, em que as mesmas estão associadas às atividades realizadas no trabalho, no lazer, no deslocamento, em casa, e o tempo gasto em atividades na posição sentada. Tal questionário estima o tempo semanal gasto em atividades físicas de intensidade moderada, vigorosa e caminhada. Por fim, o indivíduo é classificado em “sedentário, insuficiente ativo A e B, ativo e muito ativo”, de acordo com o próprio IPAQ.¹³

As informações do consumo alimentar foram coletadas por meio do Formulário de Marcadores de Consumo Alimentar do Sistema de Vigilância Alimentar e Nutricional (SISVAN) que tem como principal objetivo monitorar o estado nutricional e as características do consumo alimentar dos indivíduos.¹⁴ O formulário possui questões de “sim”, “não” “não sei”, envolvendo o comportamento alimentar do indivíduo, de forma a investigar, no dia anterior a pesquisa, o consumo de marcadores de alimentação saudável (consumo de feijão, verduras, legumes e frutas frescas) e não saudável (Hambúrguer e/ou embutidos; Bebidas adoçadas; Macarrão instantâneo, salgadinhos ou biscoitos salgados; e Biscoito recheado, doces ou guloseimas).

Por fim, foi utilizada a Escala de Autoestima de Rosenberg⁸ validado por Dini, Quaresma e Ferreira.¹⁵ É uma escala de fácil aplicação e confiável. Possui dez sentenças

fechadas, sendo cinco referentes à “autoimagem” ou “autovalor” positivos e cinco referentes à “autoimagem negativa” ou “auto depreciação”. Essas afirmações são respondidas em uma escala de 4 classificações, com valores de 0 a 3 para cada uma delas, de acordo com o grau de concordância do avaliado em relação à afirmação, sendo: Afirmativas 1, 3, 4, 7, 10 - 0 (a) concordo totalmente, 1 (b) concordo, 2 (c) discordo, e 3 (d) discordo totalmente; Afirmativas 2, 5, 6, 8, 9 - 3 (a) concordo totalmente, 2 (b) concordo, 1 (c) discordo, e 0 (d) discordo totalmente. Ao final, somando o valor de cada classificação, pode-se chegar ao escore máximo de 30 pontos, que significaria uma autoestima muito baixa, ou seja, quanto menor for o valor da pontuação do indivíduo, maior será sua autoestima.¹⁶

ANÁLISE ESTATÍSTICA

Todas as análises estatísticas foram realizadas através do programa SPSS, versão 21.0 (Chicago, USA). As variáveis contínuas foram descritas em média e desvio-padrão e as categóricas em valores relativos e absolutos. Para as variáveis contínuas foi realizado o teste de Kolmogorov-Smirnov para verificar a pressuposição de normalidade. Para comparação de média entre os grupos analisados (mulheres que trabalham e que não trabalham) foi realizada através do teste de Mann Whitney e, para comparação de prevalências foi utilizado o teste χ^2 -quadrado de Pearson. Para todos os tratamentos foi adotado o nível de significância bilateral de 5%.

RESULTADOS

A pesquisa foi realizada com 100 mulheres com idade entre 20 e 30 anos. Do total, 54% (n=54) desempenham atividade laboral e 46% (n=46) não. Não houve diferença em nenhuma das características analisadas de acordo com o grupo pertencente (Tabela 1).

Tabela 1. Características sociodemográficas e do estilo de vida das avaliadas, de acordo com a atividade laboral, Ubá-MG, 2023.

	Desempenham atividade laboral (n=54)	Não desempenham atividade laboral (n=46)	P valor
Idade	22,39 ± 2,66	21,91 ± 1,94	0,618 [¶]
Auto estima	10,07 ± 4,96	10,98 ± 5,08	0,425 [¶]
Cor da Pele			0,552 [§]
Branca	36 (66%)	30 (65,2%)	
Preta	3 (5,6%)	4 (8,7%)	
Amarela	2 (3,7%)	0 (0%)	
Parda	13 (24,1%)	12 (26,1%)	
Fumo			1,000 [*]
Não	52 (96,3%)	44 (95,7%)	
Sim	2 (3,7%)	2 (4,3%)	
Consumo de Bebida			0,416 [*]
Não	18 (33,3%)	11 (23,9%)	
Sim	36 (66,7%)	35 (76,1%)	

Fonte: Dados da Pesquisa.

[¶]Teste Mann Whitney; [§]Teste Qui Quadrado de Pearson; ^{*}Teste Qui Quadrado com correção de continuidade.

Na figura 1 é possível avaliar que a maioria dos participantes são da classe B2 e C1, e possuem um nível de atividade física ativo ou muito ativo.

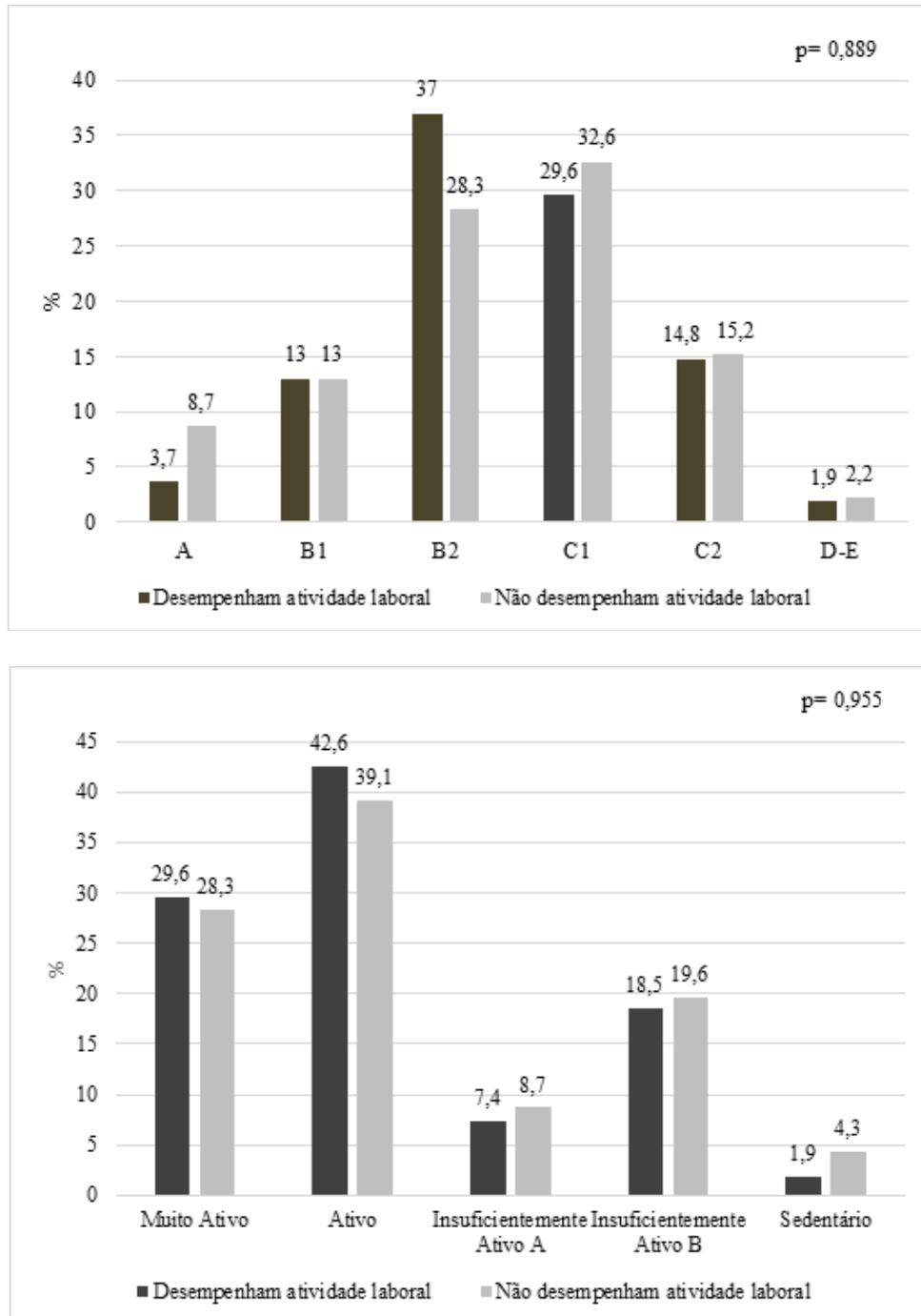


Figura 1. Nível socioeconômico e de atividade física das avaliadas, de acordo com a atividade laboral, Ubá-MG, 2023.

Fonte: Dados da Pesquisa. Teste Qui Quadrado de Pearson.

Com relação aos marcadores de consumo alimentar, foi possível verificar que 64% das participantes realizavam suas refeições assistindo TV, no computador e/ou celular. Ademais, 82% relataram consumir feijão no dia anterior, 63% relataram o consumo de frutas frescas e 82% de legumes e verduras. Com relação aos marcadores de alimentação não saudável, 40% relataram o

consumo de hambúrgueres e embutidos, 49% o consumo de bebidas adoçadas, 22% de macarrão instantâneo, salgadinhos ou biscoitos salgados por fim, 50% o consumo de biscoito recheado, doces ou guloseimas, no dia anterior. Ao se avaliar tais características de consumo alimentar, de acordo com a prática ou não de atividade laboral, não foram encontradas diferenças estatisticamente significativas (Tabela 2).

Tabela 2. Características do consumo alimentar das avaliadas, de acordo com a atividade laboral, Ubá-MG, 2023.

Marcadores	Desempenham atividade laboral (n=54)			Não desempenham atividade laboral (n=46)			P valor
	Sim	Não	Não Sabe	Sim	Não	Não Sabe	
Refeições assistindo TV, no computador e/ou celular	35 (64,8%)	19 (35,2%)	0 (0%)	29 (63%)	17 (37%)	0 (0%)	1,000*
Feijão	43 (79,6%)	11 (20,4%)	0 (0%)	39 (84,8%)	7 (15,2%)	0 (0%)	0,684*
Frutas Frescas	31 (57,4%)	22 (40,7%)	1 (1,0%)	32 (69,6%)	14 (30,4%)	0 (0%)	0,338§
Verduras e/ou legumes	42 (77,8%)	12 (22,2%)	0 (0%)	40 (87%)	6 (13%)	0 (0%)	0,353*
Hambúrguer e/ou embutidos	21 (38,9%)	32 (59,3%)	1 (1,9%)	19 (41,3%)	27 (58,7%)	0 (0%)	0,641§
Bebidas adoçadas	25 (46,3%)	28 (51,9%)	1 (1,9%)	24 (52,2%)	22 (47,8%)	0 (0%)	0,575§
Macarrão instantâneo, salgadinhos ou biscoitos salgados	11 (20,4%)	42 (77,8%)	1 (1,9%)	11 (23,9%)	35 (76,1%)	0 (0%)	0,606§
Biscoito recheado, doces ou guloseimas	27 (50%)	27 (50%)	0 (0%)	23 (50%)	23 (50%)	0 (0%)	1,000*

Fonte: Dados da Pesquisa.

§Teste Qui Quadrado de Pearson; *Teste Qui Quadrado com correção de continuidade.

DISCUSSÃO

O objetivo do presente estudo foi comparar o nível de autoestima, atividade física e alimentação em mulheres que desempenham ou não uma atividade laboral. Assim, os principais achados foram: 1) As estudantes apresentam autoestima média de $10,49 \pm 5,01$, sem diferença entre os grupos; 2) a maioria das avaliadas é da classe B2 e C1, e são ativas; 3) observou-se que a maioria faz suas refeições assistindo TV, no computador e/ou celular, com um grande consumo bebidas adoçadas, doces e guloseimas; e com um elevado consumo de álcool.

No presente estudo não houve diferença na autoestima das mulheres universitárias, em que apresentaram uma média de $10,49 \pm 5,01$, o qual pode ser considerado um valor “satisfatório”, pois quanto menor o valor obtido na pontuação maior é a sua autoestima. Esse é um dado positivo visto que a alta prevalência de estresse e

transtornos emocionais em estudantes ocorrem, muitas vezes, pelas longas horas dedicadas ao estudo, e falta de tempo livre para atividades de lazer. Desta forma, estudantes universitários constituem uma população vulnerável a um desequilíbrio mental e/ou a uma crise advinda dos estressores relacionados à graduação¹⁷. Além disso, segundo estudo de Younes et al.,¹⁸ a baixa autoestima se associou ao aumento da insônia, ansiedade, depressão, estresse e ao uso em excesso de internet, que é muito presente na rotina de universitários.

Destaca-se que a autoestima consiste na avaliação que a pessoa faz do seu valor. Em que normalmente, manifesta-se pela sua aceitação como pessoa e pela autoconfiança, influenciada pelo meio em que está inserida e podendo influenciar nas suas vivências, o qual reúne aspectos cognitivos e afetivos.¹⁹ Tal constatação pode ser explicada, segundo Hutz e Zanon,⁹ em que a percepção de autoestima está associada ao

reconhecimento que o indivíduo recebe de seu meio social, o qual precisa lhe dar respeito e valorização.

De acordo com a pesquisa de Bandeira et al.²⁰ que analisou a relação do comportamento assertivo e autoestima, foi observado que quanto maior o grau de assertividade dos estudantes universitários e habilidades sociais maior a sua autoestima. Estas variáveis podem influenciar no sentimento de solidão, suporte social, satisfação com a vida acadêmica e com a vida em geral, relação com o bem-estar psicológico das pessoas, melhor desempenho e autoestima.

Em relação a questão socioeconômica, as participantes da seguinte pesquisa, foram em sua maioria da classe B2 e C1. O estatuto socioeconômico é um fator crítico que influencia a qualidade de vida e o bem-estar de todos. Influencia o funcionamento humano de múltiplas formas, em particular nos processos de desenvolvimento ao longo do ciclo de vida e na saúde psicológica e física. Por isso, pode-se considerar que a classe econômica seja fator de risco para a saúde e o bem-estar do indivíduo ao nível físico, mental e social, ou seja, irá interferir na autoestima do indivíduo.²¹

Em relação ao nível de atividade física foi possível observar que a maioria das avaliadas foram classificadas como “muito ativas” e “ativas”. Em um estudo conduzido por Silva et al.²² em uma universidade pública no qual foram avaliados 348 estudantes universitários, a maioria dos avaliados mencionaram serem praticantes de atividade física, com 59,7% no sexo feminino. Por outro lado, estudo realizado por Oliveira et al.²³ com 284 graduandos da área da saúde, verificou-se que 58,8% da amostra avaliada não alcançam a recomendação de 150 minutos de atividade física. Assim, esse é um dado que merece ser mais bem estudado, pois sabe-se que a atividade física contribui para modificações significativas nos parâmetros de composição corporal, principalmente na redução da gordura corporal e aumento da massa magra, sendo assim um

importante fator na regulação e na manutenção da massa corporal.²⁴

Além disso, segundo Couto et al.²⁵ o nível insuficiente de atividade física se associa com a menor qualidade de vida em estudantes universitários. Em contrapartida, a prática de atividade física contribui para a melhor autoestima dos indivíduos²⁶, o qual diferentes modalidades de exercício podem interferir nos atributos psicológicos do seu praticante.²⁷ Assim, esse fato pode ter contribuído para o resultado satisfatório na autoestima das avaliadas do presente estudo.

Em relação aos resultados do presente estudo a maioria dos avaliados, tanto aqueles que desempenham atividade laboral quanto os que não desempenham, fazem suas refeições assistindo TV, no computador e/ou celular. Melo et al.²⁸ em um estudo com 75 escolares realizado em uma escola da rede privada no município de Teresina, no estado do Piauí, constatou que o uso de aparelhos eletrônicos e o consumo de alimentos ultraprocessados estão diretamente relacionados. Em que o consumo de hambúrguer e sorvete foi associado significativamente com o hábito de assistir televisão. E o biscoito recheado foi estatisticamente associado ao uso do celular. Outro estudo realizado por Sousa, Franzoi e Moraes²⁹ com adolescentes, verificou que conforme o tempo de tela de tela aumenta é possível observar uma diminuição no consumo de verduras e legumes; e um aumento no consumo de bebidas adoçadas.

Dessa forma, observa-se que o uso excessivo de eletrônicos pode contribuir para a obesidade, pois a tendência das pessoas quando comem assistindo televisão é ingerir alimentos mais calóricos. Isso acontece, devido ao fato de serem encorajados a consumir alimentos de forma excessiva e desatenta enquanto assistem à TV e a exposição à publicidade de alimentos induz ao consumo dos produtos anunciados, sendo estes frequentemente não saudáveis.

No presente estudo, observa-se que tanto os avaliados que exercem atividade laboral quanto

os que não exercem, têm o consumo excessivo de biscoito recheado, doces e guloseimas. Analisando os padrões alimentares e o aumento da obesidade, Bastos, Bílio e Fernandes³⁰ a fim de caracterizar o consumo alimentar de adultos, desenvolveram um estudo em ambos os sexos, em que pode observar um alto consumo de gorduras e açúcares, resultando assim, a má qualidade da alimentação deles. Por sua vez, Berti et al.³¹ encontrou que adultos mais jovens apresentam maior consumo de ultraprocessados, o qual pode ter impactado nos resultados do presente estudo, visto que a idade média da amostra é próxima dos 22 anos.

Em um estudo realizado por Levy-Costa et al.³² foi observado que o consumo excessivo de “açúcares de adição” nos domicílios brasileiros, tem ultrapassado em mais de 60% o limite máximo de consumo recomendado pela Organização Mundial da Saúde (OMS). Esse cenário foi encontrado em todas as regiões do Brasil, nos meios urbano e rural e em todas as classes de renda.

Dessa forma, os estudos citados acima ressaltam o alto consumo de açúcar pela população brasileira. Em que a probabilidade do desenvolvimento de várias doenças, inclusive da obesidade, agrava mais ainda o quadro, já que a obesidade por si só, é o grande percussor para o desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis.

Segundo Nunes, Figueiroa e Alves³³ em uma pesquisa feita em Campina Grande/PB, foi observada, assim como em nossa pesquisa, a frequências elevadas de hábitos alimentares não saudáveis, especialmente naqueles pertencentes às classes econômicas mais elevadas. Em que o hábito de consumo diário de refrigerantes, doces (guloseimas) e salgadinhos foi mais comum nas classes econômicas A e B1. Assim, é provável que fatores econômicos justifiquem esses achados, uma vez que esses tipos de alimentos apresentam um custo mais elevado quando comparado com os demais aqui analisados. Porém, este dado

deve ser melhor analisado, visto que no presente estudo a maioria das avaliadas eram da classe B2 e C1.

Outro fato analisado no presente estudo, foi em relação ao fumo e consumo de bebida alcoólica. O qual foi apresentado uma prevalência reduzida de fumo e elevada de bebida alcoólica entre as avaliadas. De fato, dados recentes do Ministério da Saúde apontam uma prevalência reduzida de tabagismo na população brasileira, o qual apresenta-se menor no sexo feminino (7,2%).³⁴ Esse é um dado positivo, visto que o fumo está relacionado a uma série de doenças.³⁵

Por outro lado, é comum observar um elevado consumo de álcool entre os universitários,³⁶ conforme observado no presente estudo. Assim, devem ser implementadas mais medidas de prevenção nesse público específico, pois apesar de ser uma droga lícita, o consumo de álcool está associado as doenças cardiovasculares.¹¹

Cabe ressaltar que o presente estudo apresentou algumas limitações, como a realização de um delineamento transversal, o qual impossibilita uma maior relação de causa e efeito; o uso de questionário, por não permitir uma análise mais aprofundada dos avaliados; e a amostra foi limitada a uma única universidade, o que pode restringir as generalizações dos resultados.

Porém, ressalta-se que o presente apresenta como implicação importante o fato de ainda ser elevado o consumo de álcool entre o público universitário, devendo ser realizadas medidas para a redução do seu consumo; bem como a necessidade de implementação de práticas de alimentação mais saudável.

CONCLUSÃO

Os resultados permitem concluir que a autoestima foi considerada “satisfatória” entre as mulheres universitárias. Além disso, foi observado

entre as estudantes que a maioria apresenta um elevado nível de atividade física; porém realizam a refeição assistindo TV, no computador e/ou celular, com um elevado consumo bebidas adoçadas e doces e guloseimas; e de bebidas alcólicas.

Destaca-se a necessidade de mais pesquisas sobre o tema, abrangendo mais participantes e com delineamento longitudinal, para que possam contribuir com o acréscimo de informação sobre a relação da autoestima com atividade física e alimentação.

AGRADECIMENTOS

Ao Centro Universitário Governador Ozanam Coelho pela bolsa de iniciação científica.

REFERÊNCIAS

1. Silva DM, Lima A. Mulher, trabalho e família na cena contemporânea. *Contextos Clínicos*. 2012;5(1):41-51. <https://doi.org/10.4013/ctc.2012.51.05>
2. Tavares GMR, Cippel GV, Bresan D, Sanches PMA, Del Ré PV. Alimentação fora do lar: análise do ambiente alimentar de shopping centers de Campo Grande, Mato Grosso do Sul, Brasil. *Arq Ciências Saúde UNIPAE*. 2023;27(1):1-17. <https://doi.org/10.25110/arqsaude.v27i1.2023.8861>
3. Pinheiro K. História dos hábitos alimentares ocidentais. *Univ Ci Saúde*. 2005;3(1):173-90. <https://doi.org/10.5102/ucs.v3i1.553>
4. Suwalska J, Kolasi ska K, Łojko D, Bogda ski P. Eating Behaviors, Depressive Symptoms and Lifestyle in University Students in Poland. *Nutrients*. 2022; 14(3):1106. <https://doi.org/10.3390/nu14051106>
5. Müller C, El-Ansari K, El Ansari W. Health-Promoting Behavior and Lifestyle Characteristics of Students as a Function of Sex and Academic Level. *Int J Environ Res Public Health*. 2022; 19(2):7539. <https://doi.org/10.3390/ijerph19127539>
6. Da Silva Lyra RM. Consumo, comunicação e cidadania. *Revista do Programa de Pós-graduação em Cinema e Audiovisual*. 2001;(3). <https://doi.org/10.22409/c-legenda.v0i06.26142>
7. Ribeiro G, Pereira L, Mello A. A relação do comportamento alimentar com a autopercepção da imagem corporal. *Advances in Nutritional Sciences*. 2020; 1(1):21-32. <https://doi.org/10.47693/ans.v1i1.4>
8. Rosenberg M. *Society and the adolescent self-image*. Princeton: Princeton University Press; 1965.
9. Hutz CS, Zanon C. Revisão da adaptação, validação e normatização da escala de autoestima de Rosenberg. *Aval Psicol*. 2011;10(1):41-9. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/avp/v10n1/v10n1a05.pdf>
10. Flores P, Forte PM, Ferreira L, Soares C, Moreira C, Alves E. Influência da atividade física na percepção da imagem corporal. *Motricidade*. 2020;16(3):265-73. <http://dx.doi.org/10.6063/motricidade.19171>
11. Visseren FLJ, Mach F, Smulders YM, Carballo D, Koskinas KC, Back M. Guía ESC 2021 sobre la prevención de la enfermedad cardiovascular en la práctica clínica. *Rev Esp Cardiol*. 2022;75(5):429.e1-429.e104. <https://doi.org/10.1016/j.recesp.2021.10.016>
12. Associação Brasileira de Empresas de Pesquisa. Critério de classificação econômica brasil (CCEB); 2022. Disponível em: <https://www.abep.org/criterio-brasil>.
13. International Physical Activity Questionnaire. Scoring Protocol; 2007. Disponível em: <https://sites.google.com/view/ipaq/score?pli=1>
14. Brasil. Ministério da Saúde. Orientações para avaliação de marcadores de consumo alimentar na atenção básica. Brasília

- (DF): Ministério da Saúde; 2015. 33 p. Disponível em: https://bvsm.sau.gov.br/bvs/publicacoes/marcadores_consumo_alimentar_atencao_basica.pdf
15. Dini GM, Quaresma MR, Ferreira LM. Adaptação Cultural e Validação da Versão Brasileira da Escala de Auto-estima de Rosenberg. *Rev Soc Bras Cir Plást.* 2004;19(1):41-52. Disponível em: <https://www.rbcp.org.br/details/322/pt-BR/adaptacao-cultural-e-validacao-da-versao-brasileira-da-escala-de-auto-estima-de-rosenberg>
 16. Fernandes MMJ, Alves, PC, Santos MCL, Mota EM, Fernandes AFC. Autoestima de mulheres mastectomizadas – Aplicação da escala de Rosemberg. *Rev Rene.* 2013;14(1):101-8. Disponível em: <https://www.redalyc.org/pdf/3240/324027985012.pdf>
 17. Ribeiro RM, Bragiola JV, Eid LP, Pompeo DA. Impacto da autoestima e dos fatores sociodemográficos na autoeficácia de estudantes de graduação em enfermagem. *Texto Contexto Enferm.* 2020;29. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1980-265X-TCE-2018-0429>
 18. Younes F, Halawi G, Jabbour H, El Osta N, Karam L, Hajj A, et al. Internet addiction and relationships with insomnia, anxiety, depression, stress and self-esteem in university students: a cross-sectional designed study. *PlosOne.* 2016; 11(9):e0161126. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0161126>
 19. Marrone DBD, Souza LK, Hutz CS. O Uso de Escalas Psicológicas para Avaliar Autoestima. *Aval Psicol.* 2019;18(3):229-38.
 20. <https://doi.org/10.15689/ap.2019.1803.15982.02>
 21. Bandeira M, Quaglia MAC, Bachetti LDS, Ferreira TL, Souza GG. Comportamento assertivo e sua relação com ansiedade, locus de controle e auto-estima em estudantes universitários. *Estud Psicol.* 2005;22(2):111-21. <https://doi.org/10.1590/S0103-166X2005000200001>
 22. Gaspar T, Balancho L. Fatores pessoais e sociais que influenciam o bem-estar subjetivo: diferenças ligadas estatuto socioeconômico. *Cienc Saude Coletiva.* 2017;22(4):1373-80. <https://doi.org/10.1590/1413-81232017224.07652015>
 23. Silva LPR, Tucan ARO, Rodrigues EL, Del Ré PV, Sanches PMA, Bressan D. Insatisfação da imagem corporal e fatores associados: um estudo em jovens universitários. *Einstein.* 2019;17(4): 2-7. https://doi.org/10.31744/einstein_journal/2019AO4642
 24. Oliveira ES, Gonçalves CS, Araújo AR, Viegas ZBV, Aragão FBA, Salvador EP. Nível de Atividade física e fatores relacionados em universitários da área da saúde: um estudo longitudinal. *J Phys Educ.* 2021;32(e3230):3-8. <https://doi.org/10.4025/JPHYSEDUC.V32I1.3230>
 25. Sociedade Brasileira de Cardiologia. Atualização da Diretriz de Prevenção Cardiovascular da Sociedade Brasileira de Cardiologia - 2019. *Arq Bras Cardiol.* 2019. [online]. ahead print.:0-0. <https://doi.org/10.5935/abc.20190204>
 26. Couto DAC, Martin DRS, Molina GE, Fontana KE, Junqueira Jr LF, Porto LGG. Nível insuficiente de atividade física se associa a menor qualidade de vida e ao estudo noturno em universitários do Distrito Federal. *Rev Bras Ciênc Esporte.* 2019;41(3):322-30. <https://doi.org/10.1016/j.rbce.2018.04.017>
 27. Amaral FC, Lavorato VN, Mota Júnior RJ, Miranda DC, Leite LB, Oliveira RAR. Autoestima de adolescentes praticantes e não praticantes de atividade física. *Res, Soc Dev.* 2022;11(6). <https://doi.org/10.33448/rsd-v11i6.28896>
 28. Silva TC, Freire GLM, Moraes OSG, Nascimento Júnior JRA. Motivação, bem-estar e autoestima de praticantes

- de diferentes modalidades de exercício físico. *Saúde e Pesqui.* 2019;12(2):359-66. <https://doi.org/10.17765/2176-9206.2019v12n2p359-366>
29. Melo JD, Lustoza GF, Ibiapina DF, Landim LA. Influência da mídia no consumo de alimentos ultraprocessados e no estado nutricional de escolares. *Revista Eletrônica Acervo Saúde.* 2019;(29):e1016. <https://doi.org/10.25248/reas.e1016.2019>
30. Sousa LP, Franzoi MAH, Morais RCM. Influência das mídias sociais no comportamento alimentar de adolescentes. *Braz J Dev.* 2022;8(6):43489-502. <https://doi.org/10.34117/bjdv8n6-065>
31. Bastos AC, Bílio LFS, Fernandes ACCF. Caracterização do consumo alimentar em adultos. *Revista Interdisciplinar.* 2017;10(2):1-8. Disponível em: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6771995>
32. Berti TL, Rocha TF, Curioni CC, Verly Júnior E, Bezerra FF, Canella DS, Faerstein E. et al. Consumo alimentar segundo o grau de processamento e características sociodemográficas: Estudo pró saúde. *Rev Bras Epidemiol.* 2019;22:E19046. <https://doi.org/10.1590/1980-549720190046>
33. Levy-Costa RB, Sichieri R, Pontes NS, Monteiro CA. Distribuição Regional e Socioeconômica da disponibilidade domiciliar de alimentos no Brasil em 2008/2009. *Rev Saude Publica.* 2012;46(1):06:15. <https://doi.org/10.1590/S0034-89102011005000088>
34. Nunes MMA, Figueredo JN, Alves JGB. Excesso de peso, atividade física e hábitos alimentares entre adolescentes de diferentes classes econômicas em Campina Grande (PB). *Rev Assoc Med Bras.* 2007;53(2):130:4. <https://doi.org/10.1590/S0104-42302007000200017>
35. Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Secretaria de Gestão Estratégica e Participativa. *Vigitel Brasil 2023: Vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico.* Brasília: Ministério da Saúde; 2023. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/centrais-de-conteudo/publicacoes/svsa/vigitel/vigitel-brasil-2023-vigilancia-de-fatores-de-risco-e-protecao-para-doencas-cronicas-por-inquerito-telefonico/view>
36. World Health Organization. *Global report on trends in prevalence of tobacco smoking 2000-2025.* 2. ed. Geneva: WHO; 2018. Disponível em: <https://escholarship.org/uc/item/4dc4t5d9>
37. Delmondes DIS, Araújo EA, Santos FG, Mendes e Silva JB, Nogueira LP, Santos RCS, et al. O abuso de álcool entre estudantes universitários: uma revisão da literatura. *Res Soc Dev.* 2022; 11(16): e39111637769. <http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v11i16.37769>

Recebido: 22 dez. 2023

Aceito: 01 abr. 2024