

## A INFLUÊNCIA DO ESTRESSE NO COMPORTAMENTO ALIMENTAR DOS ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS: UMA REVISÃO DE LITERATURA

**Márcia Mòany Araújo Olivera**

Centro Universitário Fametro – Unifametro  
[marcia.moany@hotmail.com](mailto:marcia.moany@hotmail.com)

**Mariana Facó Marinho**

Centro Universitário Fametro – Unifametro  
[mariana.marinho@hotmail.com](mailto:mariana.marinho@hotmail.com)

**Camila Pinheiro Pereira**

Centro Universitário Fametro – Unifametro  
[camila.pereira@professor.unifametro.edu.br](mailto:camila.pereira@professor.unifametro.edu.br)

Alimentos, nutrição e saúde  
Conexão

**Introdução:** O conceito de estresse pode ser entendido como sequências de reações, que modificam a integridade física e psicológica, que ameaçam o equilíbrio do organismo (homeostase). As reações que modificam a homeostase são conhecidas como estressores. Experiências estressoras sofrem influência de fatores ambientais e sociais, que por sua vez podem interferir na ingestão de alimentos. Os estudantes universitários quando iniciam sua vida acadêmica, estão vulneráveis a ter várias experiências estressantes e propensas a desequilíbrios emocionais. Os sintomas de estresse e depressão estão presentes entre os universitários, devido às novas demandas, ao aumento de atividades e também a uma maior responsabilidade em relação à compra e preparo de alimentos, podendo assim, afetar diretamente no comportamento alimentar, influenciando negativamente nas suas escolhas alimentares. **Objetivos:** Revisar na literatura a influência do nível de estresse no comportamento alimentar dos universitários. **Métodos:** Trata-se de um estudo de revisão de literatura, que ocorreu no período de janeiro a setembro de 2019, por meio de levantamento de artigos científicos nas bases de dados: PubMed, Biblioteca Eletrônica Científica Online (SCIELO), utilizando os critérios de escolha os artigos publicados entre os anos de 2010 a 2019 e combinando-se os descritores no idioma português: Comportamento Alimentar; Estresse; Estudantes Universitários. Foram incluídos os estudos que avaliaram a relação do estresse com o comportamento alimentar em indivíduos. **Resultados:** Estudos mostram que diante de situações estressoras, frequentemente usamos os alimentos em busca de um conforto psicológico e como uma estratégia deliberada para modificar o temperamento e o humor. Neste sentido, as escolhas alimentares são redirecionadas para alimentos de maior palatabilidade, especialmente aqueles ricos em açúcar e gordura, com simultânea redução do consumo de frutas e vegetais. São

comuns os encontrados na literatura que indicam associações positivas entre o consumo de alimentos ricos em carboidratos e gorduras, e os níveis de estresse. Dessa forma, podem desencadear doenças mediante a elevada ingestão de alimentos calóricos. **Conclusão:** Diante dos resultados obtidos, é de suma importância a avaliação da influência do estresse no comportamento alimentar dos estudantes universitários, visto que enfrentam muitos desafios e estão propensos a desequilíbrios emocionais, que colocam assim a saúde dos acometidos em risco.

#### **Referências:**

LYNN, S. E.; PRINCE, L. E.; PHILLIPS, M. M. A single exposure to an acute stressor has lasting consequences for the hypothalamo–pituitary–adrenal response to stress in free-living birds. **General and comparative endocrinology**, v. 165, n. 2, p. 337-344, 2010.

MIKOLAJCZYK, R. T.; EL ANSARI, W.; MAXWELL, A. E. Food consumption frequency and perceived stress and depressive symptoms among students in three European countries. **Nutrition Journal**, v. 8, n. 1, p. 31, 2009.

OLIVEIRA, F. R. de et al. Associação entre estresse e comportamento alimentar em estudantes universitários. **Demetra: alimentação, nutrição & saúde**, v. 11, n. 1, p. 225-237. 2016.

VICENNATI, V. et al. Cortisol, energy intake, and food frequency in overweight/obese women. **Nutrition**, v. 27, n. 6, p. 677-680, 2011.

**Descritores:** Comportamento Alimentar; Estresse; Estudantes Universitários.