

A RELAÇÃO ENTRE A ANSIEDADE E O COMPORTAMENTO ALIMENTAR EM ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS: UMA REVISÃO DE LITERATURA

¹Camila Mota Albino

¹Discente - Centro Universitário Fametro - Unifametro
camila.albino@aluno.unifametro.edu.br

¹Karen Rodrigues Rossas Moreira

¹Discente - Centro Universitário Fametro - Unifametro
karen.moreira01@aluno.unifametro.edu.br

¹Luis Felipe Mendes da Silva

¹Discente - Centro Universitário Fametro - Unifametro
luis.silva01@aluno.unifametro.edu.br

¹Mayra Leite Ferreira do Nascimento

¹Discente - Centro Universitário Fametro - que Unifametro
mayra.nascimento@aluno.unifametro.edu.br

¹Yasmin de Sousa Gregorio

¹Discente - Centro Universitário Fametro - Unifametro
yasmin.gregorio01@aluno.unifametro.edu.br

²Camila Pinheiro Pereira

²Docente - Centro Universitário Fametro - Unifametro
camila.pereira@professor.unifametro.edu.br

Área Temática: Alimentos, nutrição e saúde.

Área de Conhecimento: Ciências da Saúde.

Encontro Científico: XII Encontro de Iniciação à Pesquisa.

RESUMO

Introdução: Uma alimentação saudável deve atender às necessidades individuais, considerando cultura, gênero e condição financeira. A vida acadêmica pode afetar hábitos alimentares devido ao estresse, levando a escolhas pouco saudáveis. Ansiedade e depressão estão ligadas a esses fatores, sendo prevenidos por dieta equilibrada e exercícios. **Objetivo:** O objetivo do estudo foi revisar na literatura sobre a relação entre ansiedade e qualidade dos hábitos alimentares em estudantes universitários. **Métodos:** Este estudo é uma revisão de literatura sobre a relação entre ansiedade e comportamento alimentar de estudantes universitários. Em agosto de 2024, foram consultadas bases de dados com descritores específicos, resultando na seleção de 4 estudos relevantes após excluir 7 por critérios definidos. A maioria dos estudos selecionados era descritivo e de caráter transversal. **Resultados:** Os artigos analisados mostraram que estudantes universitários frequentemente apresentam comportamentos alimentares prejudiciais devido ao estresse e à ansiedade. Estudos revelam hábitos alimentares inadequados, alta ingestão de alimentos ultraprocessados, e uma relação significativa entre ansiedade e consumo de alimentos ricos em açúcar e gorduras. A ansiedade também está associada a comportamentos alimentares impulsivos e emocionais. **Considerações finais:** A revisão mostrou relação entre a ansiedade e hábitos alimentares

inadequados em universitários. Estudos futuros devem usar métodos longitudinais para compreender melhor essa relação e desenvolver intervenções específicas para essa população.

Palavras-chave: Universitários; Comportamento alimentar; Ansiedade.

INTRODUÇÃO

Uma rotina de alimentação saudável se baseia na nutrição tanto do corpo, quanto da mente e espírito. Com isso, a alimentação precisa se adaptar aos aspectos biológicos e sociais de cada pessoa, considerando aspectos importantes de cultura, gênero, preferências e aversões alimentares, raça e condição financeira. O ingresso na vida acadêmica acarreta diversas mudanças no estilo de vida, podendo influenciar os hábitos alimentares que estão ligados a múltiplos fatores, como a rápida mudança no estilo de vida, novas responsabilidades somadas a sentimentos como ansiedade, insegurança e medo. Diante disso, observa-se que os estudantes acabam por optar pela alimentação fora de casa devido às altas cargas de estudos que se tornam um empecilho para a alimentação em horários adequados, como consequência da falta de tempo para o preparo de refeições acabam escolhendo alimentos preparados mais rápidos e com alto teor de gorduras e açúcares, assim diminuindo a qualidade e quantidade adequada de uma alimentação equilibrada (Andrade *et al.*, 2022).

Nesse contexto, a ansiedade é caracterizada como uma resposta natural do organismo para enfrentar situações que fogem do cotidiano, envolvendo medo e sensação de ameaça, tornando-se patológica quando é desproporcional a situação que a desencadeia, ou até mesmo quando não existe uma explicação lógica ao qual se direcione (Freitas; Lorenzi; Maynard, 2020).

O crescente número de diagnósticos de transtornos, como ansiedade e depressão, se deve, em sua maior parte, a uma maior disseminação e conscientização acerca das manifestações dos sintomas da doença e devido ao ritmo e o avanço da vida moderna, juntamente com a prática de dietas, a influência da sociedade e o estresse do cotidiano. Dito isso, atualmente observa-se alguns fatores que podem auxiliar na prevenção dos transtornos como: prática de atividade física, dieta equilibrada, realizar atividades prazerosas para o manejo do estresse, evitar o consumo de álcool, uma rotina de sono regular e evitar doses elevadas de cafeína durante o dia (Duarte; Santos, 2022).

Destacando a população universitária, a rotina acadêmica pode possuir aspectos em comum com o trabalho laboral, devido à realização de tarefas que avaliam seus rendimentos nas atividades propostas, com isso dependendo do estado psicológico que o estudante se encontra pode interferir em sua saúde mental, sofrendo danos psicossociais devido a excessivas

demandas. Dado esses fatores, é observado uma relação entre estresse na rotina, e o alto consumo de fast food e alimentos ricos em açúcares e gorduras, juntamente com o baixo consumo de frutas e legumes (Duarte; Santos, 2022).

Diante do exposto, o objetivo do presente estudo foi revisar na literatura a relação entre a ansiedade e a qualidade dos hábitos alimentares em estudantes universitários.

METODOLOGIA

O presente estudo trata-se de uma revisão de literatura do tipo integrativa, desenvolvida a partir da seguinte pergunta norteadora: “Qual a relação entre a ansiedade e o comportamento alimentar de estudantes universitários?”

A busca dos estudos foi realizada no mês de agosto de 2024, através das bases de dados *National Library of Medicine* (PubMed), Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) e *Scientific Electronic Library Online* (Scielo), utilizando-se os seguintes Descritores em Ciências da Saúde (DeCs): (Comportamento Alimentar AND Ansiedade AND Estudante Universitário).

Como critérios de inclusão adotaram-se: artigos originais com delineamento de estudo transversal, nacionais, realizados apenas com seres humanos, no idioma português, publicados nos últimos 05 anos (2020 a 2024). Foram excluídos da pesquisa: trabalhos de dissertações, revisões de literatura, coortes, monografias, manuais, duplicados entres as bases de dados e aqueles que destoavam da pergunta norteadora.

Diante disso, foram selecionados 4 artigos para o estudo por meio da leitura de título e resumo, trabalho na íntegra, os resultados encontrados respondessem a pesquisa e tivessem significância de cunho científico para embasar a revisão produzida.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Dos artigos selecionados pode-se observar que há uma presença de comportamentos alimentares prejudiciais pelo estresse da rotina vivida por estudantes universitários, com a presença de comportamentos ansiosos (Andrade *et al.*, 2022).

Portanto, torna-se importante ressaltar os seguintes resultados através de um quadro de dados dos estudos selecionados:

Quadro 1 - Resultados do processo de busca nas bases de dados

Autor e ano de publicação	Amostra	Tipo de estudo	Métodos	Principais conclusões
----------------------------------	----------------	-----------------------	----------------	------------------------------

<p>Freitas; Maynard (2020)</p>	<p>Coleta de dados: entre abril e maio de 2020. Público: estudantes da área da saúde, do sexo feminino, com 18 a 60 anos. Curso: nutrição País: Brasil, na região de Brasília.</p>	<p>Estudo transversal e descritivo.</p>	<p>Para a avaliação da presença de transtornos foram utilizados a Escala de Compulsão Alimentar Periódica (ECAP) e GAD-7 de Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG). Também foi incluída a Escala de Silhuetas de Stunkard, que avalia transtornos de imagem corporal.</p>	<p>A maioria das participantes, com idade média de 25 anos, foi classificada como eutrófica (66,3%), enquanto 23,9% tinham excesso de peso. Sobre compulsão alimentar, 84,8% não apresentaram compulsão, 12% tinham compulsão moderada e 3,3% grave. Em relação à ansiedade, 81,6% apresentaram algum nível, sendo 37% com ansiedade leve e 25% com grave. Observou-se uma distorção entre percepção corporal e IMC real, com 82,6% acreditando ser maiores do que eram. Também foi observada uma relação significativa entre ansiedade e compulsão alimentar.</p>
<p>Andrade <i>et al.</i> (2022)</p>	<p>Coleta de dados: 2020 e 2021. Público: estudantes universitários da área da saúde, ambos os sexos, maiores de 18 anos. Curso: Medicina. País: Brasil, região oeste do Pará</p>	<p>Estudo descritivo, delineamento transversal e abordagem quantitativa.</p>	<p>Utilizaram um questionário auto aplicativo, criado com base no teste do Ministério da Saúde “Como está a sua alimentação?”. Constituído por nove questões. Conforme a pontuação foi mensurada a</p>	<p>Cerca de 58,18% dos estudantes de medicina apresentam hábitos alimentares inadequados, com baixo consumo de frutas, verduras e ingestão de água, além de alta ingestão de alimentos ricos em açúcar e gorduras (77,3%), enquanto apenas 3,63% têm hábitos saudáveis. O estresse e a carga horária intensa</p>

			<p>qualidade do comportamento alimentar de 110 participantes. Após o questionário foram divididos em 3 grupos.</p>	<p>contribuem para essas escolhas, piorando com o avanço no curso.</p>
<p>Duarte; Santos (2022)</p>	<p>Coleta de dados: setembro a novembro de 2021. Público: estudantes matriculados, ambos os sexos, com idade de 19 a 59 anos. Curso: área da saúde. País: Brasil, região metropolitana de Recife.</p>	<p>Estudo descritivo e explicativo, com uma abordagem quali-quantitativa e caráter transversal.</p>	<p>Na amostra do estudo participaram cerca de 137 alunos, sendo a maioria do sexo feminino (79,6%). O consumo alimentar foi avaliado através do Questionário de Frequência Alimentar (QFA), contendo 22 alimentos listados entre os graus de processamento (in natura ao ultraprocessado). A ansiedade e depressão foram analisadas através de uma escala HADS, para investigar sintomas e sinais, com 14 itens.</p>	<p>Entre os participantes, 59,9% apresentaram risco improvável de depressão, e 36,5% risco provável de ansiedade. A análise mostrou que o consumo de biscoitos salgados e doces está correlacionado com aumento da ansiedade ($p=0,043$) e uma forte associação entre biscoitos recheados e ansiedade ($p=0,015$) e depressão ($p<0,001$). O consumo de frituras também está relacionado à ansiedade ($p=0,049$), indicando que alimentos ultraprocessados influenciam negativamente a saúde mental dos universitários.</p>
<p>Ferreira <i>et al.</i> (2024)</p>	<p>Coleta de dados: agosto e setembro de 2019. Público:</p>	<p>Estudo observacional com delineamento</p>	<p>Para medir a ansiedade, foi utilizado o Inventário de</p>	<p>A maioria das universitárias apresentou níveis moderados de</p>

	estudantes do sexo feminino, com idade maior ou igual a 18 anos. Curso: área da saúde, nutrição e enfermagem. País: Brasil, região do Nordeste.	transversal.	Ansiedade-Traço, composto por 20 afirmações, onde as participantes pontuam conforme a frequência dos sentimentos. O comportamento alimentar foi avaliado pelo Questionário dos Três Fatores, que analisa Descontrole Alimentar (DA), Restrição Cognitiva (RC) e Alimentação Emocional (AE).	ansiedade (69%), com 28,2% exibindo baixa ansiedade e 2,8% níveis elevados. Não foram encontradas diferenças significativas de ansiedade entre os cursos. Comportamentos alimentares como Alimentação Emocional (AE) e Descontrole Alimentar (DA) mostraram associação significativa com níveis mais altos de ansiedade (AE: $p=0,036$; DA: $p<0,001$), indicando que estudantes ansiosas tendem a comer por impulso. No entanto, não houve correlação entre ansiedade e Restrição Cognitiva (RC) ($p=0,283$), sugerindo que o controle consciente da dieta não está relacionado à ansiedade.
--	---	--------------	---	---

A relação entre a ansiedade e o comportamento alimentar de estudantes universitários é complexa e multifatorial. Em contextos de elevada pressão acadêmica, muitos universitários experimentam altos níveis de ansiedade, o que pode influenciar negativamente seus hábitos alimentares. A ansiedade pode desencadear comportamentos como o consumo de alimentos ricos em açúcares e gorduras, conhecidos como "comfort food", como forma de aliviar o estresse. Além disso, estudantes ansiosos podem desenvolver hábitos alimentares desregulados, como pular refeições, comer em excesso ou ter padrões alimentares caóticos, que comprometem a qualidade da dieta.

Esses padrões alimentares inadequados, por sua vez, afetam o eixo intestino-cérebro, exacerbando o quadro de ansiedade por meio de alterações na microbiota intestinal, como a disbiose. A disbiose, que é o desequilíbrio dos microrganismos intestinais, ativa respostas inflamatórias no organismo, impactando diretamente a saúde mental e aumentando o risco de transtornos como o Transtorno de Ansiedade. Portanto, existe uma relação entre a ansiedade e o comportamento alimentar, pois enquanto a ansiedade afeta a alimentação, uma dieta inadequada pode piorar os sintomas de ansiedade, criando um ciclo prejudicial à saúde do estudante (Duarte; Santos, 2022).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A revisão indicou uma relação entre ansiedade e hábitos alimentares inadequados em universitários. O estresse acadêmico leva ao consumo de alimentos ultraprocessados, ricos em açúcar e gordura, que podem agravar a ansiedade. No entanto, as limitações dos estudos, como o uso de delineamento transversal e amostras limitadas, dificultam generalizações. Pesquisas futuras devem adotar métodos longitudinais para melhor entender essa relação e desenvolver intervenções eficazes para melhorar a saúde mental e alimentar dos estudantes. Considerar variáveis como curso, gênero e contexto socioeconômico é fundamental para criar estratégias de prevenção mais específicas e eficazes para essa população.

REFERÊNCIAS

ANDRADE, C. L. M. *et al.* A influência da sobrecarga de estudos no comportamento alimentar dos acadêmicos de medicina / The burden of study overload on food for medical students. **Brazilian Journal of Health Review**, v. 5, n. 1, p. 518–528, 2022.

DUARTE, M. A. S., SANTOS, M. M. D. Associação entre hábitos alimentares e os distúrbios de ansiedade e depressão em estudantes universitários na região metropolitana do Recife-Pe. **Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, São Paulo, v. 16, n. 101, p. 217–227, 2022.

FERREIRA, P. O. S. *et al.* Ansiedade e comportamento alimentar de estudantes universitárias. **Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, São Paulo, v. 18, n. 114, p. 620–626, 2024.

FREITAS, A. P., LORENZI, M. F., MAYNARD, D. C. A influência da ansiedade na compulsão alimentar em universitárias do curso de Nutrição. **Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, São Paulo, v. 14, n. 91, p. 1324–1332, 2020.