

INFLUÊNCIA DA VIDA ACADÊMICA SOBRE TRANSTORNOS ALIMENTARES E QUALIDADE DO SONO EM UNIVERSITÁRIOS: UMA REVISÃO INTEGRATIVA

Vitória Yasmin Alcantara de Sousa

Discente - Centro Universitário Fametro – Unifametro
vitoria.sousa12@aluno.unifametro.edu.br

Letícia Maia Mendes

Discente - Centro Universitário Fametro – Unifametro
leticia.mendes@aluno.unifametro.edu.br

Rayssa Moreira da Silva

Discente - Centro Universitário Fametro – Unifametro
rayssa.silva04@aluno.unifametro.edu.br

Natália Ribeiro Lemos dos Santos

Discente - Centro Universitário Fametro – Unifametro
natalia.santos02@aluno.unifametro.edu.br

Isa Karol Martins Araújo

Discente - Centro Universitário Fametro – Unifametro
isa.araujo@aluno.unifametro.edu.br

Camila Pinheiro Pereira

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

Área Temática: Alimentos, nutrição e saúde

Área de Conhecimento: Ciências da Saúde

Encontro Científico: XIII Encontro de Iniciação à Pesquisa

RESUMO

Introdução: O comer emocional é uma resposta comum a estados emocionais negativos e está associado a transtornos alimentares, sendo influenciado por fatores como qualidade do sono, ansiedade e uso de álcool. Entre universitários, grupo vulnerável a pressões sociais e acadêmicas, estudos recentes mostram um aumento de comportamentos alimentares disfuncionais. Assim, insônia, dependência da internet e baixa resiliência tem sido relacionados ao comer emocional e ao uso excessivo da internet, afetando o sono e contribuindo para práticas alimentares inadequadas. **Objetivo:** Revisar na literatura o impacto da rotina acadêmica no desenvolvimento de transtornos alimentares e sua influência na qualidade do sono de estudantes universitários. **Metodologia:** Trata-se de uma revisão integrativa de literatura, realizada em agosto de 2025, nas bases PubMed Central (PMC) e SciELO, utilizando os descritores “Transtornos da alimentação”, “Estudantes universitários” e “Qualidade do sono” com o operador booleano AND. Foram incluídos artigos dos últimos cinco anos, em português, inglês ou espanhol, de acesso gratuito, totalizando cinco estudos selecionados. **Resultados:** Os resultados indicaram que a rotina acadêmica exerce influência significativa sobre hábitos alimentares e qualidade do sono, associando o comer emocional a maior consumo de carboidratos, doces, gorduras e álcool. **Considerações finais:** Conclui-se

que o comer emocional é um mediador importante entre estresse, hábitos alimentares inadequados e má qualidade do sono, tornando-se essencial adotar estratégias de promoção de saúde e bem-estar entre estudantes universitários.

Palavras-chave: Transtornos da alimentação; Estudantes universitários; Qualidade do Sono.

INTRODUÇÃO

De acordo com o estudo realizado por Díaz-Ureña *et al.* (2024), o comer emocional configura-se como uma das respostas dos transtornos alimentares a estados emocionais negativos. Trata-se de uma condição multifatorial, envolvendo fatores como qualidade do sono, uso de álcool, ansiedade, entre outros aspectos relacionados. A ingestão excessiva pode desencadear a busca por alimentos mais palatáveis, calóricos e ricos em gorduras, além do consumo de bebidas alcoólicas, especialmente em contextos de socialização.

Nos últimos anos, tem sido crescente a identificação de comportamentos alimentares disfuncionais entre estudantes universitários, grupo considerado mais vulnerável a pressões sociais e acadêmicas. Yao *et al.* (2024) mostraram em seu estudo uma associação entre o fenômeno do comer emocional com alguns fatores, tais como os hábitos alimentares, a resiliência, a insônia e a dependência de internet.

Ressalta-se que o uso crescente da internet apresenta relação com a insônia, enquanto a exposição contínua a alimentos sugeridos pelas mídias influencia na adoção de práticas alimentares inadequadas e sem acompanhamento profissional. O uso excessivo da internet também tem sido vinculado a problemas de sono e a fatores emocionais, impactando negativamente no comportamento alimentar (Assis; Guedine; Carvalho, 2020). Desta forma, compreender o contexto multifatorial desse processo é fundamental para prevenir fatores de risco associados ao desenvolvimento de transtornos alimentares.

O presente estudo tem como objetivo revisar na literatura o impacto da rotina acadêmica no desenvolvimento de transtornos alimentares e sua influência na qualidade do sono de estudantes universitários.

METODOLOGIA

Trata-se de uma revisão integrativa de literatura que busca analisar artigos científicos a partir da seguinte pergunta norteadora: “Como a vida acadêmica pode influenciar no desenvolvimento de transtornos alimentares e na qualidade do sono em estudantes

universitários?”. A pesquisa dos artigos foi realizada através das bases de dados PubMed Central (PMC) e Scielo, no mês de agosto de 2025.

Para a pesquisa dos artigos foram utilizados os seguintes descritores em Ciências da Saúde (DECS) sendo elas, “Transtornos da alimentação” (*Feeding and Eating Disorders*), “Estudantes universitários” (*Students*) e “Qualidade do sono” (*Sleep Quality*), combinadas com o operador booleano AND.

Como critérios de inclusão foram selecionados artigos dos últimos cinco anos (2020-2025), publicados nos idiomas em inglês, português, espanhol e com acesso gratuito. Foram selecionados estudos que investigassem a relação da vida acadêmica com transtornos alimentares e qualidade do sono em estudantes universitários, de ambos sexos com 18 anos ou mais, que respondessem à pergunta norteadora. Foram excluídos estudos que não abordassem transtornos alimentares, revisões de literatura, trabalho de conclusão de curso e artigos que envolvessem crianças ou adolescentes.

O levantamento inicial resultou em 110 artigos. Após a aplicação dos filtros, restaram 71 estudos. Posteriormente a leitura dos títulos e resumos, esse número foi reduzido para 23 artigos. Em seguida, após a leitura completa dos textos, cinco estudos foram escolhidos para esta revisão.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

No total, cinco estudos atenderam aos critérios de inclusão e compuseram esta revisão, publicados no período de 2020 a 2025. Para melhor visualização, os principais objetivos, métodos e resultados desses estudos estão organizados no quadro 1.

Quadro 1 - Características metodológicas e principais resultados dos artigos incluídos na revisão, 2025.

AUTOR/ ANO/ LOCAL	OBJETIVOS	MÉTODOS	PRINCIPAIS RESULTADOS
Eroğlu; Ekici; Göktürk <i>et al.</i> (2025) Turquia	Investigar a relação entre a Síndrome da Alimentação Noturna (NES), o consumo de alimentos ultraprocessados e a dependência digital em estudantes universitários.	Estudo transversal descritivo. Amostra: 2.512 estudantes universitários (idade média $21,36 \pm 2,04$ anos). Coleta de dados: questionário on-line para avaliar características demográficas, consumo de alimentos ultraprocessados, gravidade da NES (NEQ), dependência digital e medidas antropométricas.	A gravidade da Síndrome da Alimentação Noturna (NEQ) apresentou correlação positiva com a dependência digital, consumo de alimentos ultraprocessados, IMC e tempo em mídias digitais, e correlação negativa com a duração do sono diurno. A análise de regressão múltipla indicou que tanto

			a NES quanto a dependência digital foram significativamente influenciadas por gênero, sono, IMC e hábitos digitais/alimentares ($p < 0,001$).
Díaz-Ureña <i>et al.</i> (2024) Espanha	Investigar os hábitos alimentares, atitudes frente à alimentação (“ <i>eating attitude</i> ”), e variáveis relacionadas (como estresse percebido, qualidade do sono, dependência alimentar, consumo de álcool, aderência à dieta mediterrânea) em estudantes universitários, na última onda da COVID-19.	Estudo transversal (2022–2023). Amostra: 450 estudantes da Saúde. Instrumentos: questionários on-line validados (dieta, consumo de álcool, alimentação emocional, sono, dependência alimentar, estresse e ansiedade, informações sociodemográficas e antropométricas).	48,7% dos universitários avaliados foram classificados como <i>emotional eaters</i> . Apresentaram um padrão alimentar menos saudável, caracterizado por maior consumo de carboidratos, gorduras, doces, refrigerantes e álcool, além de menores escores no <i>Healthy Eating Index</i> . Pior qualidade de sono, níveis mais elevados de estresse percebido e ansiedade, bem como menor consciência sobre a ingestão calórica. Maior tendência à dependência alimentar leve e menor adesão à dieta mediterrânea em comparação aos estudantes não classificados como <i>emotional eaters</i> .
Yao <i>et al.</i> (2024) China	Explorar associações longitudinais entre hábitos alimentares saudáveis, resiliência, insônia e dependência/ <i>internet addiction</i> , usando análise de painel cross-lag (<i>cross-lagged panel analysis</i>) em estudantes universitários.	Estudo longitudinal. Amostra: 807 estudantes universitários. Coleta de dados: foram avaliados hábitos alimentares saudáveis, resiliência, insônia e dependência de internet, além de variáveis demográficas (idade, sexo e IMC).	Os hábitos alimentares saudáveis no primeiro momento (T1) previram maior resiliência no segundo momento (T2) ($\beta = 0,064$; $p < 0,05$) e menor insônia ($\beta = -0,064$; $p < 0,05$), mas não tiveram efeito significativo sobre a dependência de internet ($\beta = -0,028$; $p > 0,05$). A insônia no T1 previu menor resiliência no T2 ($\beta = -0,098$; $p < 0,01$) e apresentou relação bidirecional com a dependência de internet: dependência de internet no T1 previu insônia no T2 ($\beta = 0,085$; $p < 0,01$) e insônia no T1 previu

			dependência de internet no T2 ($\beta = 0,070$; $p < 0,05$). Além disso, a dependência de internet no T1 previu menor resiliência no T2 ($\beta = -0,075$; $p < 0,05$).
Romero-Blanco <i>et al.</i> (2021) Espanha	Analisar o vício em comida em estudantes universitários e avaliar seus hábitos de saúde, índice de massa corporal e estado de saúde.	Estudo observacional transversal com estudantes de graduação em enfermagem. Amostra: 536 estudantes. Coleta de dados: questionário autoadministrado, incluindo a Yale Food Addiction Scale 2.0 (YFAS 2.0) para avaliar dependência alimentar, autorrelato de peso e altura para cálculo do IMC, além de medidas de qualidade do sono, sintomas de ansiedade/depressão, prática de atividade física, tempo sedentário e consumo de álcool/tabaco.	6,4% apresentaram compulsão alimentar (CA). A presença de CA mostrou associação significativa com pior qualidade do sono (OR = 4,8; IC95%: 1,66–13,87), ansiedade/depressão (OR = 8,71; IC95%: 3,93–19,27), maior IMC (OR = 8,32; IC95%: 3,81–18,15) e sedentarismo (OR = 2,33; IC95%: 1,09–5,01). O modelo preditivo obtido pela regressão logística apresentou boa acurácia (AUC = 0,84; IC95%: 0,77–0,91).
Assis; Guedine; Carvalho <i>et al.</i> (2020) Brasil	Avaliar a associação entre o uso da mídia social e os comportamentos alimentares disfuncionais, além de identificar preditores desses comportamentos em estudantes de Nutrição	Estudo transversal. Amostra: 201 estudantes de Nutrição (84,6% mulheres, média de idade 21,7 anos). Instrumento: questionário EAT-26.	27,9% dos estudantes apresentaram risco para transtornos alimentares (EAT-26 \geq 21). O uso da mídia esteve associado a: acompanhar dicas alimentares, consumir alimentos sugeridos pela mídia, tempo de uso, seguir dietas sem acompanhamento nutricional, uso de produtos para emagrecimento.

Legenda: NES: Night Eating Syndrome (Síndrome da Alimentação Noturna), NEQ: Night Eating Questionnaire (Questionário de Alimentação Noturna), IMC: Índice de Massa Corporal, HEI: Healthy Eating Index (Índice de Alimentação Saudável), Cross-lagged panel analysis (Análise de painel com defasagem cruzada), YFAS 2.0: Yale Food Addiction Scale 2.0 (Escala Yale de Dependência Alimentar 2.0), OR: Odds Ratio (Razão de Chances), CA: Compulsão Alimentar, EAT-26: Eating Attitudes Test-26 (Teste de Atitudes Alimentares).

Fonte: As autoras (2025)

Os resultados obtidos nesta revisão indicam que a vida acadêmica exerce influência significativa sobre hábitos alimentares e a qualidade do sono entre estudantes universitários. Uma proporção considerável dos estudantes apresentou comportamento alimentar diretamente envolvido com o seu estado emocional, associado ao maior consumo de carboidratos, doces, gorduras e álcool, mostrando que o estresse acadêmico e a pressão por desempenho podem levar a escolhas alimentares menos saudáveis (Yao *et al.*, 2024).

Além disso, observou-se que os estudantes que praticavam o comer emocional apresentaram pior qualidade do sono, maior estresse percebido e níveis elevados de ansiedade. Esses achados reforçam a relação bidirecional entre fatores acadêmicos e comportamentos de saúde, indicando que a sobrecarga e a rotina intensa podem contribuir simultaneamente para alterações nos padrões alimentares e no descanso noturno. A adesão à dieta mediterrânea, observada principalmente em estudantes sem tendência à alimentação emocional, sugere que estratégias de conscientização nutricional e manejo do estresse podem atuar como fatores protetores (Díaz-Ureña *et al.*, 2024).

Os resultados também apontam para a presença de sintomas de dependência alimentar leve em parte da amostra, o que evidencia o impacto da vida acadêmica sobre comportamentos alimentares compulsivos. Tais achados são consistentes com outros estudos que relatam aumento do risco de transtornos alimentares em ambientes universitários, principalmente em períodos de alta demanda acadêmica (Romero-Blanco *et al.*, 2021).

Em síntese, os dados sugerem que a vida acadêmica influencia negativamente tanto os hábitos alimentares quanto a qualidade do sono, e que intervenções direcionadas ao manejo do estresse, à promoção de padrões alimentares saudáveis e à melhoria da higiene do sono são essenciais para a prevenção de transtornos alimentares e problemas relacionados ao sono entre estudantes universitários.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os estudos evidenciam a relação significativa entre a vida acadêmica e comportamentos alimentares observados entre os estudantes universitários, destacando o comer emocional como possível mediador entre o estresse acadêmico, os hábitos alimentares inadequados e a qualidade do sono.

A pior qualidade do sono observada entre os estudantes com tendência ao comer emocional, bem como os níveis mais elevados de estresse e ansiedade, apontam para uma relação bidirecional entre fatores emocionais, acadêmicos e comportamentais. Além disso, a

maior adesão à dieta mediterrânea entre os estudantes, que não apresentaram alimentação emocional, sugere que práticas alimentares saudáveis podem estar associadas a uma melhor regulação emocional e maior resiliência ao estresse.

Além disso, a identificação de sintomas do comer emocional em partes do estudo ressalta o impacto da rotina universitária sobre o desenvolvimento de transtornos alimentares compulsivos. Portanto, torna-se evidente a necessidade de estratégias que promovam o bem-estar dos estudantes, a fim de prevenir efeitos negativos à saúde e promover práticas alimentares saudáveis entre os estudantes universitários.

REFERÊNCIAS

ASSIS, L. C. de.; GUEDINE, C. R. de C.; CARVALHO, P. H. B. de. Uso da mídia social e sua associação com comportamentos alimentares disfuncionais em estudantes de Nutrição. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, Rio de Janeiro, v. 69, n. 4, p. 220-227, 2020.

DÍAZ-UREÑA, G. *et al.* Nutritional habits and eating attitude in university students during the last wave of COVID-19 in Spain. **Scientific Reports**, Londres, v. 14, n. 1, p. 25114, 2024.

EROĞLU, F. E.; EKICI, E. M.; GÖKTÜRK, B. A. Night eating syndrome, ultra-processed food consumption and digital addiction: a cross-sectional study among university students in Turkey. **Journal of Health, Population and Nutrition**, Londres, v. 44, n. 1, p. 185, 2025.

ROMERO-BLANCO, C. *et al.* Food addiction and lifestyle habits among university students. **Nutrients**, v. 13, n. 4, p. 1352, 2021.

YAO, L. *et al.* Longitudinal associations between healthy eating habits, resilience, insomnia, and Internet addiction in Chinese college students: a cross-lagged panel analysis. **Nutrients**, v. 16, n. 15, p. 2470, 2024.