

UNIVERSIDADE FEDERAL DE PERNAMBUCO
CENTRO ACADÊMICO DE VITÓRIA
CURSO DE GRADUAÇÃO EM NUTRIÇÃO

ÁRCHILEY SOUZA PONTES

**ESTRESSE: REPERCUSSÕES NOS HÁBITOS ALIMENTARES DOS
ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS - REVISÃO DE LITERATURA**

Vitória de Santo Antão
2019

UNIVERSIDADE FEDERAL DE PERNAMBUCO
CENTRO ACADÊMICO DE VITÓRIA
CURSO DE GRADUAÇÃO EM NUTRIÇÃO

ÁRCHILEY SOUZA PONTES

ESTRESSE: REPERCUSSÕES NOS HÁBITOS ALIMENTARES DOS
ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS - REVISÃO DE LITERATURA

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Colegiado do Curso de Graduação em Nutrição do Centro Acadêmico de Vitória da Universidade Federal de Pernambuco em cumprimento a requisito parcial para obtenção do grau de Bacharel em Nutrição, sob orientação do Professor Dr. Sebastião Rogério de Freitas Silva.

Vitória de Santo Antão

2019

Catálogo na fonte
Sistema de Bibliotecas da UFPE - Biblioteca Setorial do CAV.
Bibliotecária Giane da Paz Ferreira Silva, CRB-4/977

P814e Pontes, Archiley Souza.

Estresse: Repercussões nos hábitos alimentares dos estudantes universitários - Revisão de literatura / Archiley Souza Pontes. - Vitória de Santo Antão, 2019.

43 folhas.: il.

Orientador: Sebastião Rogério de Freitas Silva
TCC (Graduação) - Universidade Federal de Pernambuco, CAV,
Bacharelado em Nutrição, 2019.

Inclui referências.

1. Estresse. 2. Hábitos alimentares. I. Silva, Sebastião Rogério de Freitas (Orientador). II. Título.

159.904 2 CDD (23. ed.)

BIBCAV/UFPE-154/2019

ÁRCHILEY SOUZA PONTES

ESTRESSE: REPERCUSSÕES NOS HÁBITOS ALIMENTARES DOS
ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS - REVISÃO DE LITERATURA

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Colegiado do Curso de Graduação em Nutrição do Centro Acadêmico de Vitória da Universidade Federal de Pernambuco em cumprimento a requisito parcial para obtenção do grau de Bacharel em Nutrição.

Aprovado em: 16/07/2019.

BANCA EXAMINADORA

Profº. Dr. Sebastião Rogério de Freitas Silva (Orientador)
Universidade Federal de Pernambuco

Profº. Dra. Silvana Gonçalves de Brito Arruda
Universidade Federal de Pernambuco

Profº. Dra. Matilde Cesiana da Silva
Universidade Federal de Pernambuco

Para Voinha Maria Valdineis (*in memoriam*),
Por me incentivar e sempre acreditar que eu seria capaz.

AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente a Deus, por tudo que fez e faz em minha vida, por ter me acompanhado, iluminado e me protegido de toda e qualquer forma de mal durante esses anos, por me fazer compreender que há um tempo para cada propósito debaixo do céu e por me sustentar nunca me deixando desistir dos meus sonhos, me mostrando que sou mais forte do que muitas pessoas possam dizer.

Agradeço a minha família, por serem à base da minha vida, por nunca me abandonarem, por todos os ensinamentos a mim passados contribuindo para minha formação como pessoa e ser humano. A voinha Maria Valdineis (*in memorian*), por ter sido minha maior e mais linda forma de inspiração e força, por todos os cuidados, conselhos e amor a mim dados. E principalmente por sempre acreditar que eu seria capaz.

Agradeço a Mainha Cristina Pontes por ser meu maior exemplo e espelho, como estudante, profissional, mulher e mãe. Por todos ensinamentos, puxões de orelha, sabedoria, e calma a mim transmitidos durante todos esses anos.

Agradeço ao meu velhinho/painho Antônio Viana por ser meu porto seguro, me acalmar, ter toda a paciência do mundo em escutar minhas reclamações, enxugar minhas lágrimas, me incentivar e me apoiar, sempre me mostrando que as coisas podem ser melhores do que parecem.

Agradeço ao meu querido e amado irmão Alef Pontes por me oferecer os melhores e piores conselhos, por me ensinar a gostar de música e de Ler, por se alegrar como se cada conquista minha fosse sua. E por conquistar coisas grandiosas, com seus esforços, me provocando ciúmes e me fazendo querer ser melhor, e buscar sempre mais a cada dia.

Agradeço ao meu esposo Tarcísio Pablo por toda paciência, incentivo, compreensão e companheirismo nessa etapa que estou concluindo em minha vida e por todo encorajamento e sinceridade em querer ver meu crescimento profissional com as outras fases que se aproximam.

Amo muito vocês!

Agradeço a todos os professores e profissionais com quem pude conviver durante esta árdua caminhada por todos os ensinamentos profissionais e pessoais, que me fizeram crescer e ter mais certeza de que minha missão e prazer é cuidar de pessoas.

Agradeço ao meu querido, Professor e Orientador, Sebastião Rogério. Por ter me escolhido e acolhido com orientanda, por toda sua, dedicação, mansidão, serenidade, segurança, firmeza, ânimo e coragem, atributos estes a mim passados, este trabalho não seria possível sem a sua participação. Meus sinceros agradecimentos.

Enfim, agradeço a todos e a todas que contribuíram diretamente ou indiretamente para meu crescimento não só acadêmico, mas também pessoal.

Muito Obrigada!

O que realmente importa ao ajudar o homem é ajudá-lo a ajudar-se; é fazê-lo agente de sua própria recuperação, é colocá-lo numa postura consciente diante de seus problemas.

(PAULO FREIRE)

RESUMO

O estresse é a denominação dada a um conjunto de reações que o organismo emite quando é exposto a qualquer estímulo que o excite, irrite, amedronte ou faça muito feliz. As repercussões da exposição ao estresse excessivo são observáveis no domínio físico, cognitivo, emocional e comportamental. E o prolongamento de uma situação específica pode gerar alterações indesejáveis, refletindo nos hábitos alimentares, principalmente dos estudantes universitários, que são um público frágil e de alto risco. Alunos ansiosos podem transformar a alimentação em “válvula de escape”, sugerindo indícios de compulsão alimentar decorrente do estresse provocado pela cansativa rotina universitária. No presente trabalho foi realizada uma revisão de literatura no intuito de conceituar e classificar o estresse, explanar sobre os hábitos alimentares, correlacionando o estresse em universitários e os hábitos alimentares. Para isto foram feitas pesquisas nas bases de dados eletrônicas em saúde: PUBMED; Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) – BIREME: LILACS, SciELO, Periódicos CAPES e Google Acadêmico. Nossos resultados indicam que os hábitos alimentares dos universitários são fortemente influenciados por fatores como o ingresso na universidade. E por estarem mais preocupados em ter um bom desempenho acadêmico, acabam substituindo refeições completas por lanches práticos e rápidos, com alto valor calórico, condicionando deficiências nutricionais e o desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis. Concluímos que os estudantes universitários são um público de alto risco em decorrência das exigências da vida acadêmica. E para assegurar uma melhor adaptação do aluno à universidade, deve-se investir em uma maior acessibilidade a serviços de psicologia e psiquiatria no *campus*. Investindo também em restaurantes universitários, podendo assim contribuir para o fortalecimento da saúde física e psíquica e bem-estar da população universitária.

Palavras-chave: Estresse. Estudantes universitários. Hábitos alimentares.

ABSTRACT

Stress is the name given to a set of reactions that the body emits when it is exposed to any stimulus that excites, irritates, frightened or makes you very happy. The repercussions of exposure to excessive stress are observable in the physical, cognitive, emotional and behavioral domain. And the prolongation of a specific situation can generate undesirable changes, reflecting on the eating habits, mainly of university students, who are a fragile and high risk public. Anxious students can turn food into an "escape valve," suggesting evidence of binge eating from the stresses of grueling university routine. In the present work a literature review was carried out in order to conceptualize and classify stress, to explain about eating habits, correlating stress in university students and eating habits. For this purpose, research was done in the electronic health databases: PUBMED; Virtual Health Library (VHL) - BIREME: LILACS, SciELO, CAPES Periodicals and Google Scholar. Our results indicate that university students' eating habits are strongly influenced by factors such as university admission. And because they are more concerned about having a good academic performance, they end up replacing whole meals with quick, high-calorie snacks, conditioning nutritional deficiencies and developing chronic non communicable diseases. We conclude that university students are a high-risk public because of the demands of academic life. And to ensure a better adaptation of the student to the university, one must invest in greater accessibility to psychology and psychiatry services on campus. Also investing in university restaurants, thus contributing to the strengthening of the physical and mental health and well being of the university population.

Keywords: Stress. University students. Eating habits.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	10
2 OBJETIVOS	11
2.1 Objetivo Geral	11
2.2 Objetivos Específicos:	11
3 JUSTIFICATIVA	12
4 MATERIAL E MÉTODOS	13
5 RESULTADOS E DISCUSSÃO - REVISÃO DA LITERATURA	14
5.1 Estresse	14
5.2 Hábitos alimentares contexto geral	18
5.3 Estresse em universitários e hábitos alimentares	21
5.4 Organização da coleta e registro dos artigos utilizados na revisão	26
6 CONSIDERAÇÕES FINAIS	31
REFERÊNCIAS	32

1 INTRODUÇÃO

O estresse é a denominação dada a um conjunto de reações que o organismo emite quando é exposto a qualquer estímulo que o excite, irrite, amedronte ou o faça muito feliz. Esse conjunto de reações possui componentes físicos e psicológicos que promovem rápidas e profundas modificações químicas no corpo e resultam numa quebra acentuada da homeostase interna do organismo (LIPP; ROMANO, 1987).

O estresse é inevitável face às constantes adaptações impostas e necessárias às pessoas, pois está presente em todas as situações que exigem do indivíduo capacidade de adaptação da mente e do corpo. As repercussões da exposição ao estresse excessivo são observáveis em três áreas distintas: o corpo, a mente e o social (SOIFER, 1992), ou seja, no domínio físico, cognitivo, emocional e comportamental (FONTANA, 1991).

Em princípio, o estresse não é uma doença, é apenas a percepção do organismo para lidar com as situações que se apresentam, sendo, então, uma resposta do mesmo a um determinado estímulo, a qual varia de pessoa para pessoa. O prolongamento ou a exacerbação de uma situação específica, de acordo com as características do indivíduo no momento, podem gerar alterações indesejáveis (MONDARDO; PEDON, 2005).

Mudanças estas, que podem refletir no comportamento alimentar de forma a gerar maus hábitos alimentares, principalmente no público universitário, que ao ingressar na faculdade, adquire novos relacionamentos, buscando por sua identidade tanto pessoal quanto profissional, tendo em muitos casos que conciliar estudo e trabalho, tendo assim menor tempo para se alimentar (BORGES; LIMA FILHO, 2004).

Segundo Vieira *et al.* (2002), os maus hábitos alimentares desses universitários poderiam estar sendo influenciados pelos novos comportamentos e relações sociais, sugerindo indícios de compulsão alimentar em alguns alunos que, ansiosos, podem transformar a alimentação em “válvula de escape” para as situações de estresse físico e mental.

2 OBJETIVOS

2.1 Objetivo Geral

Descrever através de uma revisão de literatura as repercussões nos hábitos alimentares de universitários em decorrência do estresse.

2.2 Objetivos Específicos:

- Conceituar e classificar o estresse psicológico;
- Explanar sobre os hábitos alimentares;
- Correlacionar o estresse em estudantes universitários e os hábitos alimentares.

3 JUSTIFICATIVA

O que impulsionou a realização desse trabalho foi o alto índice de estudantes universitários que apresentam estresse decorrente da rotina acadêmica, tendo influência diretamente na formação e manutenção dos hábitos alimentares, favorecendo danos à saúde física e emocional que podem se prolongar após a vida acadêmica.

4 MATERIAL E MÉTODOS

A metodologia empregada neste estudo foi uma revisão da literatura desenvolvida seguindo os preceitos do estudo exploratório, sobre o estresse em estudantes universitários e seus hábitos alimentares. Realizou-se a pesquisa de artigos publicados, em inglês, espanhol e português, entre 1987 e 2019 nas bases de dados eletrônicas em saúde: PUBMED; Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) – BIREME: LILACS, SciELO, Periódicos CAPES e Google Acadêmico. A busca foi realizada nos seguintes campos: título, resumo e descritores.

As listas de referências de cada artigo foram analisadas para encontrar publicações adicionais. Os critérios de inclusão foram: periódicos sobre estresse em estudantes universitários e hábitos alimentares na área temática das Ciências da Saúde. As palavras-chave utilizadas para a pesquisa foram: “estresse, estudantes universitários e hábitos alimentares”.

Foram analisados e selecionados inicialmente 57 arquivos, dentre eles artigos, livros e dissertações. Destes 57 arquivos, 11 foram excluídos, por serem indisponíveis para leitura e/ou não se relacionarem ao tema. Assim, restaram 40 artigos e 6 livros, sendo então lidos e utilizados para construção desse trabalho. O quadro -1 destaca 08 artigos com evidências científicas e informações originais utilizadas na elaboração do nosso trabalho.

5 RESULTADOS E DISCUSSÃO - REVISÃO DA LITERATURA

5.1 Estresse

A palavra *estresse* vem do inglês *stress*. Usado inicialmente na Física para traduzir o grau de deformidade sofrido por um material quando submetido a um esforço ou tensão (MONDARDO; PEDON, 2005). Os médicos utilizam a palavra *estresse* em termos de alterações dos mecanismos fisiológicos; os engenheiros, em resistência; os psicólogos, em mudanças comportamentais. E essa pluralidade de aplicações levou, segundo Filgueiras e Hippert (1999) e Lipp (1996a), a uma polêmica em torno do conceito de *estresse*, fazendo-se necessário antes mesmo de definir, contextualizar o termo.

Foi o endocrinologista Hans Selye, considerado o “pai da *estressologia*”, que transpôs esse conceito para a Medicina e Biologia, em 1936, significando esforço de adaptação do organismo diante de situações consideradas ameaçadoras a sua vida e a seu equilíbrio interno (MASCI, 1997), caracterizando-o como reações de natureza física, mental ou emocional desencadeadas por um estressor, podendo esse ser situacional ou duradouro.

Lipp (1996b) caracteriza o *estresse* como uma reação do organismo com componentes físicos e/ou psicológicos causada por alterações psicofisiológicas que ocorrem quando a pessoa se depara com uma situação que, de um modo ou de outro, a irrita, a amedronta, a excita, ou a confunde.

Sendo assim, Sisto *et al.* (2007) definem estímulos estressores como ameaças, privações e impossibilidade de controle, que exigem do organismo um padrão comportamental mais elaborado do que o que ele possui em seu repertório comportamental para adaptação ao ambiente. Complementarmente, Lipp e Tanganelli (2002) definem *estresse* como reações compostas por alterações psicofisiológicas que ocorrem quando o indivíduo é obrigado a enfrentar situações que vão além das suas habilidades.

Sampaio *et al.* (2009) afirmam que a resposta a estressores ambientais é multifatorial, sendo influenciada pelas características do estressor, por fatores biológicos do indivíduo, pela história previa de *estresse* e pela capacidade do indivíduo de lidar com situações estressantes.

Os agentes estressores dividem-se quanto a provenientes de fontes externas e internas. As fontes internas são as maneiras como o indivíduo reage a vida e como interpreta os acontecimentos. As fontes externas estão relacionadas às exigências do dia a dia do indivíduo, como dificuldades familiares, problemas sociais, morte, doença e problemas no trabalho em função da ocupação exercida (LIPP; TANGANELLI, 2002). Marente (2006) acrescenta como fatores que desencadeiam o estresse dificuldades financeiras e falta de tempo para atividades lúdicas e relaxantes.

Hans Selye (1956 *apud* CAMELO; ANGERAMI, 2004) apresentou um modelo teórico explicativo do estresse: a Síndrome Geral de Adaptação (SAG), que abrange o conjunto das reações gerais do organismo, englobando as reações de defesa e de adaptação frente à exposição prolongada ao estressor. O autor dividiu a SAG em três fases: alarme, resistência e exaustão.

Quando o organismo é exposto a algum esforço desencadeado por um estímulo percebido como ameaçador à homeostase, seja ele físico, químico, biológico ou mesmo psicossocial, o indivíduo entra na 1ª Fase descrita como: **Reação de Alarme**, em que o organismo, em estado de alerta, busca proteger-se do perigo percebido, dando prioridade aos órgãos de defesa, ataque ou fuga. Eliminando o estímulo ou aprendendo a lidar como o mesmo, o organismo volta a sua situação básica de equilíbrio interno e o indivíduo continua sua vida normal. Mas se, ao contrário, o estímulo persistir, sendo entendido como estressor ou o indivíduo não encontrar uma forma de reequilibrar-se, o organismo mantém o esforço em adaptar-se e evolui para as fases seguintes.

Na 2ª Fase, denominada **Fase de resistência**, persiste o desgaste necessário à manutenção do estado de alerta. O organismo continua sendo provido com fontes de energia rapidamente mobilizadas, continua buscando ajustar-se à situação em que se encontra.

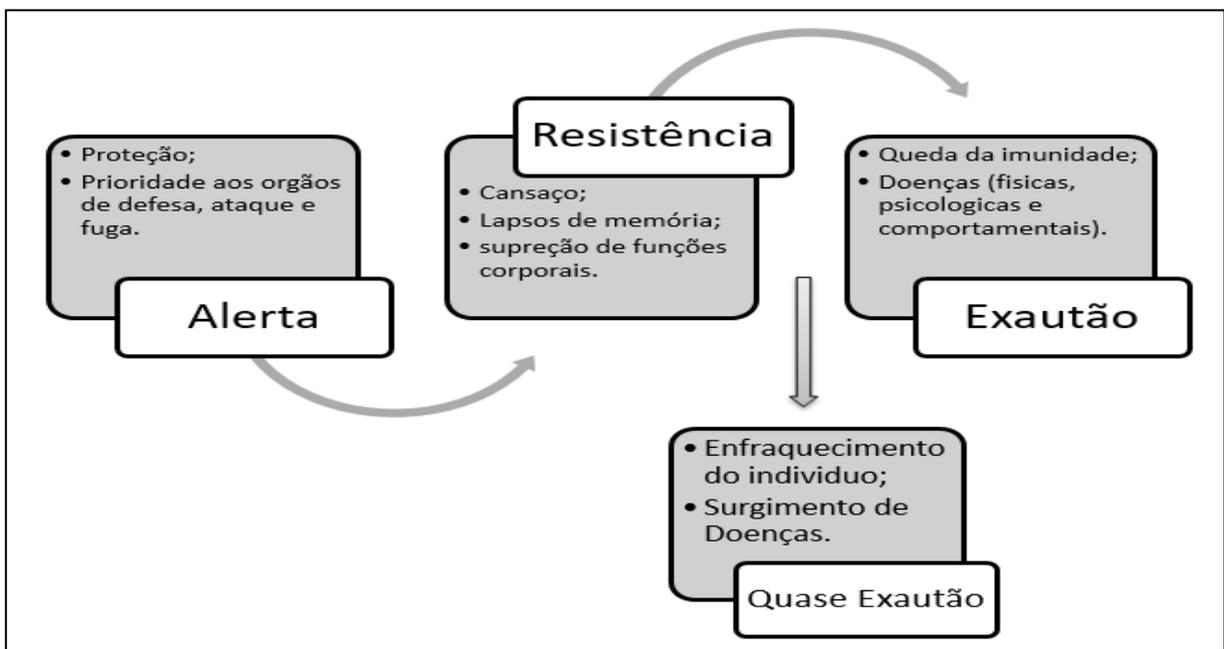
Toda essa mobilização de energia acarreta consequências: redução da resistência do organismo em relação a infecções, sensação de desgaste que provoca cansaço e lapsos de memória, supressão de várias funções corporais relacionadas com o comportamento sexual e reprodutor e com o crescimento, por exemplo.

Com a persistência dos estímulos estressores, o indivíduo entra na 3ª Fase, a **Fase de Exaustão**, quando há uma queda na imunidade e o surgimento da maioria

das doenças, fisiológicas, comportamentais, psicológicas e de aprendizagem. Nessa fase, portanto, o indivíduo apresenta sinais significativos de estresse, que pode ser percebido e avaliado através de seus sintomas.

Lipp (1996b) acrescentou uma quarta fase ao modelo explicativo de estresse, a fase de quase exaustão, encontrada entre a fase de resistência e exaustão. Essa fase é caracterizada por enfraquecimento do indivíduo, que não consegue se adaptar ou resistir ao estressor, e pelo surgimento das patologias, porém ainda não tão grave como na fase de exaustão.

Figura 1- Modelo explicativo de estresse



Fonte: (FRIEDRICH; MACEDO; REIS, 2014).

Nota: Elaborada pela autora com os dados coletados na pesquisa.

Nessa perspectiva, o estresse é a denominação dada a um conjunto de reações que o organismo emite quando é exposto a qualquer estímulo que o excite, irrite, amedronte ou o faça muito feliz. Esse conjunto de reações possui componentes físicos e psicológicos que promovem rápidas e profundas modificações químicas no corpo e resultam numa quebra acentuada da homeostase interna do organismo (LIPP; ROMANO, 1987).

O *estresse*, em princípio, não é uma doença, é apenas a percepção do organismo para lidar com as situações que se apresentam, sendo, então, uma resposta do mesmo a um determinado estímulo, a qual varia de pessoa para

pessoa. O prolongamento ou a exacerbação de uma situação específica, de acordo com as características do indivíduo no momento, podem gerar alterações indesejáveis (MONDARDO; PEDON, 2005).

Rossi (1991) destaca o lado positivo e negativo do estresse. De um lado, o estresse representa aqueles desafios que excitam e mantêm alerta, sem os quais a vida, para muitas pessoas, seria enfadonha e sem valor; de outro lado, representa aquelas condições nas quais o indivíduo tem de suportar exigências que não consegue arcar, física ou psicologicamente e que, portanto, acabem conduzindo a um colapso em um desses níveis.

Se o organismo tem capacidade e recursos disponíveis para lidar com a situação e desfrutar o estímulo envolvido, então o estresse é bem-vindo e útil. Caso contrário, torna-se prejudicial.

Camelo e Angerami (2004) exemplificam reações físicas de estresse como aumento de sudorese, tenso muscular, taquicardia, hipertensão, aperto da mandíbula e ranger de dentes, hiperatividade, mãos e pés frios e náuseas. Já os sintomas psicológicos (mental e emocional) de reação ao estresse incluem ansiedade, tensão, angustia, insônia, alienação, dificuldades interpessoais, dúvidas em relação a si mesmo, preocupação excessiva, incapacidade de concentrar-se em assuntos não relacionados ao estressor, dificuldades para relaxar, tédio, ira, depressão e hipersensibilidade emotiva.

Fontana (1991, p.15-17) enumera repercussões diante do excesso de estresse, categorizando-as em efeitos:

- Cognitivos: decréscimo da concentração e atenção; deterioração da memória, aumento do índice de erros, dificuldade e demora em responder a estímulos;
- Emocionais: aumento das tensões físicas e psicológicas; mudanças nos traços de personalidade, crescimento dos problemas de personalidade existentes, enfraquecimento das restrições de ordem moral e emocional, aparecimento de depressão e sensação de desamparo, diminuição da autoestima;
- Comportamentais: aumento de problemas de articulação verbal, diminuição de interesses e entusiasmo, aumento do absenteísmo, crescimento do uso de drogas, diminuição dos níveis de energia, alterações no sono, surgimento de comportamentos bizarros, aumento da possibilidade de suicídios.

Quando o indivíduo encontra formas de enfrentamento para restabelecer o equilíbrio, o estresse é eliminado e o organismo volta ao normal, contudo, cada pessoa tem um limite para atingir seu equilíbrio novamente. Quando mais resistente for e quanto mais estratégias a pessoa utilizar, mais tempo conseguirá resistir aos fatores causadores do estresse. Porém, quando o organismo não encontra solução

para acabar com ele, sofre e enfraquece. A imunidade tende a diminuir, tornando o organismo mais vulnerável a patologias como gripe, gastrite e problemas dermatológicos, além de reações psicológicas como ansiedade, depressão, apatia, angústia, entre outras (LIPP, 1999).

5.2 Hábitos alimentares contexto geral

A alimentação diz respeito à ingestão de nutrientes, mas também aos alimentos que contêm e fornecem os nutrientes, a como alimentos são combinados entre si e preparados, à características do modo de comer e às dimensões culturais e sociais das práticas alimentares. Todos esses aspectos influenciam a saúde e o bem-estar (BRASIL, 2014).

Alimentos específicos, preparações culinárias que resultam da combinação e preparo desses alimentos e modos de comer particulares constituem parte importante da cultura de uma sociedade e, como tal, estão fortemente relacionados com a identidade e o sentimento de pertencimento social das pessoas, com a sensação de autonomia, com o prazer propiciado pela alimentação e, conseqüentemente, com o seu estado de bem-estar (BRASIL, 2014).

Há evidências de que circunstâncias que envolvem o consumo de alimentos – por exemplo, comer sozinho, sentado no sofá e diante da televisão ou compartilhar uma refeição, sentado à mesa com familiares ou amigos – são importantes para determinar quais serão consumidos e mais importantes, em que quantidades (BRASIL, 2014).

Os padrões de alimentação estão mudando rapidamente na grande maioria dos países e, em particular, naqueles economicamente emergentes. As principais mudanças envolvem a substituição de alimentos *in natura* ou minimamente processados de origem vegetal (arroz, feijão, mandioca, batata, legumes, e verduras) e preparações culinárias à base desses alimentos por produtos industrializados prontos para o consumo. Essas transformações, observadas com grande intensidade no Brasil, determinam, entre outras conseqüências, o desequilíbrio na oferta de nutrientes e a ingestão excessiva de calorias (BRASIL, 2014).

Nos últimos anos o Brasil vem passando por um período de transição nutricional, caracterizado pela queda nos índices de desnutrição e aumento das taxas de sobrepeso e obesidade. Este quadro reflete a influencia da industrialização e da importação de hábitos alimentares ocidentais, que são marcados pelo alto consumo de alimentos processados, de baixo teor nutricional e alto valor energético em detrimento da ingestão de frutas, verduras, legumes e cereais integrais (LÓPEZ *et al.*, 2006).

No ramo alimentício, a globalização parece ter um impacto maior, pois alterações no estilo de vida da população refletem automaticamente em seus hábitos alimentares. Exemplos como aumento no consumo de alimentos fora de casa, tendo um substancial aumento na década de 90, constituindo cerca de 25% do total de gastos com alimentação (NEVES; CHADDAD; LAZZARINI, 2002); do consumo de alimentos semiprontos e maior preocupação com a saúde e qualidade de vida.

O baixo consumo de frutas, verduras e legumes pela população brasileira é um fenômeno que vem sendo identificado nas ultimas Pesquisas de Orçamentos Familiares (POF) conduzidas pelo IBGE entre 1987 e 2003 (LEVY-COSTA *et al.*, 2005, MENDONÇA; ANJOS, 2004). Soma-se ainda a constatação do aumento das despesas com alimentação fora do domicilio entre a população residente em áreas urbanas e de maior renda (IBGE, 2004).

Por mais que o consumo de alimentos demonstre ser um acontecimento simples e cotidiano, seu estudo pode revelar muito mais do que simplesmente o que se come, como se come, porque e com quem. DaMatta (1984 *apud* CASOTTI *et al.*, 1998, p. 4) enfatiza que “o jeito de comer define não apenas aquilo que é ingerido como também aquele que ingere”.

A constituição da autonomia para escolhas mais saudáveis no campo da alimentação depende do próprio sujeito, mas também do ambiente onde ele vive. Ou seja, depende da capacidade individual de fazer escolhas de governar e produzir a própria vida e também de condições externas ao sujeito, incluindo a forma de organização da sociedade e suas leis, os valores culturais e o acesso à educação e a serviços de saúde (BRASIL, 2014).

A ampliação da autonomia nas escolhas de alimentos implica o fortalecimento das pessoas, famílias e comunidades para se tornarem agentes produtores de sua

saúde, desenvolvendo a capacidade de autocuidado e também de agir sobre os fatores do ambiente que determinam sua saúde (BRASIL, 2014).

Adotar uma alimentação saudável não é meramente questão de escolha individual. Muitos fatores - de natureza física, econômica, política, cultural ou social - podem influenciar positiva ou negativamente o padrão de alimentação das pessoas. Por exemplo, morar em bairros ou territórios onde há feiras e mercados que comercializem frutas, verduras e legumes com boa qualidade torna mais factível a adoção de padrões saudáveis de alimentação (BRASIL, 2014).

Outros fatores que podem dificultar a adoção desses padrões, como o custo mais elevado dos alimentos minimamente processados diante dos ultraprocessados, a necessidade de fazer refeições em locais onde não são oferecidas opções saudáveis de alimentação e a exposição intensa à publicidade de alimentos não saudáveis (BRASIL, 2014).

Na maioria dos países e, novamente, em particular naqueles economicamente emergentes como o Brasil, a frequência da obesidade e do diabetes vem aumentando rapidamente. De modo semelhante, evoluem outras doenças crônicas relacionadas ao consumo excessivo de calorias e a oferta desequilibrada de nutrientes na alimentação, como a hipertensão (pressão alta), doenças do coração e certos tipos de câncer. Inicialmente apresentados como doenças de pessoas com idade mais avançada, muitos desses problemas atingem agora adultos jovens e mesmo adolescentes e crianças (BRASIL, 2014).

Padrões tradicionais de alimentação, desenvolvidos e transmitidos ao longo de gerações, são fontes essenciais de conhecimento para a formulação de recomendações que visam promover a alimentação adequada e saudável (BRASIL, 2014).

Um período interessante e que poderia influenciar e até determinar certos hábitos, não só os alimentares, poderia ser o ingresso na universidade. Ao ingressar na faculdade, este público adquire novos relacionamentos, maturidade, maior raciocínio crítico, busca por sua identidade tanto pessoal quanto profissional, tendo em muitos casos que conciliar estudo e trabalho. Estas mudanças podem refletir nos hábitos alimentares de forma que, por exemplo, tenham menor tempo para se alimentar, sintirem-se mais libertos a tomarem suas próprias decisões em relação ao que comer, quando, onde e com quem comer (BORGES; LIMA FILHO, 2004).

5.3 Estresse em universitários e hábitos alimentares

Sabe-se que o meio universitário traz novas responsabilidades e demanda um grande tempo dos estudantes, fazendo com que haja sobreposição de atividades, mudanças comportamentais (principalmente alimentares) e outros fatores psicossociais envolvidos. Assim, pratos rápidos, sem horários pré-estabelecidos, e omissão de refeições são incorporados por esse tipo de população, o que leva a uma alimentação nutricionalmente inadequada (COTA; MIRANDA, 2006).

Algumas pesquisas avaliaram os hábitos alimentares de estudantes universitários, sendo observada, em sua maioria, baixa prevalência de alimentação saudável, com elevada ingestão de alimentos doces e gordurosos e baixa ingestão de frutas e hortaliças. Segundo Vieira *et al.* (2002) os maus hábitos alimentares desses universitários poderiam estar sendo influenciados pelos novos comportamentos e relações sociais, sugerindo indícios de compulsão alimentar em alguns alunos que, ansiosos, podem transformar a alimentação em “válvula de escape” para as situações de estresse físico e mental.

Os hábitos alimentares dos universitários são fortemente influenciados por fatores como o ingresso na universidade, pois para alguns a vida universitária implica em deixar a casa dos pais e passar a viver em moradias estudantis, devido à localização da instituição; a falta de tempo para realizar refeições completas por causa das atividades acadêmicas que influenciam na escolha dos alimentos, na substituição de refeições completas por lanches práticos e rápidos, com alto valor calórico; e o estabelecimento de novos comportamentos e relações sociais (MATTOS; MARTINS, 2000).

A vivência de uma experiência nova como deixar a casa dos pais leva os universitários a prover a própria alimentação. Como estão mais preocupados em ter um bom desempenho acadêmico, participar das relações culturais e manter boas relações sociais deixam de lado a importância de uma alimentação saudável (ALVES; BOOG, 2007).

O consumo diário e variado de tais alimentos auxiliam na prevenção de algumas deficiências nutricionais, diminui o risco de desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis, como: diabetes, alguns tipos de câncer, doenças cardiovasculares e obesidade; além de tornar o organismo mais resistente contra infecções (WORLD HEALTH ORGANIZATION, 2004).

A adolescência, segundo Jacobson (1998), é o momento privilegiado para se colocar em prática medidas preventivas, uma vez que os hábitos alimentares criados quando o indivíduo afirma sua independência, tornando-se responsável por suas próprias ingestões alimentares, aparentemente persistem na idade adulta.

A atenção a essa população reveste-se de maior relevância ao se ponderar sobre a afirmação de Knobel e Santos (1991): “se por um lado o adolescente adocece menos que outras faixas etárias, quando o faz, não raramente isso se dá de maneira sorrateira, insidiosa e dissimulada, levando-se em conta até a negação da doença por parte do próprio adolescente”. Considerando também que as causas mais frequentes de enfermidades entre adolescentes no mundo inteiro não são as infecções, mas os fatores sociais e comportamentais (BLUM, 1997).

Modificações quanto ao padrão alimentar, prática de atividade física, stress, consumo de álcool e cigarros podem interferir na formação física e social, bem como nas condições nutricionais e na vulnerabilidade biológica desse grupo.

Somadas a situações próprias da adolescência, como intensas alterações biológicas e instabilidade psicossocial, mudanças oriundas do ingresso no meio universitário, como novas relações sociais e adoção de novos comportamentos, podem tornar os adolescentes universitários um grupo vulnerável a circunstâncias que colocam em risco sua saúde (VIEIRA *et al.*, 2002).

Cerca de 15% dos adolescentes cujos relatos mencionaram problemas de saúde posteriores ao ingresso na universidade atribuíram tais distúrbios a causas emocionais, sugerindo que, talvez, mudanças ocorridas com o início da vida universitária possam ter comprometido o equilíbrio emocional e a saúde desse grupo de indivíduos (VIEIRA *et al.*, 2002).

De forma geral, os estudantes universitários precisam se adaptar ao novo estilo de vida, que somado aos estressores próprios da idade e da mudança de nível de ensino, pode contribuir para a exacerbação dos sintomas de stress. Nesse sentido, o Relatório do Fórum de Pró-Reitores de Assuntos Comunitários e Estudantis- FONAPRACE (2011) revelou que 43% dos estudantes das universidades federais queixam-se de dificuldades de adaptação a novas situações, incluindo adaptação à cidade, à moradia ou separação da família, dentre outras, não havendo diferenças significativas entre as regiões.

No relatório do FONAPRACE de 2004 e 2011, o percentual de estudantes das universidades federais que se queixaram de sofrimento psíquico foi de 36,90% e 47,70%, respectivamente.

Stallman (2010) avaliou a saúde mental dos estudantes universitários australianos e verificou que a população geral de estudantes universitários relatou significativamente maiores níveis de estresse psicológico (83,9%) que a população em geral (29%), sugerindo que os estudantes universitários são uma população de alto risco.

Monzón (2007) considera que o stress, dentro do ambiente universitário, engloba variáveis complexas inter-relacionadas como estressores acadêmicos, experiência subjetiva de estresse, moderadores de estresse acadêmico e, finalmente, os efeitos do estresse acadêmico. Para eles, a Universidade é um conjunto de situações altamente estressantes, já que o indivíduo pode experimentar, mesmo que temporariamente, uma falta de controle sobre o novo ambiente, potencialmente gerador de stress e, também, um potencial gerador – juntamente com outros fatores – do fracasso acadêmico universitário.

No contexto acadêmico, podem-se encontrar estressores externos como avaliações, prazos para cumprir, metodologia do professor, moradia, dentre outros; e estressores internos como falta de assertividade, dificuldade de relacionamento, autoestima entre outros. O estudante, ao ingressar na universidade, se depara com as incertezas naturais da escolha profissional, mudanças de residência e afastamento da família. Por se tratar de um momento decisivo em sua vida, pode ser configurado como potencial estressor, prejudicando a capacidade de adaptação e a qualidade de vida do estudante (LAMEU; SALAZAR; SOUZA, 2016).

Dados extraídos da VIGITEL (2013) mostram que apenas 23,6% da população consome a ingestão diária de frutas e hortaliças recomendada pelo Ministério da Saúde e quase 50% da população é considerada insuficientemente ativa. Além disso, um aspecto muito importante, que interfere diretamente nas decisões cotidianas de alimentação e atividade física, é o comportamento alimentar. Entende-se como comportamento alimentar os “procedimentos relacionados às práticas alimentares de grupos humanos (o que se come, quanto, como, quando, onde e com quem se come; a seleção de alimentos e os aspectos referentes ao preparo da comida) associados a atributos socioculturais”.

Para Alves e Boog (2007), o insucesso em cuidar da própria alimentação está relacionado ao insucesso no cuidado consigo mesmo, pois esse cuidado demanda e disputa tempo e dedicação com a necessidade que o estudante tem de incorporar-se e vivenciar a própria universidade. Isso indica que o cuidado com a alimentação não é visto como prioridade para o estudante, pois sua atenção está voltada, principalmente, ao desempenho acadêmico, a sua rede de relacionamentos e a vida cultural que a universidade potencialmente propicia, isto é, está mais preocupado em “aproveitar” a vida universitária.

A ingestão acentuada de doces, chocolates e biscoitos em períodos de maior atividade acadêmica tanto pode ser reflexo da escassez de tempo para realizar refeições completas nessas circunstâncias, como pode sugerir indícios de compulsão alimentar em alguns adolescentes que, ansiosos, podem transformar a alimentação em “válvula de escape” para as situações de estresse físico e mental (VIEIRA *et al.*, 2002).

Matos e Souza (2005) pesquisadores de uma amostra de acadêmicos de medicina relataram que o sexo feminino demonstrou mais estresse do que o sexo masculino e também menos apoio dos departamentos acadêmicos. Existem três explicações para tal fato: as mulheres podem ser mais susceptíveis ao estresse do que os homens; podem ser mais espontâneas em admitir o estresse ou de fato sofrerem mais estresse do que os homens.

Estudos fizeram comparações de gênero em relação ao stress, estes também encontraram significativas diferenças entre homens e mulheres (AGUIAR *et al.*, 2009; ANDRADE; VALIM-ROGATTO; ROGATTO, 2011; BAYRAM; BILGEL, 2008; FURTADO *et al.*, 2003; MARTY *et al.*, 2005). O sexo feminino não só apresentou maior percentual de indivíduos estressados que o masculino, como apresentou prevalência mais elevadas das fases mais graves.

A diferença pode ser biológica, cognitiva, comportamental ou associação destas. Calais, Andrade e Lipp (2003) buscam explicar esta diferença, com base nas cobranças da sociedade em relação à mulher que somam às sobrecargas da carreira (profissional ou acadêmica) às exigências pessoais, biológicas, hormonais, sexuais e sociais.

Conforme um estudo realizado por Haberman e Luffey, muitos hábitos alimentares adquiridos por estudantes durante os anos cursados nas universidades continuam na idade adulta. Fica clara, portanto, a importância da correta

caracterização da dieta de uma população na promoção da saúde da comunidade, na intervenção da educação nutricional e na avaliação da eficácia de tais programas.

5.4 Organização da coleta e registro dos artigos utilizados na revisão

Quadro 1- Artigos com evidências científicas e informações originais utilizadas na elaboração do trabalho.

Referência	Ano	Tema	Metodologia	Resultados	Considerações
ALVES e BOOG	2007	Comportamento alimentar em moradia estudantil: um espaço para promoção da saúde.	Estudo quanti-qualitativo realizado com uma amostra sorteada de cem estudantes universitários, residentes em moradia estudantil no município de Campinas, SP, em 2004.	A refeição de melhor qualidade foi o almoço, e dos estudantes que almoçaram, 63% o fizeram no restaurante universitário. A maioria (69%) apresentou comportamento alimentar individual e 43% consideraram que o fato de comer em companhia alterava positivamente sua alimentação. A experiência de passar a prover a própria alimentação modifica comportamentos e representações entre os estudantes acerca do ato alimentar.	A qualidade da alimentação, os padrões de comensalidade e as representações sociais do ato alimentar oferecem subsídios para o desenvolvimento de práticas de cuidado com a alimentação e promoção à saúde.
BORGES e LIMA FILHO	2004	Hábitos Alimentares dos Estudantes Universitários: Um Estudo Qualitativo.	Foi realizado um estudo qualitativo com 20 estudantes, utilizando-se de	Os resultados apontaram algumas atitudes em relação aos seus hábitos	O ingresso na faculdade alterou seus hábitos alimentares que relataram estarem insatisfeitos com

			entrevista em profundidade semi-estruturada. Em cada aspecto, foi questionado o que se come, quando, onde, com quem, quando e o tempo gasto para realizar cada refeição.	alimentares como: conscientização da importância de se ter uma refeição saudável; preferência em realizá-las em casa.	suas dietas e que almejam modifica-la após a realização do curso.
FEITOSA <i>et al</i>	2010	Hábitos alimentares de estudantes de uma universidade pública no nordeste, Brasil.	Foram entrevistados 718 universitários dos cursos das áreas de exatas, humanas e saúde. Os hábitos alimentares foram avaliados a partir do questionário "Como está sua alimentação?".	Comparando os hábitos alimentares entre os gêneros, verificou-se que as mulheres demonstraram inadequação para o consumo de frituras, embutidos e doces e na troca de principais refeições por lanches. Entre os homens observou-se menor preocupação com a retirada de gordura aparente das carnes e maior frequência de consumo de bebidas alcoólicas.	O consumo de frutas, verduras e legumes foi insuficiente considerando as recomendações estabelecidas para população brasileira e homens e mulheres apresentam hábitos alimentares diferentes, sugerindo a necessidade de uma abordagem diferenciada e a elaboração de estratégias de promoção de saúde adequadas para cada gênero.
FRIEDRICH <i>et al</i>	2014	Vulnerabilidade ao stress em adultos jovens	Aplicou-se a Escala de vulnerabilidade ao estresse no trabalho (EVENT) em 480 jovens universitários	Os resultados evidenciaram que todos os grupos de profissionais apresentaram pouca	Em síntese, a maioria dos participantes apresentou pouca suscetibilidade ao estresse, quando levado em consideração o ponto

			com idade entre 18 e 25 anos (M= 21,57, DP=2,425).	susceptibilidade ao estresse no trabalho, exceto o grupo de profissões, que engloba atividades operacionais.	médio da escala e suas subescalas.
LAMEU <i>et al</i>	2016	Prevalência de sintomas de stress entre graduandos de uma universidade pública.	Uma amostra de 635 estudantes da Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro respondeu ao Inventário de Sintomas de Stress para Adultos de Lipp (ISSL) e a um questionário sócio-demográfico.	A prevalência de stress encontrada foi de 50%, estando a maior parte desses alunos na fase de resistência e sendo predominantes os sintomas psicológicos do stress. Havendo maior ocorrência de stress no sexo feminino.	A alta prevalência de alunos na fase de resistência, a predominância de sintomas psicológicos e o alto índice de alunos que acreditam necessitar de acompanhamento psicológico, indicam a necessidade de criação de programas preventivos, de diagnóstico e tratamento para essa parcela da população.
MARCONDELLI <i>et al</i>	2008	Nível de atividade física e hábitos alimentares de universitários do 3º ao 5º semestres da área da saúde.	Estudo transversal, realizado em 281 estudantes da área da saúde da Universidade de Brasília. Foram avaliadas variáveis antropométricas, de consumo alimentar e de nível de atividade física.	Observou-se alto nível de sedentarismo nos estudantes da área de saúde. A alimentação foi considerada inadequada para a maioria dos estudantes (79,7%). Verificou-se um alto percentual de consumo inadequado de refrigerantes e doces (74,0%). O sexo foi	Apesar de a amostra ser composta por estudantes da área da saúde, que, em princípio, são possuidores de maior conhecimento sobre práticas de vida saudáveis, observou-se um alto percentual de sedentarismo e de inadequação nos hábitos alimentares. Verifica-se a

				associado significativamente ao índice de massa corporal, tendo os homens um índice de massa corporal maior que o das mulheres.	necessidade do repensar sobre a associação entre o conhecimento teórico e a mudança real no estilo de vida, visando à promoção da saúde do indivíduo.
MONDARDO e PEDON.	2005	Estresse e desempenho acadêmico em estudantes universitários.	O Inventário de Sintomas de Stresse para Adultos - ISSL (LIPP, 2001), foi administrado para verificar a presença de estresse, em 192 estudantes universitários de uma Instituição de Ensino Superior (IES) da região noroeste do RS. O desempenho acadêmico foi obtido através do grau final relativo às disciplinas cursadas pelos estudantes	Os resultados na ISSL mostram que a maioria da amostra (74%) possui estresse. A média das notas desses estudantes ficou em 73,9, enquanto a dos que não possuem estresse, em 71,9. A análise estatística demonstrou não haver associação significativa ($r = - 0,32$), ou seja, estresse e desempenho acadêmico não estão associados.	Sugere-se investigar o tema considerando variáveis como habilidades sociais e redes de apoio disponíveis.
VIEIRA <i>et al</i>	2002	Perfil socioeconômico, nutricional e de saúde de adolescentes recém-ingressos em uma universidade	As variáveis comportamentais foram obtidas por meio de questionário, o percentual de gordura corporal (%GC) pelo somatório das dobras	A maioria dos adolescentes era do sexo feminino (57,3%), não residia com familiares (89,8%), consumia bebida alcoólica (73,5%), omitia	Concluiu-se que considerável parcela dos indivíduos estudados residia sem os familiares e apresentava, além de inadequação da composição corporal e do

		pública brasileira.	cutâneas e o estado nutricional pelo Índice de Massa Corporal.	alguma refeição principal (57,3%) e rejeitava um ou mais alimentos do grupo das hortaliças (79,5%). Cerca de 57,0% não realizavam atividade física e 7,0% fumavam. Os eutróficos predominavam, mas 58,7% destes apresentavam %GC elevado.	comportamento alimentar, outros fatores de risco à saúde, como o consumo de álcool e a inatividade física.
--	--	---------------------	--	---	--

Fonte: PONTES, A.S., 2019.

Nota: Elaborada pela autora com os dados coletados na pesquisa

6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Ainda são poucas as pesquisas voltadas para o público de adultos jovens e estudantes universitários, entretanto, as pesquisas realizadas já mostram que cerca de 50% do público entrevistado já apresentam sofrimento psíquico, demonstrando a fragilidade e o alto risco deste grupo, em decorrência das exigências da vida acadêmica.

A nova rotina dos estudantes universitários traz consigo novas responsabilidades que acarretam em mudanças comportamentais, principalmente alimentares, que associadas a outros fatores psicossociais, como o estresse, levam a renúncia de uma alimentação balanceada e saudável, aumentando o risco de desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis, tornando o organismo mais frágil a infecções.

Assim, para assegurar uma melhor adaptação do aluno à universidade, e conseqüentemente contribuir para sua saúde física e psíquica, deve-se investir no número de profissionais de assistência psicossocial ao estudante, na criação de campanhas psicoeducativas para prevenção e tratamento do stress junto a alunos, professores e demais profissionais de educação, permitindo uma maior acessibilidade dos alunos a serviços de psicologia e psiquiatria no *campus*.

Além de investir em restaurantes universitários, de amplo uso, com refeições balanceadas, saudáveis e de baixo custo, podendo assim oportunizar uma alimentação nutricionalmente adequada aos alunos que por falta de tempo e condições financeiras não as tem, dessa maneira contribuir para o fortalecimento da saúde e bem estar da população universitária.

REFERÊNCIAS

- AGUIAR *et al.* Prevalência de sintomas de estresse nos estudantes de medicina. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, Rio de Janeiro, v. 58, n.1, p. 34-38, 2009.
- ALVES, H. J.; BOOG, M. A. F. Comportamento alimentar em moradia estudantil: um espaço para a promoção da saúde. **Rev. Saúde Pública**, São Paulo, v. 41, n. 2, p. 197-204, 2007.
- ANDRADE, E. F.; VALIM-ROGATTO, P. C.; ROGATTO, G. P. Prevalência e sintomatologia de estresse em estudantes de Educação Física: comparação entre os sexos. **Coleção Pesquisa em Educação Física**, Jundiaí, v.10, n.5, p.137-144, 2011.
- BAYRAM, N.; BILGEL, N. The prevalence and socio-demographic correlations of depression, anxiety and stress among a group of university students. **Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology**, Berlin, v. 43, p. 667-672, 2008.
- BLUM, R. W. M. Risco e resiliência: sumário para desenvolvimento de um programa. **Adolescência Latino-americana**, Buenos Aires, v. 1, n. 1, p. 16-19, 1997.
- BORGES, C. M.; LIMA FILHO, D. O. Hábitos alimentares dos estudantes universitários: um estudo qualitativo. *In*: SEMINÁRIO EM ADMINISTRAÇÃO, 7., 2004, São Paulo. **Anais** [...] São Paulo: FEA-USP, 2004. p. 1-11.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Guia alimentar para a população brasileira**. 2. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2014.
- BRASIL. Secretaria de Vigilância em Saúde. Secretaria de Gestão Estratégica e Participativa. **Vigitel Brasil 2012**: vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico. Brasília: Ministério da Saúde, 2013.
- CALAIS, S. L.; ANDRADE, L. M. ; LIPP, M. E. Diferenças de sexo e escolaridade na manifestação de stress em adultos jovens. **Psicologia: Reflexão e Crítica**, Porto Alegre, v. 16, n. 2, p. 257-263, 2003.
- CAMELO, S. H. H.; ANGERAMI, E.L.S. Sintomas de estresse nos trabalhadores atuantes em cinco núcleos de saúde da família. **Rev. Latino-Am. Enfermagem**, Ribeirão Preto, v. 12, n. 1, p. 14-21, fev. 2004. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0104-11692004000100003&lng=en&nrm=iso. Acesso em: 14 dez. 2018.
- CASOTTI, L. **À Mesa com a Família**: um estudo do comportamento do consumidor de alimentos. Rio de Janeiro: Mauad, 2002.
- COTA, R. P.; MIRANDA, L. S. Associação entre constipação intestinal e estilo de vida em estudantes universitários. **Rev Bras Nutr Clin**. Porto Alegre, v. 21, n. 4, p. 296-301, 2006.

DAMATTA, R. A. **O que faz o Brasil, Brasil**. Rio de Janeiro: Rocco, 1985.

FEITOSA, E. P. S. *et al.* Hábitos alimentares de estudantes de uma universidade pública no Nordeste, Brasil. **Alim. Nutr.**, Araraquara, v. 21, n. 2, p. 225-230, abr./jun. 2010.

FILGUEIRAS, J. C.; HIPPERT, M. I. S. A polêmica em torno do conceito de estresse. **Psicol. cienc. prof.**, Brasília, v. 19, n. 3, p. 40-51, 1999. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1414-98931999000300005&lng=en&nrm=iso>. Acesso em: 14 dez. 2018.

FONTANA, D. **Estresse**: Faça dele um aliado e exercite a autodefesa. São Paulo: Saraiva, 1991.

FÓRUM NACIONAL DE PRÓ-REITORES DE ASSUNTOS COMUNITÁRIOS E ESTUDANTIS. **Perfil Socioeconômico e Cultural dos Estudantes de Graduação das Instituições Federais de Ensino Superior**: Relatório Final da Pesquisa/2010. Brasília: FONAPRACE, 2011.

FRIEDRICH, A. C. D.; MACEDO, F.; REIS, A. H. Vulnerabilidade ao stress em adultos jovens. **Revista Psicologia**: Organizações e Trabalho, Florianópolis, v. 15, n. 1, p. 59-70, jan./mar. 2015.

FURTADO, E. D.; FALCONE, E. M.; CYNTHIA, C. Avaliação do estresse e das habilidades sociais na experiência acadêmica de estudantes de medicina de uma universidade do Rio de Janeiro. **Interação em Psicologia**, Curitiba, v. 7, n. 2, p. 43-51, 2003.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. Coordenação de Índices de Preços. **Pesquisa de orçamentos familiares 2002-2003**: análise da disponibilidade domiciliar e estado nutricional no Brasil. Rio de Janeiro: IBGE, 2004. 80p.

JACOBSON, M. S. Nutrição na adolescência. **Anais Nestlé**, São Paulo, v. 55, n. 24, p. 24-33, 1998.

KNOBEL, M.; SANTOS, M. G. P. O adolescente e o profissional de saúde. *In*: MAAKAROUN, M. F.; SOUZA, R. P.; CRUZ, A. R. **Tratado de adolescência**: um estudo multidisciplinar. Rio de Janeiro: Cultura Médica, 1991. p. 145-155.

LAMEU, J. N.; SALAZAR, T. L.; SOUZA, W. F. Prevalência de sintomas de stress entre graduandos de uma universidade pública. **Psic. da Ed.**, São Paulo, v. 42, n. 1, p. 13-22, 2016.

LEVY-COSTA, R. B. *et al.* Disponibilidade domiciliar de alimentos no Brasil: distribuição e evolução (1974-2003). **Rev. Saúde Pública**, São Paulo, v. 39, n. 4, p. 530-540, 2005.

LIPP, M.; ROMANO, A. S. O Stress Infantil. **Estudos de psicologia**, Natal, v. 4, n. 2, p. 112-120, jul./dez. 1987.

LIPP, M. E. N.; TANGANELLI, M. S. Stress e qualidade de vida em Magistrados da Justiça do Trabalho: diferenças entre homens e mulheres. **Psicol. Reflex. Crit.**, Porto Alegre, v. 15, n. 3, p. 537-548, 2002. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-79722002000300008&lng=en&nrm=iso. Acesso em: 14 dez. 2018.

LIPP, M. E. N. 15 anos de Pesquisa sobre Stress no Brasil. *In*: SIMPÓSIO SOBRE STRESS E SUAS IMPLICAÇÕES, 1., 1996, Campinas. **Anais [...]** Campinas: PUCCAMP, 1996a.

LIPP, M. E. N. **O stress está dentro de você**. São Paulo: Contexto. 1999.

LIPP, M. E. N. **Pesquisas sobre stress no Brasil**: saúde, ocupações e grupos de risco. Campinas: Papirus, 1996b.

LÓPEZ, M. J. O. *et al.* Evaluación nutricional de una población universitaria. **Rev. Nutr. Hosp.**, Madrid, v. 21, n. 2, p. 179-183, 2006.

MARCONDELLI, P.; COSTA, T. H. M.; SCHMITZ, B. A. S. Nível de atividade física e hábitos alimentares de universitários do 3º ao 5º semestres da área da saúde. **Rev. Nutr.**, Campinas, v. 21, n. 1, p. 39-47, jan./fev. 2008.

MARENTE, J. A. A. Profesión docente y estrés laboral: una aproximación a los conceptos de Estrés Laboral y Burnout. **Revista Iberoamericana de Educación**, Madrid, v. 39, n. 3, p. 1-15, jul. 2006.

MARTY, C. *et al.* Prevalencia de estrés en estudiantes del área de la salud de la Universidad de los Andes y su relación con enfermedades de la salud. **Revista Chilena de Neuropsiquiatría**, Santiago, v. 43, n. 1, p. 25-32, 2005.

MASCI, C. **A Hora da Virada**: enfrentando os desafios da vida com equilíbrio e serenidade. 4. ed. São Paulo: Saraiva, 1997.

MATTOS, L. L.; MARTINS, I. S. Consumo de fibras alimentares em população adulta. **Rev. Saúde Pública**, São Paulo, v. 34, p. 50-55, 2000.

MENDONÇA, C. P.; ANJOS, L. A. Aspectos das práticas alimentares e da atividade física como determinantes do crescimento do sobrepeso-obesidade no Brasil. **Cad. Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 20, n. 3, p. 698-709, mai./jun. 2004.

MONDARDO, A. H.; PEDON, E. A. Estresse e desempenho acadêmico em estudantes universitários. **Rev. Ciênc. Hum. Educ.**, Frederico Westphalen, RS, v. 6, n. 6, p. 1-21, 2005.

MONZÓN, I. M. Estrés académico en estudiantes universitarios. **Apuntes de Psicología**, Sevilla, v. 25, n. 1, p. 87-89, 2007.

NEVES, M. F.; CHADDAD, F. R.; LAZZARINI, S. G. **Gestão de negócios em alimentos**. São Paulo: Pioneira Thomson Learning, 2002.

ROSSI, A. M. **Autocontrole**: Nova Maneira de Controlar o Estresse. Rio de Janeiro: Rosa dos Tempos, 1991.

SAMPAIO, R. F. *et al.* Work ability and stress in a bus transportation company in Belo Horizonte, Brazil. **Ciênc. saúde coletiva**, Rio de Janeiro, v. 14, n. 1, p. 287-296, fev. 2009. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-81232009000100035&lng=en&nrm=iso. Acesso em: 14 dez. 2018.

SISTO, F. F. *et al.* **Escala de vulnerabilidade ao estresse no trabalho (EVENT) manual**. São Paulo: Vetor. 2007.

STALLMAN, H. M. Psychological distress in university students: a comparison with general population data. **Australian Psychologist**, Melbourne, v. 45, n. 4, p. 249-257, 2010.

TRONCOSO, C.; AMAYA, J. P. Factores sociales em las conductas alimentarias de estudiantes universitarios. **Rev. Chil. Nutr.**, Santiago, v. 36, n. 4, p. 1090-1097, dez. 2009.

VIEIRA, V. C. R. *et al.* Perfil socioeconômico, nutricional e de saúde de adolescentes recém-ingressos em uma universidade pública brasileira. **Rev Nutr.**, Campinas, v. 15, n. 3, p. 273-82, 2002.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Diet, nutrition and the prevention of chronic diseases**: report of a joint WHO/FAO Expert Consultation. Geneva: WHO, 2003. (Technical Report Series; n. 916). Disponível em: http://www.who.int/dietphysicalactivity/publications/trs916/en/gsfao_introduction.pdf. Acesso em: 14 dez. 2018.