



**UNIVERSIDADE FEDERAL DE PERNAMBUCO
CENTRO ACADÊMICO DE VITÓRIA
BACHARELADO EM NUTRIÇÃO**

ANA LETÍCIA DE FRANÇA

**IMPACTOS DA ANSIEDADE NOS HÁBITOS ALIMENTARES DE
ADOLESCENTES VESTIBULANDOS**

VITÓRIA DE SANTO ANTÃO

2023

UNIVERSIDADE FEDERAL DE PERNAMBUCO
CENTRO ACADÊMICO DE VITÓRIA
BACHARELADO EM NUTRIÇÃO

ANA LETÍCIA DE FRANÇA

IMPACTOS DA ANSIEDADE NOS HÁBITOS ALIMENTARES DE
ADOLESCENTES VESTIBULANDOS

TCC apresentado ao Curso de Bacharelado em Nutrição da Universidade Federal de Pernambuco, Centro Acadêmico da Vitória, como requisito para a obtenção do título de Bacharel em Nutrição.

Orientadora: Profa. Dra Danielle de Andrade Pitanga de Melo

Coorientadora: Mestranda Rayssa Franciely Temudo dos Santos.

VITÓRIA DE SANTO ANTÃO

2023

Ficha de identificação da obra elaborada pelo autor,
através do programa de geração automática do SIB/UFPE

França, Ana Letícia de.

Impactos da ansiedade nos hábitos alimentares de adolescentes
vestibulandos / Ana Letícia de França. - Vitória de Santo Antão, 2023.

39

Orientador(a): Danielle de Andrade Pitanga Melo

Coorientador(a): Rayssa Franciely Temudo dos Santos

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) - Universidade Federal de
Pernambuco, Centro Acadêmico de Vitória, Nutrição - Bacharelado, 2023.

1. Ansiedade. 2. Adolescentes. 3. Vestibular. 4. Hábitos alimentares . 5.
Alimentação. I. Melo, Danielle de Andrade Pitanga. (Orientação). II. Santos,
Rayssa Franciely Temudo dos. (Coorientação). III. Título.

610 CDD (22.ed.)

ANA LETÍCIA DE FRANÇA

**IMPACTOS DA ANSIEDADE NOS HÁBITOS ALIMENTARES DE
ADOLESCENTES VESTIBULANDOS**

TCC apresentado ao Curso de Bacharelado em Nutrição da Universidade Federal de Pernambuco, Centro Acadêmico da Vitória, como requisito para a obtenção do título de Bacharel em Nutrição.

Aprovado em: 10/05/2023.

BANCA EXAMINADORA

Prof^o. Dra. Danielle de Andrade Pitanga de Melo (Orientadora)
Universidade Federal de Pernambuco

Prof^o. Dra Luciana Gonçalves de Orange (Examinadora Interna)
Universidade Federal de Pernambuco

Prof^o. Dr. Maria Aparecida de Araújo Silva (Examinadora Externa)
Centro Universitário Professor Osman da Costa Lins

Dedicado ao meu tio FERNANDO CORREIA DE MELO JÚNIOR que não está mais entre nós, mas tenho certeza que olha por mim de onde quer que ele esteja.

AGRADECIMENTOS

Quero agradecer em primeiro lugar a Deus por tudo, e sempre estar comigo e àquela que me deu colo, minha mãezinha do céu, NOSSA SENHORA, que me acolhe sob seu manto e sempre foi para mim exemplo de fé.

A minha ‘mainha’, ANA MARIA DA SILVA, que me criou sozinha, me fez ser a mulher que sou hoje e que nunca me deixou faltar nada. A minha bisavó, DONA JOSEFA e a minha avó DONA ROSA que sempre me apoiaram e junto com “mainha” nunca me deixaram faltar nada.

Agradeço à minha orientadora, Professora DANIELLE PITANGA, que desde o terceiro período, me fez enxergar com outros olhos a nutrição e me ajudou a compreender minha relação pessoal com a comida. Também sou imensamente grata por todo apoio por ela dado para a construção do presente trabalho. A minha co orientadora, amiga e confidente, a mestranda RAYSSA TEMUDO, por ter aceitado fazer parte desse trabalho e desse momento tão importante para a minha formação, e por sempre ter me apoiado nos meus momentos difíceis. Ao professor SEBASTIÃO ROGÉRIO, docente da disciplina de TCC 2, por ter sido tão gentil, solícito e empático com as demandas do meu trabalho. E também a TODOS OS MEUS PROFESSORES, desde o jardim de infância até minha formação atual e também aqueles que ainda irei ter a honra de conhecer, pois minha jornada ainda está só começando, vocês são meus heróis e exemplo.

Aos meus amigos, a minha segunda família, sim à família, pois os verdadeiros amigos são a família que escolhemos, a vocês meu amor eterno. E também aos meus familiares, que me auxiliaram nessa longa jornada e ao meu namorado JOSÉ ROBERTO, que em todos os momentos, desde que estamos juntos, sempre tem sido meu porto seguro .

MUITO OBRIGADA!

Segundo DaMatta (1986) “[...]comer define não só aquilo que é ingerido, como também aquele que oingere”

RESUMO

A ansiedade é considerada o maior mal do século, cuja alta prevalência está entre os adolescentes, sobretudo aqueles que têm um cotidiano de estudos agitado e pretendem ingressar num curso superior, necessitando, portanto, se preparar para enfrentar o vestibular e concorrer com centenas de milhares de alunos de todo o país. O medo, a apreensão e a cobrança excessiva podem afetar o comportamento alimentar dos estudantes. Tratou-se de uma revisão da literatura, do tipo narrativa, realizada entre os meses de março a abril de 2023. A estratégia PECO (Problema, Exposição, Controle e Desfecho) foi empregada para a elaboração da pergunta de pesquisa: “A ansiedade é capaz de modificar os hábitos alimentares de estudantes adolescentes que irão passar pelo processo seletivo do vestibular?”. Na plataforma de busca avançada das bases de dados: PubMed, Lilacs (Latin America and Caribbean Literature in Health Sciences) e Scielo foram encontrados os artigos científicos, utilizando-se os seguintes descritores: Ansiedade; Comportamento Alimentar; Adolescente. Optou-se por utilizar artigos no idioma português (Brasil) e por não aplicar filtro de data. Os resultados encontrados apontam que a ansiedade é um problema que vem crescendo em toda população mundial, em especial, entre os adolescentes, pois são submetidos a responsabilidades que até então não faziam parte da sua rotina. No ambiente escolar, a ansiedade é um fator importante a ser considerado em relação à aprendizagem e ao fracasso diante da complexidade e da representatividade deste sentimento. Nesse contexto, quando analisamos os motivos pelos quais comemos, entendemos que o ato de comer é um comportamento, e, assim como qualquer outro comportamento, envolve motivação interna ou externa, seja ela fome, ansiedade, estresse, aparência do alimento, memória afetiva ou sensorial. A forma com que nos alimentamos e o que comemos diz muito sobre o que sentimos justamente pela estreita relação entre o comportamento alimentar e as emoções. Toda essa problemática corrobora para a afirmação da importância do profissional nutricionista mediando a relação entre as emoções e a alimentação. Conclui-se, com esse trabalho que, alterações na vida dos candidatos vestibulandos é um fator predisponente para o aumento dos níveis de ansiedade, podendo, portanto, influenciar em mudanças dos hábitos desses indivíduos, incluindo os hábitos alimentares. Porém, mais estudos experimentais devem ser realizados a fim de ratificar tais informações, visando minimizar esses impactos.

Palavras-chave: ansiedade; comportamento alimentar; adolescente.

ABSTRACT

Anxiety is considered the greatest evil of the century, whose high prevalence is among adolescents, especially those who have a busy study routine and intend to enter a higher education course, therefore needing to prepare to face the entrance exam and compete with hundreds of thousands of students across the country. Fear, apprehension and excessive demand can affect students' eating behavior. It was a literature review, of the narrative type, carried out between March and April 2023. The PECO strategy (Problem, Exposure, Control and Outcome) was used to elaborate the research question: “Anxiety is capable of modifying the eating habits of adolescent students who will go through the selection process of the entrance exam?”. In the advanced search platform of the databases: PubMed, Lilacs (Latin America and Caribbean Literature in Health Sciences) and Scielo, scientific articles were found, using the following descriptors: Anxiety; Eating Behavior; Adolescent. It was decided to use articles in Portuguese (Brazil) and not to apply a date filter. The results found indicate that anxiety is a problem that has been growing in the entire world population, especially among adolescents, as they are subjected to responsibilities that until then were not part of their routine. In the school environment, anxiety is an important factor to be considered in relation to learning and failure in view of the complexity and representativeness of this feeling. In this context, when we analyze the reasons why we eat, we understand that the act of eating is a behavior, and, like any other behavior, involves internal or external motivation, be it hunger, anxiety, stress, appearance of food, affective memory or sensory. The way we eat and what we eat says a lot about how we feel, precisely because of the close relationship between eating behavior and emotions. All this problem corroborates the affirmation of the importance of the professional nutritionist mediating the relationship between emotions and food. It is concluded, with this work, that changes in the life of candidates applying for university entrance exams are a predisposing factor for increased levels of anxiety, and may therefore influence changes in the habits of these individuals, including eating habits. However, more experimental studies must be carried out in order to ratify such information, aiming to minimize these impacts.

Keywords: anxiety; eating behavior; adolescent.

LISTA DE ABREVIACÕES

CRH	Hormônio Liberador de Corticotropina
ECA	Estatuto da Criança e do Adolescente
ENEM	Exame Nacional do Ensino Médio
HHA	Hipotálamo-Hipófise-Adrenal
IAB	Inventário de Ansiedade de Beck
MINI-KID	Mini International Neuropsychiatric Interview for Children and Adolescents
OMS	Organização Mundial da Saúde
PECO	Acrônimo para Pergunta, Exposição, Controle, Outcome (desfecho)
PNAE	Programa Nacional de Alimentação Escolar
SISVAN	Sistema de Vigilância Alimentar e Nutricional
SNA	Sistema Nervoso Autônomo
SRQ-20	Self-Reporting Questionnaire
UNICEF	Fundo das Nações Unidas para a Infância
USP	Universidade Estadual do São Paulo

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	11
2 REVISÃO DE LITERATURA	14
2.1 ANSIEDADE.....	14
2.1.1 A ansiedade ao longo da história	14
2.1.2 Transtornos de ansiedade.....	14
2.1.3 Prevalência de ansiedade	15
2.1.4 Fatores de associados à ansiedade em adolescentes	16
2.1.5 Mecanismos neurológicos do sistema de recompensa associados aos hábitos alimentares	17
3 OBJETIVOS	20
3.1 OBJETIVO GERAL	20
3.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS	20
4 METODOLOGIA.....	21
4.1 IDENTIFICAÇÃO DO TEMA E PERGUNTA NORTEADORA.....	21
4.2 ESTRATÉGIA DE BUSCA NA LITERATURA E ELEGIBILIDADE.....	22
5 RESULTADOS E DISCUSSÃO.....	23
5.1 INFLUÊNCIA DO SISTEMA EDUCACIONAL NA ANSIEDADE DOS ADOLESCENTES	29
5.2 ESTADO EMOCIONAL E COMPORTAMENTO ALIMENTAR.....	30
5.3 O PAPEL DA NUTRIÇÃO NO COMBATE À ANSIEDADE.....	31
5.3.1 O papel do nutricionista como mediador e promotor de mudanças de hábitos alimentares no ambiente escolar.....	32
5.4 MUDANÇAS DOS HÁBITOS ALIMENTARES EM ADOLESCENTES VESTIBULANDOS: TRANSIÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL	32
6 CONCLUSÃO.....	34
REFERÊNCIAS.....	35

1 INTRODUÇÃO

A ansiedade é considerada o maior mal do século e sua maior prevalência está entre os adolescentes, que têm um cotidiano agitado, como a exemplo aqueles que pretendem ingressar em um curso superior, e precisam se preparar para enfrentar o vestibular e concorrer com centenas de milhares de alunos de todo o país, ocasionando apreensão e cobrança excessiva afetando no seu comportamento alimentar (COSTA, 2017).

A palavra adolescência vem do Latim “*ADOLESCENTIA*”, que significa período da vida humana entre a infância e a fase adulta (FAPERJ, 2010). Já a Organização Mundial de Saúde (OMS, 1989) define adolescência como sendo o período da vida que começa aos 10 anos e termina aos 19 anos completos. No Brasil, a Lei no 8.069, de 13/7/1990 - o Estatuto da Criança e do Adolescente (ECA) - considera a adolescência, a faixa etária dos 12 aos 18 anos de idade completos. Em seu artigo “Adolescência como uma construção social”, Ana Bock (2007) define a adolescência como um processo de construção histórica e social. Portanto, muitas são as definições para a fase da adolescência e algumas definições utilizam conceitos embasados em estudos da psicologia, da filosofia por exemplo e outras definições utilizam recortes etários como é o caso do ECA e da OMS.

Durante a adolescência diversas mudanças podem ser observadas, entre elas as físicas são as mais notórias, entretanto o cérebro, diferente do que muitos imaginam, não nasce pronto, ele se transforma ao longo dos anos, e, com ele, muda o jeito de pensar, sentir e agir e o comportamento diante de situações (PORTAL DA UROLOGIA, 2018). No mesmo estudo, publicado no Portal da Urologia (2018), ainda afirma que, as conexões cerebrais formam-se à medida que são estimulados e o amadurecimento total dá-se por volta dos 24 anos, idade que o indivíduo já não está na adolescência e sim na juventude. Por outro lado, há também as mudanças emocionais e que se tornam cada vez mais frequentes. Mudanças repentinas e oscilações de humor, são frequentes, acompanhadas de rebeldia e agressividade. Entretanto, a insegurança e a ansiedade diante de tantas situações novas e que geram dúvidas são sentimentos partilhados por todos que passam por essa fase da vida (DENDASCK, 2022).

As oscilações de humor são situações nas quais nem sempre os adolescentes sabem lidar e então surgem momentos de tristeza, frustrações ou crises de ansiedade que os levam a se isolarem em seus quartos ou agir por impulso buscando aliviar a própria sensação de impotência (PORTAL DA UROLOGIA, 2018). Logo, podemos supor que o adolescente não é capaz de tomar decisões de grande impacto para sua vida, como por exemplo decidir qual profissão vai exercer pelo resto da vida, pois esse pode tomar decisões movidas pela emoção

e que tenham um impacto negativo sobre a mesma.

Assim como as mudanças no corpo na fase da adolescência são inerentes à espécie humana, a ansiedade e a alimentação também são fatores que estão entrelaçados com a vida. Desde o primeiro dia de vida, comemos por necessidade fisiológica no entanto, quando adultos a comida também ganha mais um significado especial pois, sempre que pensamos em nos confraternizarmos pensamos em qual o cardápio fará parte da celebração e começamos a pensar coisas como “será que os convidados irão gostar?”, “quantas pessoas realmente irão comparecer?”, “a comida e a bebida serão suficientes?” e entre outros pensamentos que começam a surgir. Nesse caso estamos ansiosos e a ansiedade é um sentimento ligado à preocupação, nervosismo e medo intenso que apesar de ser uma reação natural do corpo, a ansiedade pode virar um distúrbio quando passa a atrapalhar nosso dia a dia ou nos impossibilita de realizar tarefas simples (PFIZER BRASIL, 2019).

Alimentar-se é mais do que simplesmente ingerir determinado alimento, possui o significado das relações pessoais, sociais, culturais e emocionais que estão envolvidas no ato de alimentar-se. Em seu estudo Julyana Gall da Silva *et al* (2014), intitulado “Alimentação na adolescência e as relações com a saúde do adolescente”, entrevistou 27 adolescentes sendo 15 do sexo feminino e 12 do sexo masculino. Nesse estudo, a autora pode analisar que não se distanciando da alimentação típica a esta fase, viu-se que há intenso consumo de alimentos gordurosos, sendo classificados em um termo comum, as “besteiras”, que aglutina uma série de alimentos de preparações rápidas, que, de certa maneira, dá identidade ao adolescente, sendo considerado típicos desta fase.

Segundo DaMatta (1986) “[...] comer define não só aquilo que é ingerido, como também aquele que o ingere”, o que ele sente e seus hábitos. Hábito é definido por Aurélio (2008), como a “disposição adquirida pela repetição frequente de um ato, uso ou costume”, e quando esse hábito se refere à alimentação de alguém, suas preferências, costumes e memórias afetivas relacionadas à comida temos o hábito alimentar.

Os hábitos alimentares podem ser bastante afetados pelas emoções, visto que as escolhas alimentares, as quantidades ingeridas e a frequência das refeições dependem de vários fatores, sendo um deles as emoções e não apenas as suas necessidades fisiológicas, e dentre essas emoções, a ansiedade tem um destaque mais que especial, visto que é inerente a todos os seres humanos e pode afetar diretamente a vida dos indivíduos (LOURENÇO, 2016). Um dos estados emocionais que mais impactam os hábitos alimentares é a ansiedade, que surge quando o sujeito entende que, de uma perspectiva mais cognitiva, se encontra diante de uma

ameaça ou em perigo. A relação existente entre a emoção e os hábitos alimentares varia de acordo com o contexto em que ocorre, pelo fato de ser mais forte se a emoção ocorrer mais em contextos alimentares, causando mudanças no comportamento que está relacionado à alimentação (SOUZA *et al*, 2017).

A ansiedade pode ser considerada como uma emoção de alarme que se encontra associada a sensações de angústia, tensão e insegurança e quando são frequentes e/ou intensas e incontroláveis podem causar mal-estar significativo e se transformar em uma patologia (DONATTO, 2017). A ansiedade pode prejudicar o indivíduo em vários aspectos e pode desencadear consequências graves como arritmia cardíaca, taquicardia e falta de concentração, também acaba levando o indivíduo a ter insônias e, conseqüentemente, ficam muito sonolentos, o que atrapalha no desempenho de atividades cotidianas (HORA *et al*, 2017).

Quando os adolescentes estão submetidos ao período de vestibular, por exemplo, podem surgir cobranças, pessoais, familiares e sociais para um bom desempenho no vestibular. Estas pressões podem gerar um estado de ansiedade que pode prejudicar o desempenho do candidato na prova. Alguns sentimentos como solidão, insegurança e dúvidas, podem surgir nesse processo, podem resultar em pânico, sentimentos de incompetência e incapacidade. O drama psicológico vivido vai aumentando à medida que o exame se aproxima o que pode levar os candidatos a sofrer distúrbios psicofisiológicos levando até mesmo a depressão (SOARES, 2002 *apud* SOARES; MARTINS, 2010).

Os elevados níveis de estresse podem ativar centros cerebrais de motivação e recompensa, de modo que o organismo passa a desejar alimentos de maior palatabilidade, geralmente, mais calóricos (MELIN; PINHÃO; CORREIA, 2013 *apud* SILVA BURLA, 2018).

Diante o exposto, essa pesquisa justifica-se pela busca de respostas junto à literatura especializada a respeito dos impactos que a ansiedade gerada pelo processo do vestibular pode ter nos hábitos alimentares dos candidatos que se enquadram na fase da adolescência. Visa-se responder à seguinte indagação: “A ansiedade é capaz de modificar os hábitos alimentares de adolescentes que irão passar pelo processo seletivo de vestibulares?”. Tendo por objetivos, entender a relação da ansiedade e a alimentação; identificar os fatores que influenciam a ansiedade dos estudantes candidatos ao vestibular; compreender possíveis variações nos hábitos alimentares desses estudantes em decorrência da submissão ao vestibular.

2 REVISÃO DE LITERATURA

2.1 ANSIEDADE

2.1.1 A ansiedade ao longo da história

A ansiedade faz parte da condição humana e pode ser analisada ao longo da história a partir de diferentes perspectivas (CLARK, 2010). Na Grécia Antiga, não existia no idioma local uma palavra que expressasse a ansiedade, mas já se usavam termos como mania, melancolia, histeria e paranoia para definir sentimentos pouco conhecidos, porém relatos da Antiguidade apontam a ansiedade como uma característica presente no cotidiano dos homens na Grécia Antiga (COUTINHO, 2013).

No início do século XVII, o termo ansiedade começou a ser usado na escrita médica sobre doenças mentais (STONE, 2009 *apud* COUTINHO, 2013). Já no século XVIII, a ansiedade era vista estritamente sob o enfoque biológico, passando a ser considerada por seus aspectos físicos e destacando-se os sintomas corporais relacionados. Só no século XIX testemunharam uma mudança parcial do foco no campo da saúde mental. Apesar de não ser uma hegemonia mundial, passou-se a cogitar a possibilidade de as causas das doenças mentais serem psicológicas, e não físicas (COUTINHO, 2013). E já nessa época se tentava entender o medo de falar em público, a aversão a animais, a agitação excessiva, a angústia e a dificuldade para dormir, conferindo-se explicações psicossomáticas a tais sintomas (BERRIOS, 1995).

O neurologista, psiquiatra, criador da psicanálise, e personalidade mais influente no campo da psicologia, Sigmund Freud, na década de 1890, publicou um trabalho teórico bastante difundido naquele período onde citava a “neurose de angústia” e definia seus sintomas: irritabilidade geral, expectativa ansiosa e ataques de ansiedade, entre outros. Freud entendia a “neurose de angústia” como uma forma de “neurose atual”, resultado de uma condição reativa com origem em eventos da infância (COUTINHO, 2013).

2.1.2 Transtornos de ansiedade

A ansiedade foi analisada por muito tempo sob o ponto de vista filosófico e existem vários estudos sobre o tema ao longo da Idade Média e do Renascimento, mas somente no final do século XIX e início do século XX o conceito adquiriu relevância sob o prisma da psicopatologia (SIMONETTI, 2011). Há várias definições de ansiedade, mas que de modo geral, a ansiedade é uma reação fisiológica comum ao ser humano e que nos alerta sobre

situações desconhecidas que julgamos perigosas e que nas quais precisamos nos proteger de possíveis ameaças ao nosso bem estar (BRAGA, 2016).

Para Soares e Martins (2010), a ansiedade é um fenômeno que está associado a fatores biopsicossociais, podendo afetar cada indivíduo de maneiras diferentes. Desse modo, é comum encontrar diferenças nos sintomas de acordo com o gênero ou a faixa etária. Nesse sentido, Petersen (2011), considera que sintomas de ansiedade na adolescência podem estar associados com o desenvolvimento de outras psicopatologias na vida adulta, como a depressão, transtornos de ansiedade.

Para Braga (2016), a ansiedade é definida como um fenômeno que faz parte da vida de todo ser humano, podendo ser mais intenso ou não de acordo com cada indivíduo, principalmente em situações específicas de suas vidas. Para Stallard (2010), os transtornos de ansiedade podem causar um efeito negativo relevante no dia a dia e gerar um impacto na trajetória do desenvolvimento, além de interferir na capacidade de aprendizagem, no desenvolvimento de amizades e nas relações familiares.

Segundo a 5ª edição do Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos mentais (DSM-V) alguns tipos de transtornos de ansiedade são: transtorno de pânico, “agorafobia”, transtorno de ansiedade generalizada, fobia social, fobias específicas, transtorno de estresse pós-traumático e transtorno obsessivo-compulsivo. Dentre eles o mais prevalente é o Transtorno de Ansiedade Generalizada que segundo a Pfizer Brasil (2019), está entre os dez motivos mais comuns de consultas médicas e atinge cerca de 264 milhões de pessoas no mundo todo. A característica principal desse transtorno é a preocupação excessiva com algo, alguém ou algum evento.

2.1.3 Prevalência de ansiedade

De acordo com resultados preliminares de uma pesquisa internacional realizada com crianças e adultos em 21 países conduzida pelo UNICEF (Fundo das Nações Unidas para a Infância) junto com o Gallup, em média, um em cada cinco adolescentes e jovens de 15 a 24 anos entrevistados (19%) disse que, muitas vezes, se sente deprimido ou tem pouco interesse em fazer coisas (UNICEF, 2021). No Brasil, um dos 21 países que participaram da pesquisa conduzida pelo UNICEF e o Gallup, os dados mostram que 22% dos adolescentes e jovens de 15 a 24 anos brasileiros entrevistados dizem que, muitas vezes, se sentem deprimidos ou têm pouco interesse em fazer coisas.

Segundo dados da Organização Mundial de Saúde (OMS), apresentados em 2017, os

distúrbios referentes à ansiedade já atingem 9,3% da população brasileira. Isso corresponde a 18.657.943 de pessoas. Ainda, de acordo com uma pesquisa realizada pelo professor de psiquiatria da Faculdade de Medicina da USP, Fernando R. Asbahr, 10% de todas as crianças e adolescentes terão problemas com algum tipo de transtorno de ansiedade.

Antes da pandemia, levantamentos sugeriam que sintomas depressivos eram comuns a 12,9% desse grupo. Já durante a crise do coronavírus, essa taxa subiu para 25,2%. Os sinais ansiosos, por sua vez, aumentaram de 11,6% para 20,5% (EDITORA ABRIL, 2021).

Existem vários estudos que avaliam a prevalência de ansiedade em adolescentes no Brasil. Alguns exemplos são:

- Um estudo realizado em 2016 com 1.015 adolescentes de escolas públicas e privadas em São Paulo mostrou que 13,8% dos participantes apresentaram sintomas de ansiedade moderada ou grave, avaliados por meio do Inventário de Ansiedade de Beck (IAB) (FERNANDES *et al.*, 2016).
- Outro estudo realizado em 2016 com 472 adolescentes do ensino médio em um município do interior de São Paulo mostrou que 30,1% dos participantes apresentaram sintomas de ansiedade, avaliados por meio da Escala de Ansiedade Infantil de Spence (SILVA *et al.*, 2016).
- Um estudo realizado em 2018 com 662 adolescentes de uma cidade do interior de Minas Gerais mostrou que 18,3% dos participantes apresentaram transtorno de ansiedade generalizada (TAG), avaliado por meio do Mini International Neuropsychiatric Interview for Children and Adolescents (MINI-KID) (SANTOS *et al.*, 2018).
- Um estudo realizado em 2019 com 4.257 adolescentes de escolas públicas em Pernambuco mostrou que 14,9% dos participantes apresentaram sintomas de ansiedade, avaliados por meio do Self-Reporting Questionnaire (SRQ-20) (Barros *et al.*, 2019).

Esses são apenas alguns exemplos de estudos realizados no Brasil que avaliaram a prevalência de ansiedade em adolescentes. É importante ressaltar que os dados podem variar dependendo da amostra estudada e dos instrumentos utilizados para avaliar a ansiedade.

2.1.4 Fatores de associados à ansiedade em adolescentes

A ansiedade está presente em todas as fases da vida, entretanto, na adolescência, esta soma-se a mudanças físicas e hormonais causadas pela puberdade - que ocorre durante a adolescência- e pode tomar proporções preocupantes. O adolescente vive em constantes desafios, com relação a problemas reais ou a situações imaginárias perante o mundo, que

espera dele respostas adequadas em várias situações (BATISTA; OLIVEIRA, 2005).

Nossa cultura atual valoriza o adulto produtivo, o que implica dizer que ingressar em um curso superior e ter uma profissão com vida financeira estável é sinônimo de êxito na vida adulta (SILVEIRA *et al*, 2019; OTTERO *et al*, 2022). A escolha profissional, é uma das tarefas a serem concretizadas na adolescência e o vestibular torna-se protagonista nessa difícil escolha.

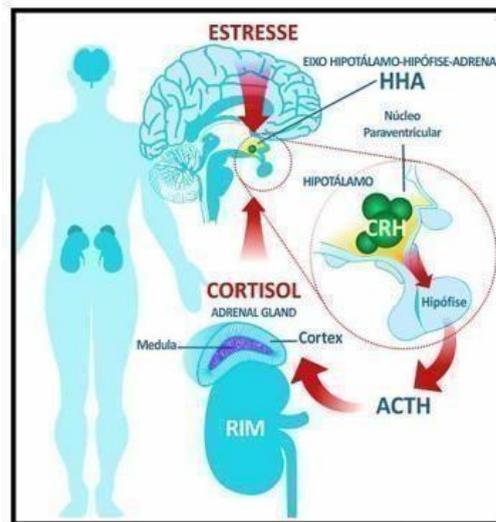
Porém, para conseguir a tão sonhada aprovação, o candidato precisa preparar-se, o que pode ter a função de motivar o adolescente a estudar e definir um planejamento que o leve ao sucesso no vestibular. No entanto, pode ser também um importante fator que surge como gatilho para uma ansiedade pois, escolher a profissão exige o conhecimento de área de atuação, mercado de trabalho, rotina, salário e tudo o que acompanha a vida profissional. Além disso, a influência da família é muitas vezes determinante na escolha, podendo ou não estar de acordo com os reais desejos e a vocação do adolescente. Embora a influência da família não seja clara, é nesse contexto que vão ocorrer negociações objetivas e subjetivas entre os diversos aspectos envolvidos nesse processo (RODRIGUES; PELISSOLI, 2008).

Somado a todas as mudanças vividas por esses indivíduos, este se vê diante de responsabilidades que até então não possuía. E para eles, enfrentar o vestibular implica em ver-se diante de dois caminhos extremamente duvidosos no qual um significa a aprovação e êxito pessoal e profissional; já o outro significa a não aprovação, a frustração e decepção diante de familiares e amigos. E essas ideias, somadas à pressão psicológica, desencadeiam o sentimento de ansiedade e também de estresse diante de tal situação, que gera diversas reações químicas e conseqüentemente impactando o nosso cotidiano (BATISTA; OLIVEIRA, 2005 *apud* SILVEIRA *et al*, 2019).

2.1.5 Mecanismos neurológicos do sistema de recompensa associados aos hábitos alimentares

Em situações de estresse, desencadeiam-se diversas reações fisiológicas em resposta a este estímulo. Nos quais destaca-se a ação desencadeada pelo Sistema Nervoso Autônomo (SNA) e o eixo hipotálamo-hipófise-adrenal (HHA), que resulta na elevação dos níveis de glicocorticóides circulantes, hiperglicemia, aumento da frequência cardíaca e maior aporte sanguíneo para os músculos, a fim de preparar o corpo para situações extremas, como correr ou lutar (ZUARDI, 2010; ROCHA *et al*, 2018).

Figura 1 - Representação do eixo Hipotálamo-Hipófise-Adrenal



Fonte: Zuardi (2014).

Em termos de regulação aguda do apetite, o hormônio liberador de corticotropina (CRH) é liberado pelo hipotálamo, o que resulta na inibição do apetite (ZUARDI, 2010). Já quando o indivíduo é exposto a estressores por um longo prazo, os glicocorticóides na corrente sanguínea estão elevados. Periféricamente, os glicocorticóides aumentam a atividade da lipoproteína lípase no tecido adiposo, levando a um aumento no armazenamento de gordura. (BJORNTORP, 1996, 2001). Os glicocorticóides também influenciam na ingestão de alimentos, aumentando a preferência por “alimentos de conforto”, como o chocolate, por exemplo. Estes por sua vez, elevam os níveis de insulina, o que acarreta o efeito de supressão da insulina nas vias de recompensa, o que significa que a comida precisa ser mais “recompensadora” para alcançar o mesmo efeito; portanto, sob condições de estresse, estudos apontam a preferência de alimentos ricos em gordura e sacarose (SOMINSKY, 2014).

As altas taxas de glicocorticóides oriundas do estresse crônico podem desregular o eixo HHA e promover um aumento no desejo e na ingestão de alimentos palatáveis e a deposição de gordura visceral, devido à interação com vários componentes endócrinos. Além disso, os glicocorticóides podem diminuir a produção de hormônios tireoidianos e, assim, diminuir a taxa de metabolismo basal de forma a favorecer o ganho de peso (GUEST *et al.*, 2013). Os elevados níveis de estresse podem ativar centros cerebrais de motivação e recompensa, de modo que o organismo passa a desejar alimentos de maior palatabilidade, geralmente, mais calóricos (MELIN; PINHÃO; CORREIA, 2013 *apud* SILVA BURLA, 2018). O que leva o indivíduo a procurar esse tipo de alimento a cada vez que passa por situações de estresse. No entanto, a problemática toma proporções bem maiores quando esse

estresse passa a tomar proporções crônicas.

3 OBJETIVOS

3.1 OBJETIVO GERAL

Analisar os impactos que a ansiedade gerada pelo processo do vestibular pode ter nos hábitos alimentares dos candidatos adolescentes candidatos ao vestibular.

3.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Entender a relação entre a ansiedade e a alimentação;
- Identificar os fatores que podem gerar crises/transtornos de ansiedade em adolescentes vestibulandos;
- Descrever possíveis variações nos hábitos alimentares desses estudantes em decorrência da submissão ao vestibular.

4 METODOLOGIA

A metodologia utilizada para a elaboração do presente trabalho foi uma pesquisa bibliográfica que consiste na investigação científica de obras já publicadas, o que possibilita a análise do tema e a identificação da existência de um trabalho científico sobre o assunto da pesquisa a ser realizada. Duas são as categorias de pesquisa bibliográfica, denominadas revisão, as revisões narrativas e as revisões sistemáticas (SOUSA, 2021).

O presente estudo trata-se de uma revisão narrativa que consistem em publicações amplas, apropriadas para descrever e discutir determinado assunto, sob ponto de vista teórico ou contextual e constituem em uma análise de literatura publicadas em livros, artigos de revistas, e na análise crítica pessoal do autor (ROTHER, 2007). Quanto aos procedimentos metodológicos foram adotadas as seguintes estratégias:

4.1 IDENTIFICAÇÃO DO TEMA E PERGUNTA NORTEADORA

Para estruturação do presente trabalho foi usado o método acrônimo PECO, conforme exposto na tabela abaixo (LATORRACA, 2019):

Quadro 1 - Descrição do método PECO para formulação da pergunta de pesquisa.

Pergunta	A ansiedade é capaz de modificar os hábitos alimentares de estudantes adolescentes que irão passar pelo processo seletivo do vestibular?
Exposição	Identificar artigos, sites, livros ou revistas que abordassem o tema
Controle	Analisar a literatura encontrada sobre a relação entre as alterações nos hábitos alimentares e a ansiedade em estudantes que irão passar pelo processo seletivo do vestibular
Outcome (desfecho)	Determinar resultados encontrados na literatura referentes às alterações nos hábitos alimentares e a ansiedade em adolescentes que irão passar pelo processo seletivo do vestibular

Fonte: A autora (2023).

Com base na aplicação adaptada da estratégia PECO, o presente trabalho pretende responder ao seguinte questionamento: A ansiedade é capaz de modificar os hábitos

alimentares de estudantes adolescentes que irão passar pelo processo seletivo do vestibular? “Adolescentes em processo de vestibular mudam seus hábitos alimentares motivados por ansiedade?”

4.2 ESTRATÉGIA DE BUSCA NA LITERATURA E ELEGIBILIDADE

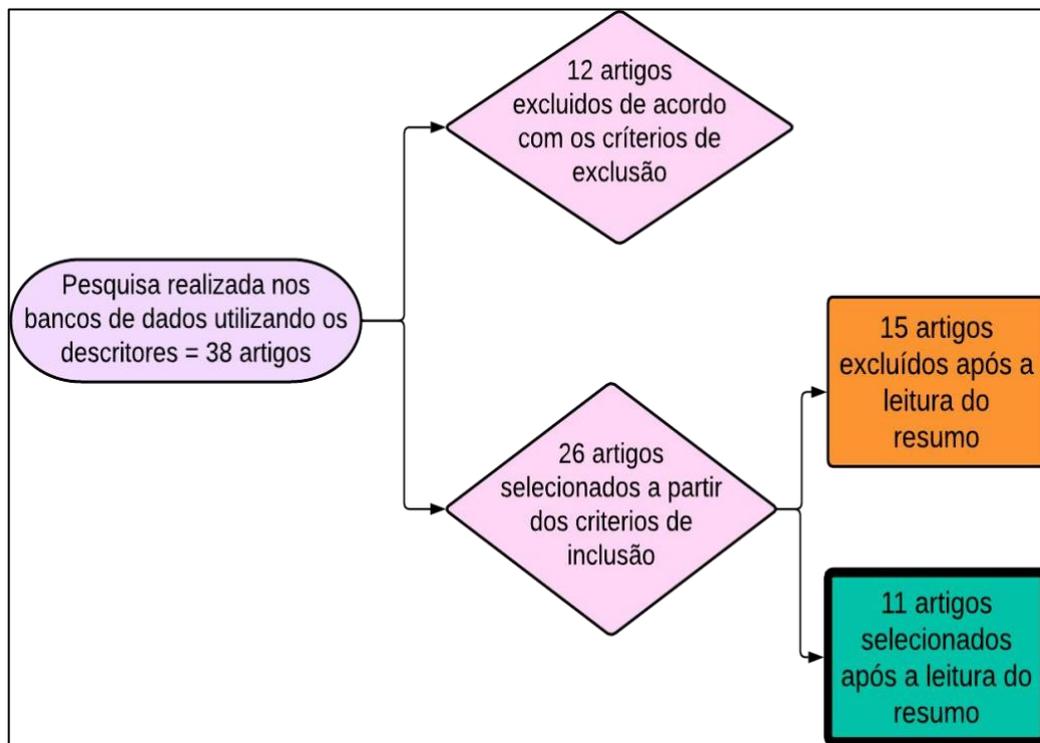
A coleta de dados ocorreu entre os meses de Março e Abril de 2023. A pesquisa dos artigos científicos foi realizada nas bases de dados da PubMed, Lilacs (Latin American and Caribbean Literature in Health Sciences) e Scielo. Na plataforma de busca avançada das bases de dados utilizadas, foram usados os seguintes descritores: *Ansiedade; Comportamento alimentar; Adolescente*. As autoras do presente trabalho optaram por utilizar artigos no idioma português (Brasil) e por não aplicar filtro de data.

Os critérios de inclusão foram: publicações voltadas para o tema em estudo, sem limite de tempo, publicações em português e com livre acesso. Os critérios de exclusão foram: artigos que embora apresentem palavras-chave sobre o tema, não tinham como foco a ansiedade voltada para o processo seletivo do vestibular e sua repercussão nos hábitos alimentares e que abrangesse o público alvo e que as pesquisas originais fossem em inglês ou espanhol. Após pesquisa e sumarização, os dados obtidos foram registrados e apresentados abaixo, como resultados deste estudo, cujos estão divididos em tópicos, para melhor compreensão dos leitores. Ademais, foram realizadas pesquisas no site da OMS e Ministério da Saúde utilizando-se dos mesmos descritores.

5 RESULTADOS E DISCUSSÃO

A pesquisa foi realizada nos bancos de dados acima citados e como estratégia de busca foi utilizada a associação entre os descritores em saúde através do conectivo “e”. No início foram selecionados 38 artigos que possuíam a associação dos descritores utilizados. Desses, 12 foram excluídos de acordo com os critérios de exclusão. Deu-se início, então, a leitura dos resumos dos que restaram, e desses 15 foram excluídos pois não atendiam aos objetivos da pesquisa em questão, sobrando apenas 11 artigos que serão discutidos ao longo deste trabalho.

Figura 2 - Fluxograma dos artigos selecionados



Fonte: A autora (2023).

Quadro 2- Artigos selecionados para compor a amostra

AUTOR/ANO	TÍTULO	OBJETIVO	DELINEAMENTO	SÍNTESE DOS RESULTADOS
Barros <i>et al</i> ,2021	A influenciada transição alimentar e nutricional sobre o aumento da prevalência de doenças crônicas não transmissíveis	Identificar evidências disponíveis na literatura acerca da influência da transição alimentar e nutricional sobre o aumento da prevalência de DCNTs	Artigo de revisão narrativa	<p>O processo de transição nutricional está associado a um padrão de vida mais urbano e industrializado, os quais exercem influência no perfil de saúde e nutrição da população de vários países inclusive do Brasil. O consumo alimentar passou a ser elevado em calorias, açúcares e gordura saturada e reduzido em alimentos in natura e fontes de fibra.</p> <p>Tais modificações alimentares associadas ao sedentarismo resultam em um aumento expressivo da prevalência da obesidade e outras DCNTs. Assim, é importante a realização de medidas de educação nutricional para que os indivíduos tenham hábitos alimentares mais adequados combinados com a prática regular de exercícios físicos a fim de prevenir ou tratar as DCNTs</p>

Batista, Oliveira;2005	Sintomas de ansiedade mais comuns em adolescentes	Investigar os sintomas de ansiedade mais comuns nos adolescentes	Estudo correlacional	Demonstrou-se, por meio da análise dot teste, nítida diferença entre o gênero referente a sintomas de ansiedade. Observou-se ainda a separação dos grupos em sintomas físicos e emocionais, ao mesmo tempo em que classificaram um grupo específico de classificaram um grupo específico de sintomas para ambos os gêneros, agrupando 20 sintomas específicos para gênero masculino e 8 sintomas específicos para o gênero feminino.
Daolio; Neufeld,2017	Intervenção para stress e a nsiedade em pré-vestibulandos: estudo piloto	Relatar a experiência de aplicação de um programa brevede intervenção para o manejo de stress e ansiedade em vestibulandos e apresentar seus resultados preliminares.	Estudo piloto	O programa apresentado, apesar das variáveis intervenientes, pareceu contribuir para a melhora dos sintomasdos participantes, o que indica seu potencial para novasesperiências.
França <i>et al</i> , 2012	Contribuições da psicologia e da nutrição para a mudança do comportamento alimentar	Avaliar o impacto imediato dos aspectos nutricionais e psicológicos de um grupo psicoeducativo com o foco na mudança do comportamento alimentar.	Artigo original	Constatou-se nesta pesquisa que (1) sentimentos como tristeza, baixa autoestima, depressão, ansiedade, motivação e alegria interferem de forma positiva ou negativa na mudança de comportamento alimentar; (2) estratégias de intervenção/distração, como a prática de atividades físicas, auxiliam na redução de doenças físicas e sintomas psicológicos; e (3) uma ação multiprofissional, por meio de grupos psicoeducativos, que visem à modificação do estilo de vida, é responsável por estimular o paciente a participar do tratamento proposto, obtendo-se respostas terapêuticas mais eficazes.

Freitas; Rojas, 2023	Estado emocional e comportamento alimentar: vivências de jovens com dificuldades alimentares	Entender a interferência do estado emocional no comportamento alimentar pode oferecer recursos para a compreensão e orientação de indivíduos jovens quando apresentam dificuldades com a alimentação e que contribuem para o aparecimento de dificuldades para lidar com o dia-a-dia e as demandas da vida adulta	Estudo de caráter qualitativo de tipo descritivo.	O estudo mostrou a importância dos fatores emocionais e seus influenciadores como elementos-chaves para compreender a forma como o indivíduo se alimenta mediado pela cultura, as exigências do dia-a-dia, e o ambiente que frequenta. Isto mostra que o alimentar-se vai além do próprio alimento. Entender como se dá essa interferência contribui para a identificação de estratégias na orientação de indivíduos que apresentam dificuldades com a alimentação.
Pelazza et al, 2019	Adolescentes na fase pré-vestibular: um estudo da ansiedade, hipertensão, Fatores antropométricos e hemodinâmicos associados	Associar características, fatores antropométricos e hemodinâmicos com a ansiedade e os níveis pressóricos de adolescentes pré-vestibulandos.	Pesquisa quantitativa, transversal, de caráter descritivo.	Adolescentes do sexo masculino apresentaram pressão arterial sistólica mais elevada do que as mulheres deste estudo. Participantes com uso contínuo de medicações apresentaram pressão arterial sistólica mais baixa do que aqueles que não usavam. Quanto maior a Circunferência da Cintura e a pressão de pulso, maiores são os níveis pressóricos do indivíduo e quanto maior a pressão de pulso, menor tende a ser a pressão arterial diastólica. As adolescentes do sexo feminino apresentaram-se mais ansiosas e, quanto maior a idade, maior foi a ansiedade referida.

Rodrigues, Pelissoli, 2008	Ansiedade em vestibulando: um estudo exploratório	Verificar a prevalência de indicadores de ansiedade em alunos de cursos pré-vestibulares na cidade de Porto Alegre, Rio Grande do Sul.	Artigo original	Verificou-se uma necessidade de atenção psiquiátrica/psicológica a esses candidatos. Outros estudos devem ser realizados, ampliando o conhecimento e baseando em evidências as futuras intervenções dirigidas a essa população.
Santos et al, 2019	Transição nutricional na adolescência: uma abordagem dos últimos 10 anos	Verificar a ocorrência da transição nutricional em adolescentes no Brasil nos últimos anos.	Artigo de revisão da literatura	Neste estudo foi possível observar que a alimentação inadequada acarreta uma série de complicações, levando a diminuição progressiva da desnutrição para o aumento do excesso do peso, sobrepeso e obesidade. A partir das pesquisas verificou-se que essa grande proporção de adolescentes com excesso de peso, demonstra a necessidade urgente de medidas preventivas realizadas pelas autoridades para formulação de diretrizes para políticas de saúde, para que esse quadro venha ser reduzido. Dentre as estratégias para a melhoria da saúde pública podem se destacar: ações de educação alimentar, conduzida pelo nutricionista, e incentivo à prática de atividades físicas diárias.
Santos et al, 2022	Relação entre ansiedade e consumo alimentar: uma revisão de literatura	Analisar a relação entre a alimentação e ansiedade. Metodologia: trata-se de uma revisão de literatura obtida através de levantamentos bibliográficos.	Artigo de revisão narrativa	A alimentação não saudável é comum entre os universitários o que está diretamente relacionado a ansiedade. São necessários novos estudos sobre a temática e intervenções que amenizem a problemática.

Silva; Gondo, 2021	O comportamento alimentar dos ansiosos e casos de obesidade: revisão de literatura	Identificar a possível influência dos TA sobre o comportamento alimentar e desenvolvimento da obesidade.	Artigo de revisão de literatura	Foram apresentadas possíveis alterações no comportamento alimentar decorrentes dos TA que podem resultar no desenvolvimento da obesidade. Contudo, os achados sugerem que não há um consenso sobre se a obesidade é decorrente dos TA ou vice-versa.
Souza et al, 2017	Ansiedade e alimentação: uma análise inter-relacional	Analisar a interrelação entre a alimentação e a ansiedade, conhecendo-a sob a óptica da psicologia dentro da nutrição, com o intuito de avaliar o efeito da alimentação, compulsão e escolhas alimentares sobre a ansiedade.	Estudo de caráter bibliográfico e descritivo	Observou-se que a ansiedade interfere diretamente nas emoções alterando o humor. E essas alterações, quando em excesso, podem levar a problemas de saúde tanto psicologicamente quanto nutricionalmente falando.

Fonte: A autora (2023).

Após pesquisa e sumarização, os dados obtidos foram registrados e apresentados abaixo, como resultados deste estudo e estão divididos em tópicos, para melhor compreensão dos leitores.

5.1 INFLUÊNCIA DO SISTEMA EDUCACIONAL NA ANSIEDADE DOS ADOLESCENTES

A escola é um local onde as pessoas vão para aprender e desenvolver suas habilidades. E é no ambiente educacional que é possível desenvolver o conhecimento e habilidades que os ajudarão a ter sucesso na vida. O direito a educação é assegurado por meio da Constituição Federal de 1988, da Lei Nº 8069/90- Estatuto da Criança e do Adolescente (ECA) e na Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional - LDB 9.394/96, no qual prioriza o acesso e a continuidade do aluno na escola, visando à formação do usuário para o desempenho da cidadania, preparação para o trabalho, e sua atuação social (SILVA; FERREIRA, 2014).

No âmbito escolar a aprendizagem está firmada em três pilares: o social, o emocional e o cognitivo (BERGER *et al*, 2011). No entanto, discute-se no âmbito escolar vários fatores que acarretam o desenvolvimento e a prevalência da ansiedade em alunos adolescentes como, por exemplo, o posicionamento familiar em relação às expectativas acadêmicas e profissionais do aluno, impondo a eles a obrigação de obter êxito em todos os processos avaliativos e agindo com intolerância às falhas e dificuldades que estes alunos apresentam no decorrer da sua formação.

No ambiente escolar, a ansiedade é um fator importante a ser considerado em relação à aprendizagem e ao fracasso diante da complexidade e da representatividade deste sentimento. Os níveis elevados de ansiedade têm efeitos negativos sobre o desempenho acadêmico, pois podem provocar sentimentos de incapacidade, além de distrações. Essa situação pode tanto se manifestar a nível cognitivo, tornando recorrentes os pensamentos de incapacidade, como por meio de somatização, como dores no corpo, no estômago ou de cabeça. Alguns indivíduos se tornam ansiosos devido à pressão dos pais, dos colegas, familiares ou de si mesmos em busca de um ótimo desempenho (OLIVEIRA; SISTO, 2002; OLIVEIRA,2012).

O período que antecede o ingresso na universidade é reconhecido como um momento causador de ansiedade, estresse e até depressão, sendo identificado que vestibulandos possuem níveis de estresse mais elevados do que alunos do ensino médio e do ensino superior (SCHONHOFEN, 2020 *apud* CARVALHO *et al*, 2021).

O estudo de Rodrigues e Pelissoli (2008), com uma amostra de 1.046 estudantes candidatos ao processo do vestibular, indicaram que 456 vestibulandos (43,6%) apresentaram nível mínimo de ansiedade, 343 (32,8%) apresentaram nível leve, 185 (17,7%) moderado e 61 (5,8%) apresentaram ansiedade considerada grave, de acordo com a classificação proposta

escala de ansiedade de Beck. O que indica que todos os participantes do estudo apresentaram algum grau de ansiedade devido ao processo seletivo. Ainda no mesmo estudo, indicou-se que as particularidades de alguns cursos parecem ter influenciado as emoções de seus candidatos. Uma hipótese apresentada no estudo seria o elevado índice de candidatos por cursos, o que gera grande concorrência entre os vestibulandos, trazendo aos candidatos uma forte insegurança em relação à aprovação. Em alguns casos, soma-se a isso a longa preparação que muitos estão realizando, com anos de estudos em cursinhos e muitas provas já realizadas.

Já Pelazza *et al* (2019), em seu estudo transversal com uma amostra de 96 adolescentes também candidatos ao vestibular com média de idade de 18,2 anos, demonstra que escores de ansiedade elevados são frequentes em adolescentes referentes ao próprio cotidiano agitado, responsabilidades e rotinas de estudos. Além do mais, esse público vivencia ao mesmo tempo o último ano do ensino médio e estudos para o vestibular, o que agrava ainda mais a problematização. Ainda no mesmo estudo, Pelazza *et al* (2019), afirma que no processo seletivo há uma seleção do melhor candidato, por esse motivo, o momento pode acarretar a exacerbação de sentimentos, às vezes, jamais vivenciados pelos estudantes.

5.2 ESTADO EMOCIONAL E COMPORTAMENTO ALIMENTAR

É possível afirmar que o comportamento alimentar está fortemente conectado com as emoções desde o começo da vida de cada um de nós. O alimento pode ser utilizado para aliviar e compensar sentimentos negativos assim como sentimentos positivos (KAUFMAN, 2013). Estudos têm mostrado que o comportamento alimentar dos indivíduos está relacionado diretamente com a forma como se convive com os alimentos desde o momento da decisão do que comer até a ingestão do alimento (PHILIPPI, 1999), afetando todo o processo de ingestão, desde a mastigação, até o metabolismo e digestão do alimento (MACHT, 2008; LOURENÇO, 2016).

Para Lourenço (2016), o comportamento alimentar pode ser bastante afetado pelas emoções, visto que as escolhas alimentares, as quantidades ingeridas e a frequência das refeições dependem de inúmeros fatores, sendo um deles o estado emocional e não apenas as suas necessidades fisiológicas. Quando analisamos os motivos pelos quais comemos, entendemos que o ato de comer é um comportamento, e, assim como qualquer outro comportamento, envolve uma motivação interna ou externa, seja ela fome, ansiedade, estresse, aparência do alimento, memória afetiva ou sensorial (FREITAS, 2020). Igualmente,

os motivos para comer estão relacionadas com as exigências do dia-a-dia, as obrigações acadêmicas, adicionado à recém conquistada liberdade e responsabilidade pela alimentação podem interferir diretamente no comportamento alimentar e gerar impactos negativos nas escolhas alimentares (PENAFORTE; MOTTA; JAPUR, 2016).

Desta forma, é possível afirmar-se que o comportamento alimentar sofre alterações de acordo com o estado emocional. Segundo Souza *et al* (2017) um dos estados emocionais que mais influencia o comportamento alimentar é a ansiedade, que surge quando o sujeito entende que, de uma perspectiva mais cognitiva, se encontra perante uma ameaça ou em perigo.

5.3 O PAPEL DA NUTRIÇÃO NO COMBATE À ANSIEDADE

Segundo Souza *et al* (2017) a ansiedade é mediada pela maior ou menor biodisponibilidade de alguns neurotransmissores no Sistema Nervoso Central, e sua desregulação se dá pela falta de precursores dietéticos, bem como as situações adversas também têm participação. Entre esses neurotransmissores mediadores existe a serotonina, neurotransmissor responsável pela regulação do humor, comportamental dos impulsos, e da saciedade. O precursor dietético da serotonina é o triptofano é um aminoácido essencial que contém efeito relaxante, pela mediação como agente benéfico nos casos de insônia e até mesmo nos transtornos de ansiedade. Estudos indicam de forma conclusiva que o consumo de alimentos ricos em triptofano ou suplementos dietéticos ricos no nutriente contribuem para melhorar os estados depressivos, para regular o nosso estresse, para retardar o processo de envelhecimento e até mesmo para reduzir os comportamentos agressivos.

O triptofano pode ser encontrado tanto em alimentos vegetais como nas proteínas animais. Entre os alimentos fonte de triptofano estão: o leite, ovos, carnes, frutos do mar, cereais integrais, batata, couve-flor, berinjela, soja, banana, kiwi, brócolis, tomates e nozes (ZANELLO, 2012).

Portanto, uma alimentação rica em triptofano se caracteriza por sua diversidade de alimentos naturais, haja vista uma alimentação balanceada será abastada por esse precursor da serotonina, e conseqüentemente surtirá os efeitos benéficos para saúde corporal e emocional.

5.3.1 O papel do nutricionista como mediador e promotor de mudanças de hábitos alimentares no ambiente escolar

O papel do nutricionista no ambiente escolar é fundamental na promoção da alimentação saudável e na prevenção de doenças relacionadas à alimentação inadequada. O nutricionista atua como mediador e promotor de mudanças de hábitos alimentares no ambiente escolar, ajudando a conscientizar pais, professores e alunos sobre a importância de uma alimentação equilibrada.

O Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE) é uma iniciativa do governo brasileiro que visa oferecer alimentação escolar de qualidade, visando à promoção da saúde e da alimentação adequada dos alunos da rede pública de ensino. O PNAE é responsável por financiar a alimentação escolar, e os nutricionistas são os profissionais responsáveis por planejar e supervisionar as refeições escolares, além de orientar os alunos sobre hábitos alimentares saudáveis.

Além disso, o nutricionista também pode desenvolver atividades educativas, como palestras e oficinas, para conscientizar os alunos sobre a importância de uma alimentação saudável e ensinar hábitos alimentares adequados. Essas atividades podem incluir o ensino de como ler rótulos de alimentos, como escolher alimentos saudáveis e como preparar refeições equilibradas.

5.4 MUDANÇAS DOS HÁBITOS ALIMENTARES EM ADOLESCENTES VESTIBULANDOS: TRANSIÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL

Com o avanço da tecnologia e da globalização, o mundo sofreu diversas mudanças econômicas, sociais e demográficas, o que impactou diretamente no cotidiano da população mundial, inclusive do Brasil. Em termos de saúde populacional, o processo de industrialização foi peça chave para a mudança no estado nutricional da população mundial. Em seu estudo Malaquias Batista Filho e Luciano Vidal Batista avaliam o processo de transição alimentar no qual vivemos o qual eles chamam de “desnaturação dos alimentos”, e apresenta que hoje cerca de 80% a 90% dos alimentos atualmente consumidos são processados ou ultraprocessados e cheio de aditivos químicos, corantes e nitratos que são extremamente prejudiciais à saúde.

Durante muitas décadas, o consumo alimentar da população brasileira foi bastante precário, o que refletia em um significativo número de pessoas vivendo em extrema pobreza

no país e altos níveis de desnutrição (BARROS *et al.*, 2021). O aumento do consumo de alimentos processados e ultraprocessados, ricos em açúcares, gorduras, corantes e sódio e a redução do consumo de alimentos naturais (como frutas e hortaliças) gerou mudanças importantes na estrutura da dieta dos indivíduos, processo definido como transição nutricional (SANTOS *et al.*, 2019).

Diante desse cenário, em um estudo realizado pelo SISVAN (2016) traz dados de que 17,22% dos adolescentes apresentavam sobrepeso e 6,16% estava obeso, o que equivale a 23,38% do total de indivíduos avaliados. No estudo de Santana (2016) 45, 9% dos adolescentes referem consumo de ricos em açúcar 5 vezes ou mais por semana, o que também é considerado um consumo regular.

Nos estudos de Rodrigues e Pelisoli (2008), com uma amostra de 1.046 estudantes candidatos ao processo do vestibular, 947 (90,5%) responderam que o vestibular alterou seus hábitos de vida, 92 (8,8%) responderam que não tiveram seus hábitos alterados e 7 (0,7%) não responderam. Os principais hábitos de vida alterados na amostra estudada foram: vida social com amigos (n = 742; 78,4%), sono (n = 693; 73,2%), atividade física (n = 679; 71,7%), alimentação (n = 452; 47,7%), relacionamento familiar (n = 445; 47%) e namoro (n = 429; 45,3%).

Pelazza *et al* (2019) também aponta a mudança nos hábitos dos candidatos e ainda afirma que os candidatos do sexo feminino tem maior intensidade com a ansiedade quando comparado ao sexo masculino ao analisarem 1046 estudantes vestibulandos.

6 CONCLUSÃO

As alterações na vida dos adolescentes candidatos ao vestibular estão associadas a diversos fatores, relacionados principalmente à pressão psicológica, seja ela externa (por meio de amigos, pais e familiares) ou internas (autocobranças). Os estudos apontam que o cérebro desses indivíduos ainda não estão desenvolvidos em sua totalidade, o que dificulta ainda mais esse processo. Além disso, são submetidos a responsabilidades que até então não faziam parte da sua rotina e, tais mudanças se tornam fatores determinantes que podem levar os adolescentes a desenvolver ansiedade em níveis mais elevados. Alguns sentimentos como solidão, insegurança e dúvidas, podem surgir nesse processo e resultar em pânico, sentimentos de incompetência e incapacidade.

Os elevados níveis de estresse, gerados por toda essa pressão, podem ativar centros cerebrais de recompensa, de modo que o organismo passa a desejar alimentos de maior palatabilidade, geralmente, mais calóricos porque causam sensação de prazer. Esses alimentos ativam no cérebro o sistema de recompensa e isso pode acarretar em uma procura maior por esse tipo de alimento a cada vez que passa por situações de estresse. No entanto, a problemática toma proporções bem maiores quando esse estresse se torna crônico.

Nesse contexto, ao analisarmos os motivos pelos quais comemos, entende-se que o ato de comer é um comportamento, e, assim como qualquer outro comportamento, envolve uma motivação interna ou externa, seja ela fome, ansiedade, estresse, aparência do alimento, memória afetiva ou sensorial. A forma com que nos alimentamos e o que comemos diz muito sobre o que sentimos justamente pela estreita relação entre o comportamento alimentar e as emoções. Toda essa problemática corrobora para a afirmação da importância do profissional nutricionista mediando a relação entre as emoções e a alimentação.

A ansiedade, e também o estresse, geram no cérebro a sensação de perigo e ativação do Sistema Nervoso Central gerando o aumento de glicocorticóides, gerando o aumento do desejo e da procura por alimentos de conforto, o que pode ser um fator preponderante para que os adolescentes candidatos ao vestibular tenham uma maior preferência por esses alimentos.

Por fim, conclui-se que alterações na vida dos candidatos, causadas pela ansiedade, de fato, influenciam na mudança dos hábitos desses indivíduos, incluindo os hábitos alimentares. Porém, mais estudos experimentais devem ser realizados a fim de ratificar tais informações, visando minimizar esses impactos.

REFERÊNCIAS

- BARROS, D. M.; LIMA, J. C.; SILVA, J. L. Prevalência e fatores associados aos sintomas de ansiedade em adolescentes de escolas públicas de Pernambuco. **Revista de Epidemiologia e Controle de Infecção**, Santa Cruz do Sul- RS, v. 9, n. 4, p. 417-423, 2019.
- BATISTA, M. A.; OLIVEIRA, S. M. S. S. Sintomas de ansiedade mais comuns em adolescentes. **PSIC - Revista de Psicologia da Vetor Editora**, São Paulo- SP, v. 6, n. 2, p. 43-50, 2005.
- BATISTA, M.; BATISTA, L. V. Transição alimentar/nutricional ou mutação antropológica?. **Ciência e Cultura**, São Paulo, v. 62, n. 4, p. 26-30, 2010.
- BATISTA, M. A.; OLIVEIRA, S. M. da S. S. Sintomas de ansiedade mais comuns em adolescentes. **Revista de Psicologia**, São Paulo- SP, v. 8, n. 16, p. 23-32, 2019.
Disponível em:
http://www.revistadepsicologia.com.br/artigos/16/Sintomas_de_ansiedade_mais_comuns_em_adolescentes.pdf. Acesso em: 22 mar. 2023.
- BERRIOS GE. Anxiety disorders: a conceptual history. **J Affect Disord.**, cidade, v. 56, n. 2-3, p. 83-94, 1999.
- BJORNTORP, P. A regulação da distribuição do tecido adiposo em humanos. **International Journal of Obesity and Related Metabolic Disorders**, Londres, v. 20, p. 291-302, 1996.
- BJORNTORP, P. As reações de estresse causam obesidade abdominal e comorbidades? **International Journal of Obesity and Related Metabolic Disorders**, Londres, v. 22, p. 73-86, ano.
- BOCK, A. M. B. A adolescência como construção social: estudo sobre livros destinados a pais e educadores. **Psicologia: Teoria e Pesquisa**, Brasília, v. 22, n. 2, p. 197-204, maio/ago. 2006. DOI: <https://doi.org/10.1590/S0102-37722006000200011>.
- BRAGA, M.M.; PEIXOTO, M. C. L.; BOGUTCHI, T. F. Tendências da demanda pelo ensino superior: estudo de caso da UFMG. **Cadernos de Pesquisa**, Belo Horizonte- MG, v. 113, p. 129-152, 2001.
- BRASIL. **Lei 8.069, de 13 de Julho de 1990**. Estatuto da Criança e do Adolescente. Brasília: Ministério da Justiça, 1990.
- CARVALHO, O. C. *et al.* Ansiedade em alunos de pré-vestibular da cidade de Aracaju. **Brazilian Journal of Health Review**, cidade, v. 4, n. 3, p. 10883-10900, 2021. DOI: <https://doi.org/10.34119/bjhrv4n3-658>.
- CARVALHO, P. Sinais de depressão e ansiedade dobraram em jovens na pandemia, diz estudo. **Veja Saúde**, São Paulo, 17 ago. 2021. Disponível em:
<https://saude.abril.com.br/mente-saudavel/sinais-de-depressao-e-ansiedade-dobraram-em-jovens-na-pandemia-diz-estudo>. Acesso em: 06 mar. 2023.
- CLARK, D. A.; BECK, A. T. **Cognitive therapy of anxiety disorder**: science and practice.

New York: Guilford, 2010.

COSTA, J. Ansiedade em adolescentes: definição e características. **Revista Brasileira de Psicologia**, São Paulo, v. 14, n. 2, p. 68-75, abr./jun. 2017.

COUTINHO, F. C., Dias, G. P., BEVILAQUA, M. C. N. Conceituação e história da depressão. *In*: QUEVEDO, J.; NARDI, A. E.; SILVA, A. (Orgs.). **Depressão: Teoria e Clínica**. São Paulo: Artmed, 2015. p. 1-22.

DAMATTA, R. **O que faz o brasil, Brasil?** Rio de Janeiro: Rocco, 1986.

DAOLIO, C. C.; NEUFELD, C. B. Intervenção para stress e ansiedade em pré-vestibulandos: estudo piloto. **Revista de Psiquiatria Clínica**, São Paulo- SP, v. 44, n. 4, p. 107-112, 2017. Disponível em: https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0101-60832017000400107&script=sci_abstract&tlng=pt. Acesso em: : 22 mar. 2023.

DENDASCK, C. Insegurança na adolescência. [S. l.: s. n., 202-]. Disponível em: <https://www.carladendasck.com.br/vida/inseguranca-na-adolescencia>. Acesso em: 06 mar. 2023.

FAPERJ. **Adolescência: uma construção histórica e social**. Rio de Janeiro: FAPERJ, [202-]. Disponível em: [https://siteantigo.faperj.br/?id=1654.2.5#:~:text=O%20termo%20"adolescência"%20vem%20do,recente%20na%20história%20da%20humanidade](https://siteantigo.faperj.br/?id=1654.2.5#:~:text=O%20termo%20). Acesso em: 06 mar. 2023.

FRANÇA, C. L. *et al.* Contribuições da psicologia e da nutrição para a mudança do comportamento alimentar. **Psicologia: Teoria e Pesquisa**, Brasília, DF, v. 28, n. 3, p.327-336, 2012. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-37722012000300009&lng=en &nrm=iso. Acesso em: 22 mar. 2023.

FREITAS, M. C. S.; MINAYO, M. C. S.; FONTES, G. A. V. Sobre o campo da Alimentação e Nutrição naperspectiva das teorias compreensivas. **Ciência e Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 16, n. 1, p. 3, 2011.

FREITAS, J. B. M.; ROJAS, M. F. Estado emocional e comportamento alimentar: vivências de jovens com dificuldades alimentares. **Revista Brasileira de Terapias Cognitivas**, Ribeirão Preto-MG, v. 16, n. 2, p. 123-133, 2020.

FUNDO DAS NAÇÕES UNIDAS PARA A INFÂNCIA. **Impacto da COVID-19 na saúde mental de crianças, adolescentes e jovens**. Nova York: UNICEF, 2021. Disponível em: <https://www.unicef.org/brazil/comunicados-de-imprensa/impacto-da-covid-19-na-saude-mental-de-criancas-adolescentes-e-jovens>. Acesso em: 06 maio 2023.

JAIME, P. C. *et al.* Ações de alimentação e nutrição na atenção básica: a experiência de organização no governo brasileiro. **Revista de Nutrição**, [Campinas], v. 24, n. 6, p. 809-824, dez. 2011. DOI: <http://dx.doi.org/10.1590/s1415-52732011000600002>.

KAUFMAN, A. Alimento e emoção. **ComCiência**, Campinas, n. 145, fev. 2013.

LOURENÇO, A. S. A. **Ingestão de alimentos como mecanismo de regulação da**

ansiedade. 2016. Dissertação (Mestrado) - Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias, Escola de Psicologia e das Ciências da Vida, Lisboa, 2016.

MELIM, D.; PINHÃO, S.; CORREIA, F. Estresse e sua relação com a obesidade. **Revista Alimentação Humana**, Porto, v. 19, n. 3, p. 74-81, 2013.

MELO, D. B. *et al.* A influência da transição alimentar e nutricional sobre o aumento da prevalência de doenças crônicas não transmissíveis. **Brazilian Journal of Development**, [s. l.], v. 7, n. 7, p. 74647–74664, 2021. <https://doi.org/10.34117/bjdv7n7-579>

OLIVEIRA, S. M. S. S.; SISTO, F. F. Estudo para uma escala de ansiedade escolar para crianças. **Psicologia Escolar e Educacional**, cidade, v. 6, n. 1, p. 57-66, 2002. Disponível em: <https://www.scielo.br/pdf/pee/v6n1/v6n1a07.pdf>. Acesso em: 29 mar. 2023.

PFIZER. **Transtorno de ansiedade generalizada (TAG).** [S. l.]: Pfizer, [2019]. Disponível em: <https://www.pfizer.com.br/sua-saude/sistema-nervoso-central/transtorno-de-ansiedade-generalizada-tag#:~:text=O%20Transtorno%20de%20ansiedade%20generalizada,transtorno%20C3%A9%20a%20preocupa%C3%A7%C3%A3o%20excessiva>. Acesso em: 06 maio 2023.

PHILIPPI, S. T. Pirâmide alimentar adaptada: guia para escolha dos alimentos. **Revista de nutrição**, Campinas, v. 12, n. 1, p. xx-xx, 1999.

PORTAL DA UROLOGIA. **Mudanças emocionais e comportamentais na adolescência: o que pode ser considerado normal?** [S. l.]: Portal da Urologia, [2018]. Disponível em: <https://portaldaurologia.org.br/publico/sbu-jovem/sbu-jovem-artigos/mudancas-emocionais-e-comportamentais-na-adolescencia-o-que-pode-ser-considerado-normal/>. Acesso em: 06 mar. 2023.

ROCHA, V. R. *et al.* Epidemiologia dos transtornos do desenvolvimento psicológico em adolescentes: uso de álcool e outras drogas. **Revista Rede de Enfermagem do Nordeste**, cidade, v. 16, n. 1, p. xx-xx, 2015. Disponível em: <http://periodicos.ufc.br/rene/article/view/2663/2048>. Acesso em: 22 mar. 2023

SANTANA, S. O. **Caracterização do consumo alimentar e seus determinantes entre adolescentes de escolas públicas e privadas das capitais brasileiras e do Distrito Federal.** 2014. 96 f. Dissertação (Mestrado em Nutrição Humana) - Universidade de Brasília, Brasília, 2014.

SANTOS, A. L. L. *et al.* Relação entre ansiedade e consumo alimentar: uma revisão de literatura. **Research, Society and Development**, [s. l.], v. 11, n. 8, p. e49211831325, 2022. DOI: <http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v11i8.31325>.

SCHÖNHOFEN, F. L. *et al.* Transtorno de ansiedade generalizada entre estudantes de cursos de pré-vestibular. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, Rio de Janeiro, v. 69, n. 3, p. 179–186, 2020.

SILVA, J. G.; TEIXEIRA, M. L. O.; FERREIRA, M. A. A. Alimentação na adolescência e as relações com a saúde do adolescente. **Revista de Nutrição**, Campinas, v. 27, n. 3, p. 345-352, maio/jun. 2014. Disponível em:

http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1415-52732014000300009&lng=en&nrm=iso. Acesso em: 06 mar. 2023.

SILVA, R. M. C. P. *et al.* Prevalência de sintomas de ansiedade em adolescentes do ensino médio. **Revista Paulista de Pediatria**, São Paulo, v. 34, n. 4, p. 435-441, 2016. DOI: <http://dx.doi.org/10.1016/j.rpped.2016.03.002>.

SIMONETTI, A. **A angústia e a ansiedade na psicopatologia fundamental**. 2011. Dissertação (Mestrado em Psicologia) – Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, São Paulo, 2011. Disponível em: <https://tede2.pucsp.br/bitstream/handle/15010/1/Alfredo%20Simonetti.pdf>. Acesso em: 29 mar. 2023.

SOARES, A. B.; MARTINS, J. S. R. Ansiedade dos estudantes diante da expectativa do exame vestibular. **Paidéia**, Ribeirão Preto, v. 20, n. 25, p. xx-xx, jan./abr. 2010.

SOUZA, D. T. B. *et al.* Ansiedade e alimentação: uma análise inter-relacional. *In*: CONGRESSO BRASILEIRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE, 2., 2017, Campina Grande. **Anais [...]**. Campina Grande: UFPB, 2017.

STALLARD, P. **Ansiedade: Terapia Cognitivo-Comportamental para crianças e jovens**. Porto Alegre: Artmed, 2010.

STONE, M. H. History of anxiety disorders. *In*: STEIN, D. J.; HOLLANDER, E.; ROTHBAUM, B. O. **Textbook of anxiety disorders**. 2. ed. Virgínia: American Psychiatric Publishing, 2009.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Young People's Health: a Challenge for Society**. Report of a WHO Study Group on Young People and Health for All. Geneva: WHO, 1986. (Technical Report Series, n. 731).

ZANELLO, D. R. de P. **Efeitos do L-Triptofano sobre ansiedade, compulsão e escolha alimentar**. 2012. 27 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Curso de Nutrição) - Faculdade de Ciências da Educação e Saúde, Centro Universitário de Brasília, Brasília, 2012. Disponível em: <https://repositorio.uniceub.br/jspui/handle/235/7287>. Acesso em: 30 abr. 2023.