

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

LAÍS FERREIRA DE QUEIROZ

**INFLUÊNCIA DA ANSIEDADE E DEPRESSÃO NO COMPORTAMENTO
ALIMENTAR DE ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS**

Vitória de Santo Antão

2024

LAÍS FERREIRA DE QUEIROZ

**INFLUÊNCIA DA ANSIEDADE E DEPRESSÃO NO COMPORTAMENTO
ALIMENTAR DE ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS**

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 da Professora Dr(a) Carmem Lygia Burgos Ambrósio e Coorientação da nutricionista Maria Carolina Cavalcanti de Lima.

Vitória de Santo Antão

2024

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

Queiroz, Laís Ferreira de.

Influência da Ansiedade e Depressão no Comportamento Alimentar de
Estudantes Universitários / Laís Ferreira de Queiroz. - Vitória de Santo Antão,
2024.

48 p., tab.

Orientador(a): Carmem Lygia Burgos Ambrósio

Coorientador(a): Maria Carolina Cavalcanti de Lima

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) - Universidade Federal de
Pernambuco, Centro Acadêmico de Vitória, Nutrição - Bacharelado, 2024.

1. Ansiedade . 2. Depressão . 3. Comportamento Alimentar . 4. Estudantes.
I. Ambrósio , Carmem Lygia Burgos. (Orientação). II. Lima, Maria Carolina
Cavalcanti de. (Coorientação). IV. Título.

610 CDD (22.ed.)

LAÍS FERREIRA DE QUEIROZ

**INFLUÊNCIA DA ANSIEDADE E DEPRESSÃO NO COMPORTAMENTO
ALIMENTAR DE ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS**

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

Aprovado em: 03/04/2024

BANCA EXAMINADORA

Profº. Dr. Sebastião Rogério de Freitas Silva
Universidade Federal de Pernambuco

Profª. Drª. Raquel Araújo de Santana
Universidade Federal de Pernambuco

Maria Carolina Cavalcanti de Lima
Nutricionista

AGRADECIMENTOS

Sou grata primeiramente a Deus, que me capacitou e me fortaleceu durante toda essa jornada, sem Ele eu certamente não teria chegado até aqui.

Agradeço aos meus pais que sempre se esforçaram e deram tudo de si para me proporcionar uma boa educação. O incentivo, as orações e o apoio de vocês foram e são essenciais para a minha vida. À minha irmã que sempre esteve ao meu lado disposta a ajudar, me acalmando em todos os momentos, obrigada. Choraram e se alegraram comigo durante todo o processo.

Gratidão aos familiares que sempre estiveram do meu lado.

Aos meus colegas mais próximos da faculdade que tornaram todo o processo mais leve, vocês foram essenciais.

Aos meus amigos que sempre me apoiaram e deram forças em diversos momentos, agradeço imensamente.

Minha eterna gratidão à minha orientadora, professora Carmem Lygia. Foi um prazer e experiência única trabalhar com a senhora no projeto de extensão, e obrigada por ter aceitado meu convite para me orientar. As nossas reuniões, tempo dedicado e incentivo fizeram toda a diferença.

À minha coorientadora nutricionista Maria Carolina, agradeço por toda ajuda, dedicação, e por aceitar participar da banca.

Ao professor Sebastião Rogério, sou extremamente grata por tudo que o senhor me proporcionou vivenciar durante a graduação, e por todo conhecimento compartilhado. Fico muito feliz por sua contribuição na avaliação desse trabalho.

À professora Raquel, agradeço e fico honrada por tê-la em minha banca.

A todos que cruzaram meu caminho durante essa jornada, e que contribuíram de alguma forma para a realização desse trabalho, muito obrigada.

“Porque dele e por ele, e para ele, são todas as coisas; glória, pois, a ele eternamente. Amém!”

Bíblia Sagrada- Romanos 11.36

RESUMO

Ao ingressarem no ensino superior, os estudantes passam por um processo complexo de transição e adaptação, sendo, dessa forma, suscetíveis ao acometimento de distúrbios de saúde mental, como depressão e ansiedade. Essas condições têm implicações significativas no bem-estar e na qualidade de vida das pessoas, e podem interferir diretamente nas escolhas alimentares e favorecer condições de comportamento alimentar desordenado. Diante disso, o presente estudo tem como objetivo realizar uma revisão de literatura sobre a influência da ansiedade e depressão no comportamento alimentar de estudantes universitários. Trata-se de uma revisão integrativa da literatura realizada nas bases de dados periódicos CAPES e Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), sendo utilizados os descritores “Anxiety”, “Depression”, “Feeding Behavior”, “Students”. A pesquisa foi restringida para os últimos 5 anos (2019 – 2023). Inicialmente foram encontrados 1279 artigos. Após filtragem quanto ao critério de inclusão e exclusão, foram selecionados 6 artigos originais para compor esta revisão, visto que as suas características atendiam a finalidade da pesquisa. Os trabalhos incluídos demonstraram que houve mudanças no comportamento alimentar dos universitários, quando estes apresentavam sintomas de ansiedade e depressão, sendo os estudantes do sexo feminino e os da área da saúde os mais afetados nessa situação. Dessa forma, conclui-se que existe uma significativa relação entre ansiedade, depressão e comportamento alimentar entre os universitários, sendo, portanto, necessário mais pesquisas voltadas para essa problemática, para que seja possível a criação de medidas visando evitar ou reduzir os sintomas de ansiedade e depressão, proporcionando assim uma atuação efetiva do profissional nutricionista, a fim de promover uma melhora na qualidade de vida dos estudantes universitários.

Palavras-chave: ansiedade; depressão; comportamento alimentar; estudantes.

ABSTRACT

Upon entering in University education, students undergo a complex transition and adaptation process, making them susceptible to mental health disorders such as depression and anxiety. These conditions significantly impact individuals' well-being and quality of life, directly influencing their food choices and potentially leading to disordered eating behaviors. This study aims to conduct a literature review on the effects of anxiety and depression on the eating behavior of university students. An integrative literature review was performed using the CAPES and Virtual Health Library (BVS) databases, with the descriptors "Anxiety", "Depression", "Feeding Behavior", "Students". The search was limited to the past five years (2019-2023). Initially, 1,279 articles were identified. After applying inclusion and exclusion criteria, six original articles were selected for this case review, as they aligned with the research's objectives. The selected studies indicated changes in university students' eating behaviors associated with symptoms of anxiety and depression, particularly among female students and those studying in the health field. Therefore, the review concludes that there is a significant relationship between anxiety, depression, and eating behavior among university students. This highlights the need for further research into this issue to develop preventative measures or reduction symptoms of anxiety and depression, enabling nutrition professionals to effectively promote improvements in university students' quality of life.

Keywords: anxiety; depression; feeding behavior; students.

LISTA DE ILUSTRAÇÕES

Quadro 1: Descrição dos componentes do PECO da revisão integrativa.	27
Quadro 2: Resultados do cruzamento dos descritores nas plataformas Periódicos CAPES e BVS.	30
Figura 1: Fluxograma da seleção dos artigos incluídos.	31
Quadro 3: Descrição dos artigos incluídos na revisão.	32

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

BDI – The Beck Depression Inventory

BIS – Barratt Impulsiveness Scale

DASS – Depression, Anxiety and Stress Scale

DEBQ – Dutch Eating Behavior Survey

EV – Estilo de Vida

GAD-7 – Generalized Anxiety Disorder 7-item scale

HADS – Hospital Anxiety and Depression Scale

IAS – Índice de Alimentação Saudável

IBGE – Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística

IPAQ – International Physical Activity Questionnaire

OMS – Organização Mundial da Saúde

PHQ-9 – Patient Health Questionnaire 9-item

POF – Pesquisa de Orçamento Familiar

QFA – Questionário de Frequência Alimentar

RU – Restaurante Universitário

SNC – Sistema Nervoso Central

TFEQ-18 – 18-item Three-Factor Eating Questionnaire

TFEQ-R21 – The Three Factor Eating Questionnaire

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	11
2 OBJETIVOS	13
2.1 Geral	13
2.2 Específico	13
3 JUSTIFICATIVA	14
4 REVISÃO DA LITERATURA	15
4.1 Estudantes Universitários	15
4.1.1 <i>Estilo de vida</i>	15
4.1.2 <i>Hábito alimentar</i>	17
4.1.3 <i>Comportamento alimentar</i>	19
4.1.4 <i>Pandemia da COVID-19 e estudantes universitários</i>	21
4.2 Fatores que podem provocar mudanças no comportamento alimentar em estudantes universitários	22
4.2.1 <i>Ansiedade</i>	22
4.2.2 <i>Depressão</i>	24
4.2.3 <i>Insônia</i>	25
5 MATERIAL E MÉTODOS	27
5.1 Identificação do tema e pergunta de pesquisa	27
5.2 Estratégia de busca na literatura e elegibilidade	28
5.3 Coleta de dados	28
5.4 Avaliação e definição das informações que foram extraídas dos estudos	29
5.5 Discussão e interpretação dos resultados	29
6 RESULTADOS	30
7 DISCUSSÃO	36
8 CONSIDERAÇÕES FINAIS	40
REFERÊNCIAS	41

1 INTRODUÇÃO

Os distúrbios de saúde mental, como depressão e ansiedade, afetam milhões de pessoas em todo o mundo, e têm implicações significativas no bem-estar e na qualidade de vida das pessoas (Brisotto; Silva; Andretta, 2022).

A ansiedade é um estado emocional e fisiológico, gerado quando o indivíduo está diante de situações de risco e ameaça, ou até mesmo submetido ao desconhecido e a perigos futuros (Sousa *et al.*, 2013), enquanto a depressão pode ser descrita como uma persistente sensação de tristeza e desespero, lentificação dos processos psíquicos, humor melancólico ou irritável, redução da energia, falta de interesse ou prazer nas atividades cotidianas (Canale; Furlan, 2013).

A ansiedade é encontrada com grande frequência entre os universitários, levando ao desenvolvimento do estresse, agitação, fadiga, transtorno do sono, dificuldade de concentração, e além disso, faz com que esses indivíduos adotem um estilo de vida sedentário e com hábitos alimentares prejudiciais à saúde (Chaves *et al.*, 2015). De acordo com Castilho *et al* (2015), o rendimento acadêmico dos universitários é afetado pela má qualidade do sono que ocasiona a falta de concentração, fadiga e indisposição entre os estudantes.

Ao ingressarem no ensino superior, os estudantes encaram um processo complexo de transição e adaptação, em que passam a vivenciar novas situações, como a mudança de ambiente, a carga elevada de estudos, as diferentes metodologias de ensino, além dos relacionamentos com os colegas e professores, que ao longo do tempo, podem se tornar conflituosos (Soares; Santos; Monteiro, 2020). Esses fatores promovem o comprometimento social, físico e emocional do universitário, e levam ao desenvolvimento de quadros de estresse, ansiedade e depressão, os quais podem interferir diretamente nas escolhas dos alimentos e favorecer condições de comportamento alimentar desordenado (Braga *et al.*, 2021).

Constata-se assim que o comportamento alimentar dos universitários é influenciado por diversos fatores, e não apenas segundo as necessidades fisiológicas (Souza *et al.*, 2017). Por definição o comportamento alimentar abrange um conjunto de ações, decisões e atitudes relacionadas à comida, e está associado com as escolhas e preferências alimentares, a disponibilidade de alimentos, os métodos de preparação, os utensílios utilizados, o horário e divisões das refeições,

as sensações proporcionadas pelos sentidos, além da relação afetiva com a comida (Vaz; Bennemann, 2014).

Aliar-se à comida como forma de escape é uma maneira que os estudantes utilizam para lidar com a ansiedade e aliviar o estresse, o que resulta em um consumo excessivo, principalmente de alimentos palatáveis ricos em açúcares refinados e gorduras, como os refrigerantes, salgadinhos, embutidos, enlatados, fast foods, guloseimas (Queiroz; Menezes, 2022). Ademais, os sintomas de ansiedade também são intensificados ao consumirem essa alimentação inadequada e de baixa qualidade, tornando-se, dessa forma, um círculo vicioso (Santos *et al.*, 2022).

Outra condição que interfere negativamente nas escolhas alimentares dos estudantes são as novas exigências e demandas sociais, em que devido a necessidade de uma parte deles ter que morar só, passam a ter a responsabilidade pela escolha, compra, e preparo dos alimentos, priorizando os mais práticos e palatáveis, além de tornar-se comum a omissão de refeições (Penaforte; Matta; Japur, 2016; Duarte *et al.*, 2013). Contudo, essa dieta rica em alimentos hipercalóricos e pouco nutritivos é extremamente prejudicial, pois pode intensificar os sintomas de ansiedade e depressão, desencadeando comportamentos alimentares disfuncionais, e impactar na qualidade de vida do estudante (Freire; Calábria, 2018).

2 OBJETIVOS

2.1 Geral

Realizar uma revisão de literatura sobre a influência da ansiedade e depressão no comportamento alimentar de estudantes universitários.

2.2 Específico

- Analisar os impactos da ansiedade e depressão no comportamento alimentar de estudantes universitários;
- Identificar se entre as áreas acadêmicas, há diferença na predominância de mudanças no comportamento alimentar;
- Investigar a prevalência de mudanças no comportamento alimentar entre o sexo masculino e feminino;
- Verificar a ocorrência de mudanças no comportamento alimentar dos universitários durante o período da pandemia do COVID-19;
- Observar a relação entre ansiedade, depressão e insônia;
- Compreender a associação entre a ansiedade, depressão e a alimentação.

3 JUSTIFICATIVA

Os distúrbios de saúde mental, como a ansiedade e depressão tem se mostrado constantemente presente entre os universitários, dificultando a aprendizagem, o convívio social, a qualidade de sono, além de interferir no comportamento alimentar. Dessa forma, ao observar o aumento da incidência desses distúrbios, evidencia-se a importância de mais estudos que investiguem essa problemática, para que desse modo seja possível a criação de medidas de intervenção, e assim proporcionar aos estudantes um melhor rendimento acadêmico e qualidade de vida.

4 REVISÃO DA LITERATURA

4.1 Estudantes Universitários

4.1.1 *Estilo de vida*

A Organização Mundial de Saúde, em 1998, descreveu estilo de vida (EV) como padrões de comportamento identificáveis que podem exercer impacto significativo na saúde humana, sendo também associado a vários aspectos que refletem as atitudes, valores e oportunidades na vida das pessoas (OMS, 1998). Uma parcela expressiva do estilo de vida é estabelecida durante a juventude, exercendo grande influência na saúde e no bem-estar ao longo da vida adulta e na velhice (Brito; Gordia; Quadros, 2014).

O período de transição da adolescência para a vida adulta representa uma fase crucial, em que os jovens vivenciam novos acontecimentos, costumes e hábitos, como a inserção no mercado de trabalho, ingresso na universidade, novas relações interpessoais, relacionamentos afetivos, e isso promove mudanças comportamentais e sociais (Linard *et al.*, 2019).

A entrada na universidade representa uma experiência desafiadora, considerando as diversas mudanças, como a rotina com elevadas cargas de estudos, a cobrança por resultados melhores, além das dificuldades relacionadas com a vida independente. Essa importante transição de vida pode fazer com que esses jovens universitários se tornem um grupo de indivíduos vulneráveis que colocam sua saúde em risco (Penaforte; Matta; Japur, 2016).

Pesquisas demonstram que entre os estudantes universitários, os comportamentos de risco mais prevalentes foram os hábitos alimentares inadequados, baixo nível de atividade física, limitado tempo dedicado ao sono/repouso, excesso de peso e o uso excessivo de bebidas alcoólicas e tabaco (Soares; Campos, 2008; Sousa; José; Barbosa, 2013; Crespo *et al.*, 2021).

No estudo de Barros e Costa (2019), a prevalência do consumo de bebidas alcoólicas entre estudantes de uma universidade brasileira foi de 79,8%. Destes, 76,6% foram classificados como consumidores de baixo risco, enquanto que 23,4% como bebedores problemáticos. O consumo de álcool em excesso eleva a ocorrência de doenças, ocasiona problemas sociais e psicológicos, contribui para a

violência urbana e impacta negativamente na qualidade e expectativa de vida (Sawicki *et al.*, 2018).

Segundo Guimarães *et al.* (2017), a prevalência de sedentarismo em seu estudo foi de 71,6%, sendo evidenciado uma maior proporção de sedentários entre o sexo feminino. Essa inatividade física é observada como importante índice preditivo de doenças cardiovasculares. Além disso, outro hábito que os jovens passam a adquirir ao ingressarem no ensino superior é o tabagismo, que em conjunto com a redução do nível de atividades físicas, uso excessivo de bebidas alcoólicas e alimentação inadequada, promovem ganho de peso com o avançar dos anos acadêmicos (Linard *et al.*, 2019).

Muitos estudantes ao ingressarem na universidade precisam lidar com a experiência de ficarem longe dos pais, e isso pode causar dúvidas, conflitos e ansiedade. De acordo com Santos *et al.* (2014) essa solidão devido à distância dos familiares era compensada através da televisão, leitura, atividades sociais, comer excessivo de determinados alimentos, frequência em festas e o consumo de bebidas alcoólicas e outras drogas. Du Mont *et al.* (2022) destacaram que atualmente prevalece o uso da internet e dos inúmeros aplicativos (Instagram, TikTok, Twitter, Facebook, entre outros), em que muitas vezes, ao buscar suporte emocional através do uso exacerbado dessas redes, pode-se ser desencadeado diversos gatilhos, fragilizando ou piorando ainda mais o estado de solidão do indivíduo.

Esses estudantes que saem do ambiente familiar passam a exercer papéis que antes não realizavam, e assumir a responsabilidade pela própria alimentação, podendo deixar a importância da alimentação saudável a um plano secundário, em virtude de outras prioridades, tal como a necessidade de alcançar um desempenho acadêmico satisfatório (Alves; Boog, 2007; Busato *et al.*, 2016).

A extensa carga horária em salas de aula e estágios, com atividades complementares ocorrendo em períodos distintos, geralmente durante as refeições, pode interferir diretamente nas escolhas dos alimentos e no comportamento alimentar (Penaforte; Matta; Japur, 2016).

Além disso, em situações de ansiedade e depressão algumas pessoas têm uma inclinação para certos alimentos que proporcionam uma sensação de prazer temporário. Essa preferência pode ser influenciada por vários fatores, incluindo aspectos psicológicos e neurobiológicos (Brisotto; Silva; Andretta, 2022).

Um estilo de vida saudável não visa apenas prevenir doenças, mas também envolve a adoção de comportamentos que promovem o bem-estar ao longo da vida. Essas práticas são auto-realizáveis, auxiliando no aumento do nível de bem-estar do indivíduo (Çetinkaya; Sert, 2021). Assim, para alcançar uma melhor qualidade de vida, é fundamental incorporar hábitos saudáveis, incluindo a prática regular de atividade física e uma alimentação equilibrada, boa qualidade de sono, momentos de lazer, controle do estresse, abster-se do tabagismo e do consumo de álcool. (Lima *et al.*, 2017).

4.1.2 Hábito alimentar

O hábito alimentar é a forma que os indivíduos respondem às pressões culturais e sociais, e a partir disso selecionam, consomem e utilizam porções do conjunto de alimentos disponíveis, ou seja, é caracterizado pela atitude do indivíduo frente ao alimento (Vaz; Bennemann, 2014).

Uma alimentação adequada nos primeiros anos de vida promove uma velhice mais saudável (Brito; Gordia; Quadros, 2014). O Guia Alimentar para a População Brasileira descreve que uma alimentação saudável é influenciada por diversos fatores, como causas econômicas, políticas, ambientais, biológicas e socioculturais. Esses elementos desempenham um importante papel na forma como o indivíduo faz suas escolhas alimentares, podendo ter impactos benéficos ou prejudiciais (Brasil, 2014).

A transição nutricional vivenciada pela população brasileira é descrita como mudanças de padrões nutricionais, caracterizada principalmente por alterações na dieta e na composição corporal dos indivíduos, o que resulta em uma significativa modificação no perfil de saúde e nutrição, como a redução da desnutrição e o aumento do excesso de peso e obesidade em todas as fases da vida (Jaime; Santos, 2014). Essa transição é explicada por alguns fenômenos, como a urbanização, inserção da mulher no mercado de trabalho, incorporação de tecnologias e mudanças culturais (Jaime; Santos, 2014; Souza, 2017).

Assim, devido a transição nutricional, as pessoas passaram a priorizar desde a infância o consumo de alimentos processados e ultraprocessados, com alto teor de carboidratos simples, gorduras, corantes e sódio e a redução do consumo de alimentos naturais (Barros *et al.*, 2021). Essa mudança leva ao aumento da prevalência de sobrepeso e obesidade. Além disso, contribui para o

desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis, tais como diabetes mellitus tipo II, hipertensão, dislipidemias, doenças cardiovasculares e alguns tipos específicos de câncer (Fochat *et al.*, 2016).

O ambiente universitário pode representar um obstáculo para a adoção de uma alimentação saudável, equilibrada e rica nutricionalmente (Loureiro, 2016). Baseando-se no Guia Alimentar para a População Brasileira, Oliveira *et al* (2021) demonstrou em sua pesquisa que a maioria dos universitários apresentaram consumo inadequado de frutas, legumes e verduras. Do total de entrevistados, 27% não consumiam esses alimentos todos os dias e 32% consumiam menos que o considerado adequado; 90% consumiam carboidratos inadequadamente, sendo quantidades elevadas de bolos, pães, bolachas (açúcares e farinhas refinadas) e reduzidas de arroz, milho e outros cereais, raízes e tubérculos. Também observou-se uma ingestão elevada de frituras, doces e refrigerantes, e foi relatado que 83% acrescentam mais sal nos alimentos quando já servidos no prato.

Outro ponto a se considerar, é que a procura por alimentos fora do domicílio no Brasil vem crescendo significativamente. Na Pesquisa de Orçamento Familiar (POF), realizada pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) no período 2017-2018, os gastos mensais com a alimentação fora do domicílio representaram 32,8%. Comparando com a POF de 2002-2003, a qual representava 24,1% das despesas, nota-se um aumento de 8,7 pontos percentuais (Brasil, 2019).

A alimentação fora de casa está relacionada a uma qualidade nutricional inferior e a uma ingestão mais elevada de energia, carboidratos, gorduras e sódio (Bezerra *et al*, 2021). Isso porque esse hábito leva ao aumento do consumo de fast food e alimentos não saudáveis, uma vez que são de fácil alcance e mais acessíveis financeiramente em comparação aos considerados saudáveis, sendo, portanto, o custo como um dos fatores decisivos na escolha (Bezerra; Sichieri, 2010).

Decorrente das limitações impostas pela vida acadêmica, geralmente os universitários preferem alimentar-se fora do domicílio, sendo as opções, na maioria das vezes, lanches e/ ou refeições inadequadas nutricionalmente (Feitosa *et al*, 2010). O Restaurante Universitário (RU) também é um local fora do domicílio, destinado exclusivamente para a alimentação de estudantes de diversos cursos. Esse tipo de serviço oferta refeições essenciais para uma parcela expressiva dos alunos, e diferente dos estabelecimentos comerciais nos arredores das

universidades, a alimentação do RU é adequada, rica nutricionalmente, considerada segura e de qualidade. Além disso, tem como ponto positivo o preço e a companhia dos amigos (Cardoso, 2016).

Segundo o estudo de Alves e Boog (2007), no que se refere ao consumo alimentar de estudantes de uma universidade no município de Campinas, constatou-se que 30% dos participantes não realizaram o desjejum, e independentemente do local, esta refeição foi definida como ausente ou incompleta para metade dos entrevistados. Já o almoço destacou-se como a refeição de melhor qualidade, sendo completa para 72% dos estudantes. Esse resultado está associado ao fato de que a maioria dos entrevistados (63%) realizou essa refeição no restaurante universitário, que oferece almoço e jantar de segunda a sexta-feira. Os principais argumentos levantados sobre a ausência ou inadequada alimentação foi devido à extensa carga de atividades, o comer sem companhia e a responsabilidade, que antes não tinham, de ter que preparar o próprio alimento.

Os alimentos desempenham um papel crucial na manutenção da saúde humana, sendo as principais fontes de energia, minerais e vitaminas, e sua ingestão equilibrada e variada é essencial para garantir que o corpo receba os nutrientes necessários para funcionar adequadamente (Cavalcante; Líber; Costa, 2021), além de também influenciar no desempenho cognitivo e emocional. Todas as mudanças que o universitário passa podem favorecer a adoção de hábitos alimentares que prejudicam o estado nutricional, e conseqüentemente, leva ao desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis, disfunções emocionais, além de prejudicarem o rendimento acadêmico (Spencer *et al*, 2017).

4.1.3 Comportamento alimentar

O comportamento alimentar é determinado por aspectos nutricionais, demográficos, socioeconômicos, culturais, ambientais e psicológicos (Torai; Slater, 2007). O ato de comer vai além de suprir as necessidades fisiológicas, mas também está associado às interações sociais, às escolhas transmitidas ao longo de gerações e às sensações proporcionadas pelos sentidos. Durante a alimentação, o indivíduo procura atender tanto às suas necessidades fisiológicas quanto às hedônicas (prazerosas) (Aitzingen, 2011).

Nesse sentido, as escolhas alimentares, quantidades e frequência do consumo de determinados alimentos são influenciadas por diversos fatores, os quais desempenham um papel fundamental na determinação da dieta de uma pessoa (Souza et al., 2017).

O comportamento alimentar abrange interações entre o estado fisiológico, o estado psicológico e as condições ambientais de um dado indivíduo (Quaioti; Almeida, 2006). No que diz respeito às condições fisiológicas, a ingestão de nutrientes e seu metabolismo podem ser controlados ou influenciados por estruturas neurais, por exemplo as áreas do cérebro como o hipotálamo e o hipocampo; e por sistemas neuroquímicos e neuroendócrinos específicos, como substâncias químicas e hormônios. Mudanças ocorridas nesses sistemas neurais podem estar associadas às alterações no comportamento alimentar (Cambraia, 2004).

A leptina e a insulina são hormônios que exercem ação periférica, estimulando o catabolismo. No sistema nervoso central (SNC), esses hormônios interagem com receptores hipotalâmicos, promovendo a saciedade. Peptídeos intestinais, aliados a outros sinais, podem tanto estimular (grelina e orexina) quanto inibir (colecistocinina, leptina e oximodulina) a ingestão alimentar. Todos esses elementos atuam nos centros hipotalâmicos, que desempenham um papel fundamental no comportamento alimentar (Landeiro; Quarantini, 2010).

As emoções também podem exercer influência significativa sobre o comportamento alimentar. Estudos demonstram que ansiedade, depressão, fadiga e outros estressores levam à interrupção de autocontrole, o que conduz o indivíduo a tomar escolhas alimentares inapropriadas visando aliviar as tensões vigentes, podendo até desencadear episódios súbitos de consumo alimentar compulsivo (Bernardi; Cichelero; Vitolo, 2005).

É comum observar o comer em resposta a sentimentos emocionais, sempre priorizando os alimentos altamente energéticos e calóricos, sendo estes responsáveis por levar a um estado de obesidade, e conseqüente surgimento de doenças crônicas não transmissíveis. Essas práticas realizadas pelos estudantes colocam em risco sua saúde e qualidade de vida (Souza et al, 2017).

França et al. (2012) demonstraram em seu estudo que sentimentos como depressão, ansiedade, baixa autoestima, tristeza, motivação e alegria podem interferir de forma positiva ou negativa na mudança de comportamento alimentar, em que dependendo do que estavam sentindo, os participantes relataram que se

sentiam desestimulados a continuar fazendo a dieta, praticar exercícios físicos e cuidar de si mesmos.

Além disso, as diversas situações vivenciadas no meio acadêmico, como o excesso de atividades, mudanças comportamentais, planejamento inapropriado do tempo, entre outros fatores psicossociais envolvidos, somadas à recém-conquistada liberdade, fazem com que hábitos e comportamentos sejam adquiridos e/ou substituídos (Duarte *et al.*, 2013).

4.1.4 Pandemia da COVID-19 e estudantes universitários

Em 20 de março de 2020, a Organização Mundial da Saúde (OMS) declarou oficialmente a COVID-19 como uma pandemia, sendo, portanto, reconhecida como uma Emergência de Saúde Pública de importância internacional (Santos *et al.*, 2021).

Nesse período pandêmico foi necessário manter distância física entre as pessoas e cumprir com o isolamento social, em virtude da velocidade de contágio da doença. Devido a isso, em um curto espaço de tempo ocorreram mudanças radicais na rotina e hábitos de cada indivíduo (Luiz; Borges, 2022), sendo necessário reorganizar e adaptar-se à nova realidade, além de lidar com as preocupações relacionadas à saúde. Tudo isso desencadeou o aumento de ansiedade e sintomas de estresse (Gulá *et al.*, 2023).

Ainda segundo Gulá *et al.* (2023), dentre os diversos impactos causados pela pandemia, destacam-se os problemas psicológicos e emocionais, alterações de humor, perturbações do sono, modificações nos hábitos alimentares, redução da exposição à luz solar, menor participação em atividades físicas, e maior tempo de exposição às mídias, o que em conjunto propiciou um modo de vida mais sedentário. Ademais, evidenciou-se o aumento do consumo de alimentos de baixa qualidade nutricional, decorrente da dificuldade de acesso aos alimentos *in natura* por conta do fechamento de estabelecimentos, e da elevação dos preços destes nos supermercados, além dos fatores emocionais, como ansiedade e estresse também serem responsáveis por promoverem mudanças no comportamento alimentar.

Entre os grupos sociais afetados pela Covid-19, destacam-se os universitários. Na transição da fase adolescente para a adulta, nota-se alterações frequentes de humor e níveis elevados de ansiedade, e com o fechamento dos espaços públicos, a imposição/recomendação legal do distanciamento social, a

necessidade de paralisação das aulas presenciais, a incerteza de volta às aulas, e a necessidade de adaptar-se ao ensino remoto, constatou-se o desenvolvimento e/ou intensificação dos quadros de ansiedade e depressão (Freire *et al.*, 2021).

Santana *et al.* (2021) demonstraram em seu estudo com universitários que 30,5% dos participantes relataram consumir mais alimentos processados e ultraprocessados por sentirem ansiedade e angústia devido à pandemia. Nesse período de isolamento social 67,3% dos universitários perceberam alteração no peso corporal, em que destes, 53,7% observaram aumento de peso. No que diz respeito à atividade física, 66,8% dos estudantes praticavam atividade física antes da pandemia, e esse número reduziu para 37,9%. Diante disso, observou-se que em dois meses de distanciamento social, as prevalências de sobrepeso e obesidade aumentaram 5% e 3%, respectivamente.

No estudo de Soares *et al.* (2022), foi identificado a presença de sentimento de tristeza ou frustração devido ao peso corporal em 50% dos estudantes universitários durante o período pandêmico, assim como o desejo de comer em momentos de ansiedade, preocupação ou tensão em 52,6% dos entrevistados. Dos participantes da pesquisa, 47,8% afirmaram que o período da quarentena foi um fator que contribuiu para piora da qualidade de vida, sendo que 82,1% disseram ter encontrado dificuldade para dar seguimento à rotina habitual.

4.2 Fatores que podem provocar mudanças no comportamento alimentar em estudantes universitários

4.2.1 Ansiedade

A ansiedade abrange fatores cognitivos, afetivos, comportamentais, neurofisiológicos, e, em conjunto, impulsiona o indivíduo a defender-se de determinada situação (Sousa *et al.*, 2013). Contudo, quando apresentada de forma exacerbada e desproporcional, torna-se prejudicial, pois interfere na qualidade de vida, no desempenho das atividades diárias e no convívio social, caracterizando-se, assim, como ansiedade patológica (Souza *et al.*, 2017).

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS, 2022), 298 milhões de pessoas tinham distúrbio de ansiedade no ano de 2020, e após a pandemia do COVID-19, esse número aumentou para 374 milhões, representando um aumento

de 26% em apenas um ano. Ainda nesta pesquisa, mostra-se que os transtornos depressivos e de ansiedade são 50% mais frequentes entre as mulheres do que em homens, além de ser mais prevalente entre os adolescentes mais velhos (4,6%), especificamente entre as meninas, apresentando 5,5% dos casos.

O Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais - DSM-5 (American Psychiatric Association, 2014), no tópico que se refere a “transtorno da ansiedade generalizada”, caracteriza a ansiedade como uma preocupação excessiva durante a maioria dos dias, somada à dificuldade do indivíduo de controlar a preocupação, e os sintomas são: inquietação ou sensação de estar com os “nervos à flor da pele”; fadigabilidade; dificuldade em concentrar-se ou sensações de “branco” na mente; irritabilidade; tensão muscular e perturbação do sono (dificuldade em conciliar ou manter o sono, ou sono insatisfatório e inquieto). Apresentando no mínimo três destes sintomas, com pelo menos alguns deles sendo frequentes na maioria dos dias nos últimos seis meses, é definida, assim, a presença da ansiedade.

Os sintomas de estresse e ansiedade são comuns entre os universitários, visto que estão passando por uma importante transição de vida, o que os torna suscetíveis a desequilíbrios emocionais (Medeiros; Bittencourt, 2017). Entre os estudantes universitários, um estudo estimou que 5% a 25% apresentam algum transtorno psiquiátrico durante sua formação, sendo a depressão e ansiedade os mais comuns de ocorrer (Souza *et al.*, 2021).

Decorrente das exigências que envolvem o estudante durante a graduação, muitas vezes faz-se o uso de medicamentos para transtornos de ansiedade e depressão. Lelis *et al.* (2020) realizaram uma pesquisa com 292 estudantes, em que destes, 5,3% dos entrevistados relataram fazer o uso frequente de medicamentos e 13,3% raramente utilizam esses fármacos. Observou-se também que 16,4% dos entrevistados já utilizaram atestados médicos por motivo de depressão ou ansiedade pelo menos uma vez durante sua jornada acadêmica.

Para lidar com o estado emocional em situações de ansiedade elevada, as pessoas recorrem à alimentação como um mecanismo de compensação. Normalmente os indivíduos escolhem alimentos com maior densidade calórica e palatabilidade, ricos em açúcares e gorduras, utilizando-os como uma forma de escape dos conflitos emocionais. Esse fenômeno é conhecido como alimentação hedônica e caracteriza-se por uma resposta intensa a recompensas, prazer e

impulsos alimentares na ausência de fome fisiológica. Estudos indicam que indivíduos que se entregam à alimentação compulsiva têm um elevado índice de ansiedade, podendo resultar no desenvolvimento de outras morbidades (Santos *et al*, 2022).

Diante disso, evidências apontam que a ansiedade ocasiona alterações no comportamento alimentar, posto que eventos desagradáveis ou agradáveis podem interferir negativamente nas escolhas alimentares, sendo muitas vezes observado uma maior ingestão energética, e uma diminuição do consumo de alimentos saudáveis, o que pode não somente favorecer condições mórbidas, como também impactar no desempenho acadêmico (Santos *et al*, 2022).

4.2.2 Depressão

De acordo com o Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais - DSM-5 (American Psychiatric Association, 2014), as características presentes nos transtornos depressivos é o humor triste, vazio ou irritável, juntamente com alterações somáticas e cognitivas que afetam significativamente a capacidade funcional do indivíduo.

Ainda segundo esse manual, é comum indivíduos deprimidos apresentarem alterações no apetite, podendo estar reduzido, aumentado ou ainda ausente, sendo relatado a necessidade de forçar a alimentação. Os que têm o aumento do apetite demonstram avidez por alimentos específicos, como doces ou outros carboidratos. Assim, quando as alterações no apetite mostram-se extremamente graves, pode haver perda ou ganho significativo de peso (American Psychiatric Association, 2014).

Sabe-se que o aumento no consumo de alimentos gordurosos e adocicados em situações de estresse, conhecidos como “comfort food”, podem propiciar sensações de prazer, tanto pelo aroma, quanto pelo sabor, além de serem de fácil acesso. Esse prazer e conforto é explicado pelo fato de gerarem estímulos repentinos, fazendo com que o indivíduo sinta a necessidade de consumir cada vez mais essas comidas altamente palatáveis. Desta forma, os indivíduos com transtornos depressivos sentem mais desejos por alimentos que proporcionam prazer imediato, como é o caso dos que são ricos em açúcar, pois elevam os níveis séricos de serotonina, neurotransmissor do sistema nervoso central que

desempenha um papel fundamental na sensação de bem-estar e está envolvido na regulação de diversos aspectos do humor (Penaforte *et al*, 2016). Assim, observa-se que os indivíduos que enfrentam situações de estresse, ansiedade e depressão podem desenvolver padrões alimentares que consequentemente levarão ao excesso de peso e obesidade (Catão *et al.*, 2017).

Ao iniciar a jornada acadêmica, os jovens geram e idealizam certas expectativas, sendo desafiados a criarem responsabilidades, adotarem posturas distintas em relação à autonomia, e construírem novos laços interpessoais. Entretanto, quando o que foi idealizado e a realidade divergem, é possível que ocorram frustrações, as quais podem impactar negativamente no seu desempenho e nas relações sociais. A presença desses estressores pode interferir em diversos aspectos da vida do estudante universitário, provocando mudanças no estado emocional, incluindo a possibilidade de desenvolvimento de quadros depressivos (Barreto, 2020).

Leão *et al.* (2016) realizaram um estudo com universitários da área da saúde, e a prevalência de depressão entre eles foi de 28,6%. Entre os fatores associados a maior prevalência de depressão entre os estudantes, destaca-se os alunos menos satisfeitos com o curso, que demonstraram uma chance quase quatro vezes maior de apresentarem essa condição, quando comparados aos que estavam satisfeitos com o curso escolhido; O relacionamento familiar, que exercia um impacto pelo menos duas vezes maior de ocasionar depressão; além do relacionamento com amigos, e quantidade insuficiente de sono.

4.2.3 Insônia

O sono é uma necessidade primordial para a manutenção da vida, sendo o período em que o estado de vigília encontra-se suspenso, ou seja, é um estado de repouso que auxilia na redução das atividades metabólicas, promove relaxamento muscular e diminui as atividades sensoriais. Além disso, funciona como um processo restaurador, concedendo ao corpo e ao cérebro recuperação dos momentos de atividades no decorrer da vigília. O descanso saudável está associado à melhora na aprendizagem, raciocínio, habilidade linguística, processos criativos, e reduz o estresse emocional (Maciel *et al*, 2023).

Diante da importância, distúrbios do sono podem ocasionar impactos negativos para o ser humano, como déficit cognitivo, distúrbios psicológicos e

alterações no metabolismo (Carone *et al*, 2020). Os universitários caracterizam-se como um grupo vulnerável às alterações na qualidade do sono devido às novas responsabilidades assumidas e extensas atividades acadêmicas que desencadeiam pressões psicológicas, gerando ansiedade e depressão (Santos *et al*, 2020).

Na rotina dos estudantes, abdicar horas de sono em prol de horas de estudos é uma prática extremamente comum (Fonseca *et al*, 2015). Entretanto, esse sono irregular decorrente da elevada demanda prejudica a capacidade de atenção, concentração, memória, além de ocasionar estresse, cansaço e ansiedade, e consequente baixo rendimento nos estudos (Castilho *et al*, 2015).

O tempo de sono recomendado para indivíduos adultos é de 7-9 horas por noite (Hirshkowitz *et al*, 2015). Araújo *et al* (2013) em seu estudo, identificaram que apenas 18,6% dos universitários entrevistados conseguiram alcançar um valor superior a sete horas de sono, e mais da metade dos participantes (54%) consideraram a qualidade do seu sono ruim.

5 MATERIAL E MÉTODOS

O estudo trata-se de uma revisão integrativa da literatura, com o objetivo de reunir artigos científicos sobre a influência da ansiedade, depressão e insônia no comportamento alimentar de estudantes universitários. Este recurso de pesquisa tem como finalidade identificar, analisar e sintetizar determinado fenômeno baseando-se em resultados obtidos em estudos anteriores (Souza; Silva; Carvalho, 2010). Para a elaboração da presente pesquisa, serão seguidas as seguintes etapas:

5.1 Identificação do tema e pergunta de pesquisa

Para a estruturação do presente trabalho, foi utilizado o método de PECO (Problema, Exposição, Controle e Desfecho), visando orientar a formulação da pergunta de pesquisa e selecionar os descritores que serão utilizados na busca dos artigos científicos (Brasil, 2014). O Quadro 1 descreve os componentes do PECO.

Quadro 1: Descrição dos componentes do PECO da revisão integrativa.

Acrônimo	Definição	Descrição
P	Problema	Verificar a influência da ansiedade e depressão no comportamento alimentar de estudantes universitários.
E	Exposição	Identificar artigos sobre a influência da ansiedade e depressão no comportamento alimentar de estudantes universitários.
C	Controle	Analisar na literatura encontrada a influência da ansiedade e depressão no comportamento alimentar de estudantes universitários.
O	Desfecho	Determinar o impacto da ansiedade e depressão no comportamento alimentar de estudantes universitários através de resultados encontrados na literatura.

Fonte: A Autora, 2024.

De acordo com a aplicação adaptada da estratégia PECO, o artigo pretende responder ao seguinte questionamento: **“Qual a influência da ansiedade e depressão no comportamento alimentar de estudantes universitários?”**.

5.2 Estratégia de busca na literatura e elegibilidade

Após a definição da pergunta de pesquisa, foram traçadas estratégias de busca na literatura. A coleta de dados ocorreu no período de dezembro de 2023 à fevereiro de 2024. As buscas eletrônicas dos artigos científicos foram realizadas em bases de dados disponibilizadas no portal de periódicos CAPES e Biblioteca Virtual em Saúde (BVS).

A busca dos artigos ocorreu através dos seguintes descritores: “Anxiety” AND “Feeding Behavior” AND “Students”; “Depression” AND “Feeding Behavior” AND “Students”. O booleano “and”, que corresponde à palavra “e”, foi utilizado a fim de delimitar a dimensão da pesquisa, mostrando apenas artigos que englobassem as temáticas dos 3 descritores digitados. A pesquisa foi restringida para os últimos 5 anos (2018 – 2023).

Após realizar a pesquisa utilizando os descritores definidos, ocorreu a seleção dos artigos científicos conforme os critérios de inclusão e exclusão, presentes no tópico I e II:

I. Critérios de Inclusão

- Artigos originais que investigaram a influência da ansiedade e depressão no comportamento alimentar de estudantes universitários;
- Estudos em inglês, português e espanhol;
- Periodicidade dos últimos 5 anos.

II. Critérios de Exclusão

- Publicações de artigos em outros meios que não fossem científicos, cartas e resenhas;
- Artigos incompletos e repetidos;
- Estudos indisponíveis online e impossibilitados de serem abertos nas bases de dados;
- Artigos fora do período de tempo delimitado.

5.3 Coleta de dados

A coleta de dados foi dividida em duas fases. A primeira consistiu em uma seleção inicial, em que realizou-se uma busca nas bases de dados, e após isso a

leitura dos títulos e resumos dos trabalhos encontrados. A segunda fase baseou-se na leitura completa dos artigos já selecionados, objetivando escolher aqueles que responderam a pergunta norteadora pré-estabelecida, encaixando-se, dessa forma, aos critérios do presente estudo.

5.4 Avaliação e definição das informações que foram extraídas dos estudos

Através das informações presentes nos artigos selecionados, foi elaborado um quadro apresentando os seguintes itens: Autores/ano/local, Estudo, Objetivos, Metodologia, População, e Principais resultados. O quadro foi construído com a finalidade de reunir e sintetizar as informações-chave contidas nas fontes de maneira concisa, de modo a facilitar a obtenção das respostas referentes ao problema da pesquisa.

5.5 Discussão e interpretação dos resultados

Com o intuito de responder o problema da presente pesquisa, as informações extraídas de cada artigo selecionado foram discutidas e interpretadas. Os resultados das publicações selecionadas nos bancos de dados examinados foram confrontados de maneira imparcial.

6 RESULTADOS

Após a realização do cruzamento dos descritores, aplicando o critério temporal de 5 anos, foram encontrados 1279 artigos, como pode-se observar detalhado no Quadro 2.

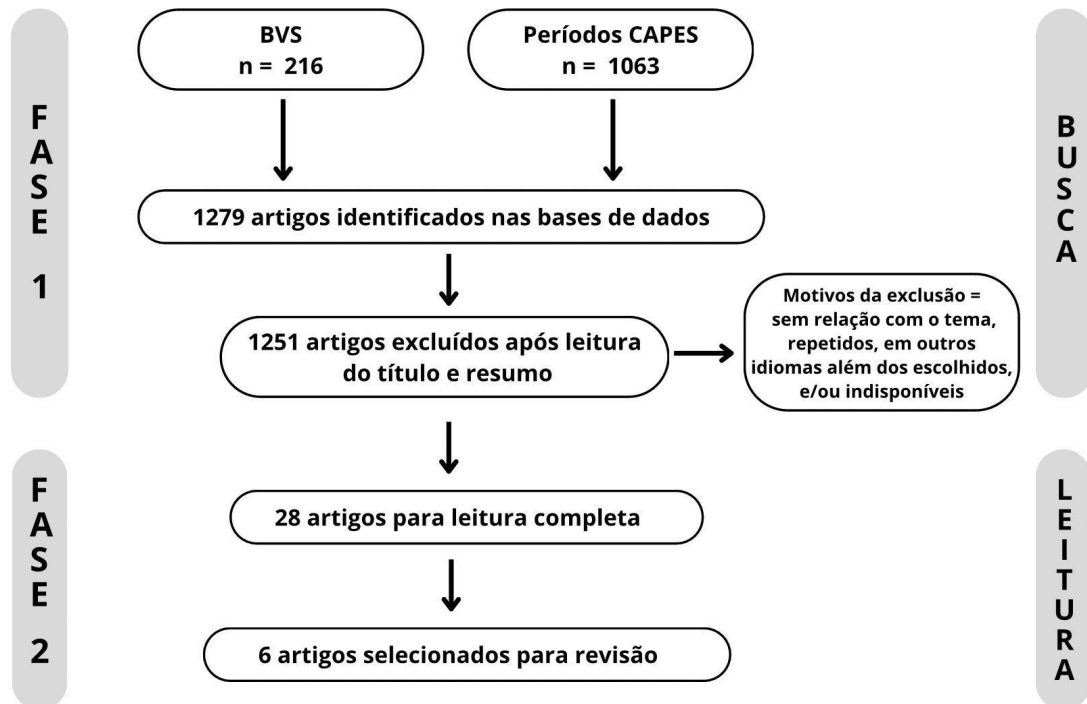
Quadro 2: Resultados do cruzamento dos descritores nas plataformas Periódicos CAPES e BVS.

Cruzamento dos Descritores	Plataforma	Estudos
Anxiety AND Feeding Behavior AND Students	Periódicos CAPES	488
	BVS	98
Depression AND Feeding Behavior AND Students	Periódicos CAPES	575
	BVS	118
Total		1279

Fonte: A Autora, 2024.

Conforme exposto no fluxograma (Figura 1), a fase 1 (busca) consistiu na identificação dos artigos nas bases de dados escolhidas. Logo após foi realizada a leitura do título e resumo dos artigos, em que a partir disso identificou-se trabalhos sem relação com o tema; repetidos; em idiomas que não era inglês, português e espanhol; e/ou indisponíveis, sendo, dessa forma excluídos 1251. Isso resultou em 28 artigos selecionados para a fase 2 (leitura) da presente pesquisa. Destes selecionados, ao serem analisados e aplicados os critérios de exclusão, optou-se por incluir 6 artigos para o presente estudo.

Figura 1: Fluxograma da seleção dos artigos incluídos.



Fonte: A Autora, 2024.

Quadro 3: Descrição dos artigos incluídos na revisão.

Nº	AUTORES/ ANO/ LOCAL	TIPO DE ESTUDO	OBJETIVOS	METODOLOGIA	POPULAÇÃO	PRINCIPAIS RESULTADOS
1	Arbues <i>et al</i> , 2019 Saragoça, Espanha	Estudo descritivo transversal	Analisar a qualidade da dieta em uma população universitária e avaliar sua associação com a prevalência de ansiedade, estresse, depressão e insônia	Foram utilizados três questionários validados: o Índice de Alimentação Saudável (IAS), a Escala de Depressão, Ansiedade e Estresse (DASS- 21) e o Índice de Gravidade da Insônia	1055 universitários de diferentes cursos, sendo 70,5% do sexo feminino (n=744) e 29,5% do sexo masculino (n=311), com faixa etária variando de 18 a 42 anos. A maioria dos entrevistados (58,3%), foram da área da saúde	A prevalência de alimentação não saudável foi de 82,3%, observando-se maior valor entre as mulheres (M= 84,8% vs. H= 76,4%), sendo significativamente relacionada com a prevalência de ansiedade, depressão e estresse. O consumo excessivo de doces e o baixo consumo de laticínios foram associados a uma maior prevalência de distúrbios psicológicos e do sono, além disso, a falta de adesão às recomendações de ingestão de vegetais esteve associada à presença de ansiedade, depressão e insônia
2	Keck <i>et al</i> , 2020 Estados Unidos	Estudo transversal	Investigar a relação entre ansiedade e dieta (ou seja, qualidade e escolhas alimentares), bem como depressão e dieta entre estudantes universitários	O estudo foi realizado em duas fases. A Fase I consistiu em uma pesquisa online que coletou informações demográficas, bem como a escala de 7 itens do transtorno de ansiedade generalizada (GAD-7), e para medir os sintomas depressivos usou o PHQ-9. Na Fase II foi preenchido um recordatório alimentar	225 alunos de graduação de língua inglesa com idades entre 18 e 25 anos (86 homens e 139 mulheres)	Um aumento no consumo de açúcar foi encontrado à medida que os sintomas auto-relatados de ansiedade e depressão aumentavam. Os homens consumiram mais gordura saturada, bem como menos frutas e verduras, à medida que os sintomas de depressão relatados pelos próprios aumentavam, sugerindo que os sintomas de depressão são um fator de risco maior para má nutrição em estudantes universitários do sexo masculino do que nas mulheres

3	Borges; Francescato,; Hoefel, 2020 Brasil	Estudo transversal	Identificar sintomas relacionados à ansiedade, depressão e transtornos de alimentação em uma amostra de universitários na cidade de Caxias do Sul	Foram utilizados 3 instrumentos auto aplicados: Questionário que continha questões sociodemográficas e ocupacionais; Escala Hospitalar de Ansiedade e Depressão (HADS); e o questionário TFEQ-R21, referente ao comportamento alimentar	201 acadêmicos da graduação, pertencentes às áreas das ciências exatas, negócios e saúde, com idade entre 18 e 55 anos, predominando o sexo feminino, com 55,7% do total de acadêmicos	A área da saúde tem maior prevalência de ansiedade e depressão comparado a outras áreas, e o sexo feminino prevalece com estes presentes sintomas em comparação aos homens. Em relação ao comportamento alimentar, percebeu-se que o sexo feminino tem mais chances de ter compulsões, restrições alimentares ou alimentação emocional.
4	Uğurlu <i>et al</i> , 2021 Turquia	Estudo transversal	Examinar a relação entre ansiedade, depressão, níveis de estresse e comportamentos alimentares emocionais, externos e restritivos dos alunos no processo da doença por coronavírus 2019 (COVID-19)	Usou-se o formulário de Informações Pessoais, da Escala de Depressão, Ansiedade e Estresse (DASS-42) e da Pesquisa Holandesa de Comportamento Alimentar (DEBQ)	411 alunos do departamento de enfermagem entre 18 e 33 anos, sendo 79,3% mulheres (n=326), e 20,7% homens (n=85)	No estudo, 21,7% dos participantes relataram sintomas depressivos moderados, 17,8% relataram sintomas leves de ansiedade. Foi determinado que à medida que aumenta o número de pessoas no agregado familiar, o nível de depressão diminui. Os alunos com ligeiro excesso de peso apresentam maior nível de depressão. Os comportamentos alimentares emocionais aumentavam à medida que aumentava a depressão e ansiedade dos alunos, sendo esses comportamentos mais elevados entre as mulheres

5	Suwalska <i>et al</i> , 2022 Poznan, Polônia	Estudo transversal	Investigar os comportamentos alimentares, sintomas depressivos e estilo de vida dos estudantes de saúde na Polônia	Foram utilizados os seguintes questionários: Questionário de Frequência Alimentar (QFA), Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ), Inventário de Depressão de Beck (BDI), Escala de Impulsividade de Barratt (BIS) e Questionário Alimentar de Três Fatores de 18 itens (TFEQ-18)	227 estudantes de graduação em obstetrícia e fisioterapia (44 homens e 183 mulheres), com idade entre 19 a 25	Sintomas de depressão pelo menos leve estavam presentes em quase 35% dos estudantes. As mulheres apresentaram pontuações significativamente mais elevadas na alimentação emocional do que os homens. O escore de alimentação emocional e externa foi fortemente associado a sintomas depressivos e maior IMC. Os comedores emocionais consumiram com mais frequência açúcar, doces e salgadinhos
6	Canever <i>et al</i> , 2023 Santa Catarina, Brasil	Estudo descritivo de caráter quantitativo e qualitativo	Analisar a relação entre a ansiedade e a alimentação em estudantes de diversas áreas da graduação de uma Universidade do Sul Catarinense	Questionário online com perguntas sobre as condições socioeconômicas dos estudantes, estado de ansiedade, hábitos alimentares, dados como peso e altura e informações sobre o comportamento alimentar	85 universitários de diferentes cursos da graduação, dos quais 72,9% eram do sexo feminino (n=62) e 27,1% masculino (n=23). A faixa etária variou entre 20 e 44 anos	Dos entrevistados, 78,82% (n=67) se sentiam ansiosos no dia a dia e a maioria relataram que a ansiedade tem relação com o comer compulsivo. Da amostra 54,2% confirmou que “quando se sente ansioso, sente mais fome”, sendo os alimentos ricos em açúcares os mais prevalentes nessas situações

Fonte: Queiroz, L. F., 2024

Legenda: IAS= Índice de Alimentação Saudável; DASS= Depression, Anxiety and Stress Scale; GAD-7= Generalized Anxiety Disorder 7-item scale; PHQ-9= Patient Health Questionnaire 9-item; HADS= Hospital Anxiety and Depression Scale; TFEQ-R21= The Three Factor Eating Questionnaire; DEBQ= Dutch Eating Behavior Survey; QFA= Questionário de Frequência Alimentar; IPAQ= International Physical Activity Questionnaire; BDI= The Beck Depression Inventory; BIS= Barratt Impulsiveness Scale; TFEQ-18= 18-item Three-Factor Eating Questionnaire .

Os estudos selecionados foram realizados em países de diferentes continentes, sendo três destes na América, com um nos Estados Unidos da América e dois no Brasil; dois na Europa (Polônia e Espanha); e um na Turquia, que é um país transcontinental, com uma parte na Ásia e outra na Europa. A metodologia de todos baseou-se em questionários e formulários. Os trabalhos avaliaram estudantes universitários de diversas áreas, sendo majoritário o público do sexo feminino.

7 DISCUSSÃO

Inicialmente, quando observada a relação entre ansiedade e depressão, e o consumo de determinados alimentos, Borges; Francescato; Hoefel (2020) demonstraram que 76% e 71,1% dos universitários apresentaram inadequação no consumo de frutas e verduras, respectivamente. No que diz respeito ao consumo de alimentos pouco saudáveis, observou-se que a maioria dos estudantes consomem refrigerantes, salgadinhos e bolachas recheadas 2 vezes ou menos durante a semana.

Canever *et al.* (2023) realizaram uma pesquisa com estudantes da área de exatas, saúde e humanas, sendo observado que 54,2% dos estudantes relataram sentir mais fome em momentos de ansiedade, predominando o desejo por alimentos doces. Diante disso, foi afirmado que entre os universitários que não conseguem manter o controle sobre a quantidade de alimentos, 22,3% consomem uma barra inteira de chocolate ou mais quando se sentem ansiosos. Dos entrevistados, 82,35% relataram que a ansiedade tem relação com o comer compulsivo. Ademais, dentre as situações que mais contribuem para o aumento dos sintomas de ansiedade, destacaram-se a semana de provas e/ou trabalhos acadêmicos, além dos problemas pessoais que necessitam lidar, e as preocupações em relação à carreira profissional.

Neste mesmo cenário, o trabalho realizado por Arbués *et al.* (2019), com estudantes de diferentes cursos, aplicou um questionário chamado de Índice de Alimentação Saudável (IAS) para avaliar a alimentação dos participantes. A pontuação do IAS varia entre 0 e 100 pontos, sendo que uma pontuação maior que 80 corresponde a uma alimentação saudável, entre 50 e 80 pontos são necessárias alterações e menos de 50 pontos, insalubre. Constatou-se então nesse estudo que 82,3% dos participantes apresentaram alimentação pouco saudável ou que tinha necessidade de mudanças, e concernente ao sexo, as mulheres apresentaram uma alimentação significativamente menos saudável que os homens. Além disso, a pontuação do IAS foi expressivamente maior em não fumantes, em estudantes sem companheiro estável e em pessoas que viviam acompanhadas por colegas ou familiares.

Ainda sobre este estudo, observaram que referente aos níveis de ansiedade, depressão e insônia, a prevalência foi de 23,5%, 18,6% e 43,1%, respectivamente, e as mulheres obtiveram também as piores pontuações nas escalas de ansiedade e

insônia. Foi evidenciado que a alimentação não saudável esteve significativamente relacionada à presença de depressão, ansiedade e estresse. A falta de adesão às recomendações de ingestão de vegetais correlacionou-se com a presença de ansiedade, depressão e insônia, e a ingestão reduzida de laticínios e o consumo elevado de doces foi associado a um maior risco de sofrer de ansiedade, estresse, depressão e insônia (Arbués *et al.*, 2019).

Diante disso, nota-se que os estudos evidenciaram um elevado consumo de açúcares pelos universitários. De forma semelhante, na pesquisa de Keck *et al.* (2020), realizada com estudantes de graduação de língua inglesa, foi demonstrado que o consumo de açúcar aumentava à medida que os sintomas auto-relatados de ansiedade e depressão também aumentavam. Ou seja, corroborando com o que os demais estudos confirmaram sobre a relação entre ansiedade e depressão.

Reis *et al.* (2020), em um estudo de revisão sobre o potencial depressogênico de dietas ricas em açúcar confirmam o mecanismo dessa relação, ao afirmarem que o consumo agudo de açúcar tende a estimular o neurotransmissor dopamina, o qual é responsável por desempenhar um papel crucial no cérebro, regulando a memória, cognição, e também o comportamento baseado em recompensa. Quando deprimidos e ansiosos, os indivíduos evidenciam uma atividade dopaminérgica reduzida, e dessa forma, são induzidos ao consumo de açúcar para promoção da sensação de prazer. Além disso, os açúcares dietéticos podem provocar inflamação, e esta quando elevada, causa fadiga, perturbações do sono e apetite, tornando-se, portanto, um potente gatilho fisiológico da depressão e ansiedade.

Dos seis estudos selecionados, quatro identificaram que as mulheres caracterizam-se como sendo o principal grupo de risco para as desordens emocionais e comportamentos alimentares inadequados. Contrapondo todos os outros estudos, Keck *et al.* (2020) evidenciaram que a depressão foi um fator de risco maior para a má nutrição dos homens, sendo prevalente principalmente o aumento no consumo de gordura saturada, e diminuição na ingestão de frutas e verduras.

Suwalska *et al.* (2022) também evidenciaram que a dieta dos homens é de qualidade inferior, sobressaindo na sua pesquisa o elevado consumo de alimentos com alto teor de gordura, carne, bebidas açucaradas, bebidas energéticas e álcool. Entretanto, as mulheres apresentaram comportamentos alimentares

significativamente piores conforme aumentavam os sintomas de depressão e ansiedade.

Ainda neste estudo realizado com estudantes de graduação em obstetrícia e fisioterapia, a alimentação descontrolada foi fortemente associada a um maior IMC, sintomas de depressão, impulsividade, além de serem notavelmente mais propensos à alimentação emocional. Para obter o resultado dessa alimentação descontrolada e emocional, foi usado o Questionário Alimentar de Três Fatores de 18 itens/ 18-item Three-Factor Eating Questionnaire (TFEQ-18), o qual avalia três aspectos dos comportamentos alimentares: alimentação restrita, que consiste na restrição voluntária da ingestão alimentar visando controlar o peso corporal ou promover perda de peso; alimentação descontrolada, que é a perda de controle sobre a ingestão, levando a comer mais do que o habitual, e tem como característica o aumento no desejo de comer em virtude da presença, aparência e cheiro dos alimentos; e por fim alimentação emocional, sendo essa a dificuldade de resistir a sinais emocionais (Suwalska *et al*, 2022).

Borges; Francescato; Hoefel (2020) também utilizaram em seu estudo o Questionário Alimentar de Três Fatores, só que com 21 itens (TFEQ-R21). Esta pesquisa avaliou universitários nas áreas das ciências exatas, negócios e saúde, sendo observado prevalência superior de sintomas depressivos e de ansiedade na área da saúde, além dos sintomas depressivos e alterações comportamentais relacionadas à alimentação serem mais elevados no sexo feminino.

Do mesmo modo, Canever *et al.* (2023) constatou que a prevalência de ansiedade foi maior nos estudantes da área da saúde, em que 26,5% apresentaram diagnóstico de transtorno de ansiedade comprovado pelo médico, diferindo da área de exatas e humanas, com 25% e 16,1%, respectivamente, mas o consumo alimentar dos estudantes da saúde foi mais saudável e equilibrado quando comparado com o das demais áreas.

No que se refere à alimentação emocional, Suwalska *et al.* (2022) descreveram que os participantes com sobrepeso/obesidade, depressão e impulsividade apresentaram pontuações mais altas na subescala de alimentação emocional, sendo expressivamente maior entre as mulheres. Entre os hábitos alimentares, os comedores emocionais caracterizaram-se por um consumo elevado de açúcar, doces e salgadinhos.

De modo semelhante, observou-se no estudo de Uğurlu *et al.* (2021), que à medida que os universitários relatavam um aumento nos sintomas de ansiedade e depressão, os comportamentos alimentares emocionais também aumentavam, sendo este mais prevalente entre as mulheres.

Ainda sobre esse estudo, o qual foi realizado durante o período pandêmico da COVID-19 com alunos do departamento de enfermagem, foi constatado que as estudantes do sexo feminino apresentaram maiores comportamentos alimentares restritivos, emocionais e externos/descontrolado, sendo explicado pelo fato das mulheres sentirem-se mais ansiosas e estressadas durante o processo da quarentena. Ainda sobre o comportamento alimentar emocional, que é o comer em excesso em resposta a emoções negativas, notou-se na pesquisa que tal comportamento foi maior nos alunos que moravam com os mais velhos da família, ou seja, com o grupo de risco durante a pandemia, o que ocasionou a preocupação e a ansiedade dos universitários, levando ao comer emocional (Uğurlu *et al.*, 2021).

Em contrapartida, foi visto neste estudo que o apoio familiar foi de extrema importância durante esse período, uma vez que à medida que aumentava o número de pessoas no domicílio, o nível de depressão diminuía. Também observou-se que estudantes com ligeiro excesso de peso apresentaram níveis mais elevados de depressão, além de ser determinado que os alunos com obesidade do primeiro grau demonstraram maior comportamento alimentar restritivo, emocional e externo (Uğurlu *et al.*, 2021).

Ademais, tanto Suwalska *et al.* (2022), quanto Uğurlu *et al.* (2021), relataram que o comportamento alimentar restritivo foi associado a um IMC mais elevado. A restrição alimentar em excesso interfere no controle da fome e da saciedade, levando o indivíduo a comer exageradamente, podendo assim servir como gatilho para o desenvolvimento de comportamentos alimentares desordenados, como de compulsão alimentar (Matos; Machado; Hentschke, 2020).

De modo geral, os trabalhos demonstraram que houve mudanças no comportamento alimentar dos estudantes, quando estes apresentavam sintomas de ansiedade e depressão, muitas vezes decorrente das obrigações impostas pela rotina acadêmica. Apesar disso, necessita-se que mais estudos investiguem essa relação, para que medidas preventivas possam ser criadas a fim de evitar a intensificação do problema.

8 CONSIDERAÇÕES FINAIS

No decorrer deste estudo, observou-se que a ansiedade e a depressão exercem influência significativa no comportamento alimentar de estudantes universitários, promovendo hábitos alimentares inadequados e comportamentos desordenados, como alimentação emocional, descontrolada e/ou restritiva. Ademais, é evidente que os estudantes do sexo feminino e os da área da saúde são os mais afetados nessa situação, evidenciando a necessidade de compreender quais são as motivações e gatilhos.

Diante do exposto, é possível observar que o estudo em questão contribui para a compreensão da prevalência dos distúrbios emocionais, como ansiedade e depressão, na vida dos universitários, e o quanto isso afeta não somente o comportamento alimentar, mas dificulta a concentração, memorização e consequentemente a aprendizagem, além de afetar o sono e as relações interpessoais.

Todavia, entende-se que pelo fato da relação entre os distúrbios emocionais e o comportamento alimentar ser recente, os estudos mostram-se limitados, sendo necessário mais pesquisas especialmente voltadas para os estudantes universitários, que são um público vulnerável a essas condições.

Diante disso, nota-se a importância de uma avaliação criteriosa dessa problemática, para que assim seja possível a realização de intervenções que tenham como prioridade evitar ou reduzir os sintomas de ansiedade e depressão, o que favorecerá a atuação do profissional nutricionista, uma vez que melhorando-se o comportamento psíquico emocional do indivíduo, será possível uma orientação mais efetiva no sentido de obter resultados positivos nas correções dos comportamentos alimentares inadequados. Para tanto, uma abordagem multidisciplinar pode auxiliar na melhora da qualidade de vida dos estudantes universitários.

REFERÊNCIAS

- ALVES, H. J.; BOOG, M. C. F. Comportamento alimentar em moradia estudantil: um espaço para a promoção da saúde. **Revista de Saúde Pública**, São Paulo, v. 41, n. 2, p. 197-204, 2007. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/lil-444581>. Acesso em: 15 dez. 2023.
- AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. **Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais - DSM - 5** 5.ed. Porto Alegre: Artmed, 2014. 948 p. Disponível em: <http://institutopebioetica.com.br/documentos/manual-diagnostico-e-estatistico-de-transtornos-mentais-dsm-5.pdf>. Acesso em: 20 nov. 2023.
- ATZINGEN, M. C. B. C. **Sensibilidade gustativa de adultos de uma instituição universitária do município de São Paulo**. 2011. Tese (Doutorado em ciências) - Faculdade de Saúde Pública, Universidade de São Paulo, São Paulo, 2011. Disponível em: <https://www.teses.usp.br/teses/disponiveis/6/6138/tde-08042011-155703/pt-br.php>. Acesso em: 20 dez. 2023.
- BARRETO, S. Depressão em jovens universitários. **Revista Enfermagem Contemporânea**, Salvador, v. 9, n. 1, p. 6–8, 2020. Disponível em: <https://www5.bahiana.edu.br/index.php/enfermagem/article/view/285>. Acesso em: 9 jan. 2024.
- BARROS, D.M et. al. Influência da transição alimentar e nutricional sobre o aumento da prevalência de doenças crônicas não transmissíveis. **Brazilian Journal of Development**, Paraná, v.7, n.7, p. 74647-74664, 2021. Disponível em: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BRJD/article/view/33526>. Acesso em: 15 dez. 2023.
- BARROS, M. S. M. R.; COSTA, L. S. Perfil do consumo de álcool entre estudantes universitários. SMAD, **Revista Eletrônica Saúde Mental Álcool e Drogas**, Ribeirão Preto, v. 15, n. 1, p. 4-13, 2019. Disponível em: <https://www.revistas.usp.br/smad/article/view/161503>. Acesso em: 15 dez. 2023.
- BERNARDI, F.; CICHELERO, C.; VITOLO, M. R. Comportamento de restrição alimentar e obesidade. **Revista de Nutrição**, Campinas, v. 18, n. 1, p. 85–93, jan. 2005. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rn/a/whSXMSPfNbNy4MmjxCWvjxF/#ModalHowcite>. Acesso em: 20 dez. 2023.
- BEZERRA, I. N. *et al.* Evolution of out-of-home food consumption in Brazil in 2008–2009 and 2017–2018. **Revista de Saúde Pública**, São Paulo, v. 55, 2021. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rsp/a/trN3HQ9FG9MxpFXTSkCryyp/?lang=pt#>. Acesso em: 15 dez. 2023.
- BEZERRA, I. N.; SICHIERI, R. Características e gastos com alimentação fora do domicílio no Brasil. **Revista de Saúde Pública**, São Paulo, v. 44, n. 2, p. 221-229,

2010. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rsp/a/DY33jrwYqYtm5RqZ5R7RyhF/>. Acesso em: 15 dez. 2023.

BRAGA, S. B. *et al.* Avaliação da ansiedade em estudantes de enfermagem: revisão integrativa da literatura. **Investigação, Sociedade e Desenvolvimento**, Rio de Janeiro, v. 10, n. 12, 2021. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/20547>. Acesso em: 6 mar. 2023.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Diretrizes metodológicas**: elaboração de revisão sistemática e metanálise de estudos observacionais comparativos sobre fatores de risco e prognóstico. Brasília, 132 p., 2014. Disponível em: <https://drive.google.com/file/d/1NQI0AivdWLB1NIIdjHmve6LVavtinmHBu/view>. Acesso em: 04 jun. 2023.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Guia alimentar para a população brasileira**, Brasília, 2. ed., 2014. Disponível em: https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-brasil/publicacoes-para-promocao-a-saude/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf. Acesso em: 15 dez. 2023.

BRISOTTO, M.; SILVA, M. D.; ANDRETTA, I. Depressão, ansiedade e estresse e o comportamento alimentar. **Revista Brasileira de Terapias Cognitivas**, Porto Alegre, v. 18, n.2, p. 153-160, 2022. Disponível em: https://rbtc.org.br/detalhe_artigo.asp?id=354. Acesso em: 5 nov. 2023.

BRITO, B. J., GORDIA, A. P., QUADROS, T. M. B. Revisão da literatura sobre o estilo de vida de estudantes universitários. **Revista Brasileira de Qualidade de Vida**, Ponta Grossa, v. 6, n. 2, p. 66-76, abr./jun. 2014. Disponível em: <https://periodicos.utfpr.edu.br/rbqv/article/view/1838/1213>. Acesso em: 15 dez. 2023.

BUSATO, M. A. *et al.* Ambiente e alimentação saudável: percepções e práticas de estudantes universitários. **Semina: Ciências Biológicas e da Saúde**, Londrina, v. 36, n. 2, p. 75–84, 2016. Disponível em: <https://ojs.uel.br/revistas/uel/index.php/seminabio/article/view/21447>. Acesso em: 15 dez. 2023.

CAMBRAIA, R. P. B. Aspectos psicobiológicos do comportamento alimentar. **Rev Nutr.**, Campinas, v. 17, n. 2, p. 217-225, 2004. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rn/a/LC3SprCbxTcQkVgzD8Ygrdp/#>. Acesso em: 15 dez. 2023.

CANEVER, L. *et al.* Ansiedade e comportamento alimentar de estudantes de diferentes áreas de uma Universidade do sul catarinense. **Revista**, Brasil, v. 12, n. 3, p. 538 - 546, 2023. Disponível em: <https://biblat.unam.mx/es/revista/revisa/articulo/ansiedad-e-comportamiento-alimentar-de-estudiantes-de-diferentes-areas-de-una-universidade-do-sul-catarinense>. Acesso em: 5 nov. 2023.

CANALE, A.; FURLAN, M. M. D. P. Depressão. **Arquivos do Mudi**, Maringá, v. 11, n. 1, p. 23-31, 2013. Disponível em: <https://ojs.uem.br/ojs/index.php/ArqMudi/article/view/19991>. Acesso em: 5 nov. 2023.

CARDOSO, G. A. **Consumo alimentar e estilo de vida: um estudo longitudinal com estudantes universitários**. 2016. 203 f. Tese (Doutorado em Ciências) - Escola Superior de Agricultura "Luiz de Queiroz", Universidade de São Paulo, São Paulo, 2016. Disponível em: <https://www.teses.usp.br/teses/disponiveis/11/11141/tde-09062016-155553/en.php>. Acesso em: 20 dez. 2023.

CARONE, C. M. M. *et al.* Fatores associados a distúrbios do sono em estudantes universitários. **Cadernos de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 36, n. 3, p. e00074919, 2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csp/a/6MvT8NwnW97yWJdDwcP4rRJ/#>. Acesso em: 9 jan. 2024.

CASTILHO, C. P. *et al.* A privação de sono nos alunos da área de saúde em atendimento nas Unidades Básicas de Saúde e suas consequências. **Revista de Medicina**, São Paulo, v. 94, n. 2, p.113-119, abr./jun. 2015. Disponível em: <http://www.periodicos.usp.br/revistadc/article/view/106795/pdf>. Acesso em: 5 nov. 2023.

CATÃO, L.G.; TAVARES, R. L. Técnicas da Nutrição Comportamental no Tratamento dos Transtornos Alimentares. **Revista Campo Saber**, São Paulo, v. 3, n. 1, 2017. Disponível em: <https://periodicos.iesp.edu.br/index.php/campodosaber/article/view/259>. Acesso em: 8 jan. 2024.

CAVALCANTE, F. R.; LÍBER, N. L.; COSTA, F. N. Imunidade: a importância da alimentação adequada em tempos de pandemia. **Pesquisa, Sociedade e Desenvolvimento**, São Paulo, v. 10, n. 14, 2021. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/22177>. Acesso em: 23 dez. 2023.

CHAVES, E. C. L. *et al.* Ansiedade e espiritualidade em estudantes universitários: um estudo transversal. **Revista Brasileira de Enfermagem**, São Paulo, v. 68, n. 3, p. 504–509, 2015. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/reben/a/MBK4J58g4f9Jw3nrXGRLHGx/#ModalTutors>. Acesso em: 5 nov. 2023.

CRESPO, P. A. *et al.* Prevalência de fatores de risco comportamentais à saúde e sua ocorrência simultânea em estudantes de uma universidade pública de Pelotas, Rio Grande do Sul, 2017. **Epidemiol. Serv. Saúde**, Brasília, v. 30, n. 4, 2021. Disponível em: http://scielo.iec.gov.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1679-49742021000400319. Acesso em 18 fev. 2024.

DUARTE, F. M.; ALMEIDA, S. D. S.; MARTINS, K. A. Alimentação fora do domicílio de universitários de alguns cursos da área da saúde de uma instituição privada: DOI: 10.15343/0104-7809.2013373288298. **O Mundo da Saúde**, São Paulo, v. 37, n. 3, p. 288–298, 2013. Disponível em: <https://revistamundodasaude.emnuvens.com.br/mundodasaude/article/view/425>. Acesso em: 20 nov. 2023.

DU MONT, L. G. *et al.* O impacto do uso das redes sociais no nível de ansiedade. **RECIMA21 - Revista Científica Multidisciplinar**, Jundiaí, v. 3, n. 12, 2022. Disponível em: <https://recima21.com.br/index.php/recima21/article/view/2418>. Acesso em: 16 fev. 2024.

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, 2010. Disponível em: https://edisciplinas.usp.br/pluginfile.php/52539/mod_resource/content/1/H%c3%a1bitos%20alimentares%20de%20universit%c3%a1rios.pdf. Acesso em: 20 dez. 2023.

FOCHAT, R.C. *et al.* Qualidade da dieta de estudantes de uma Universidade pública brasileira. **Revista APS**, Juiz de Fora, v.19, n.1, p 95-105, 2016. Disponível em: <https://periodicos.ufjf.br/index.php/aps/article/view/15539/8154>. Acesso em: 20 dez. 2023.

Fonseca A. L. P. *et al.* Estudo comparativo sobre qualidade do sono entre universitários de uma instituição de ensino do sul Catarinense. **Arq Catarin Med.**, Florianópolis, v. 44, n. 4, 2015. Disponível em: <https://revista.acm.org.br/index.php/arquivos/article/view/45>. Acesso em: 9 jan. 2024.

FRANÇA, C.L. *et al.* Contribuições da psicologia e da nutrição para a mudança do comportamento alimentar. **Estudos de Psicologia**, Natal, v. 17, n. 2, p. 337–345, 2012. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/epsic/a/rTfZMqP9HwXxBhjdFkwBmBC/#>. Acesso em: 04 jan. 2024.

FREIRE, L. F. O. *et al.* Pandemia de COVID-19: efeitos do distanciamento social no comportamento alimentar de estudantes do estado do Ceará. **Pesquisa, Sociedade e Desenvolvimento**, São Paulo, v. 11. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/19185>. Acesso em: 7 jan. 2024.

FREIRE, V. A. F.; CALÁBRIA, L. K. Avaliação do ensino-aprendizagem na prática docente: possibilidades e desafios. **Revista Dê Ciência em Foco**, Minas Gerais, v. 2, n. 2, 2018. Disponível em: <https://revistas.uninorteac.com.br/index.php/DeCienciaemFoco0/article/view/208>. Acesso em: 06 abr. 2023.

GUIMARÃES, M. R. *et al.* Estilo de vida e fatores associados entre estudantes universitários. **Rev enferm UFPE on line**, Recife, v. 11, 2017. Disponível em: <https://periodicos.ufpe.br/revistas/revistaenfermagem/article/view/110188/22072>. Acesso em: 20 dez. 2023.

GULÁ, P. V. S. S. *et al.* Comportamento alimentar de adultos no início da pandemia da COVID-19. **Revista Medicina**, Ribeirão Preto, v. 56, n. 1, 2023. Disponível em: <https://www.revistas.usp.br/rmrp/article/view/201763>. Acesso em: 7 jan. 2024.

HIRSHKOWITZ, M. *et al.* National Sleep Foundation's sleep time duration recommendations: methodology and results summary. **Sleep Health**, Pensilvânia,

v.1, n. 1, 2015. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29073412/>. Acesso em: 08 jan. 2024.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. **Pesquisa de Orçamentos Familiares**, 2017-2018, Rio de Janeiro: IBGE, 2019. Disponível em: <https://biblioteca.ibge.gov.br/visualizacao/livros/liv101670.pdf>. Acesso em: 20 dez. 2023.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. **Pesquisa de Orçamentos Familiares**, 2002-2003. Aquisição domiciliar per capita, Brasil e grandes regiões. Rio de Janeiro: IBGE, 2004. Disponível em: <http://www.ibge.gov.br/home/estatistica/populacao/condicaodevida/pof/2002aquisicao/aquisicao.pdf>. Acesso em: 20 dez. 2023.

JAIME, P. C.; SANTOS, L. M. P. Transição nutricional e a organização do cuidado em alimentação e nutrição na Atenção Básica em saúde. **Divulgação em saúde para debate**, Rio de Janeiro, n. 51, p. 72-85, 2014. Disponível em: <http://cebes.org.br/site/wp-content/uploads/2014/12/Divulgacao-51.pdf>. Acesso em: 20 nov. 2023.

LANDEIRO, F. M.; QUARANTINI, L. C. Obesidade: Controle Neural e Hormonal do Comportamento Alimentar. **R. Ci. med. biol.**, Salvador, v. 10, n. 3, p.236-245, 2011. Disponível em: <https://repositorio.ufba.br/bitstream/ri/5709/1/5883-16308-1-PB%5B1%5D.pdf>. Acesso em: 04 jan. 2024.

LEÃO, A. M. *et al.* Prevalência e Fatores Associados à Depressão e Ansiedade entre Estudantes Universitários da Área da Saúde de um Grande Centro Urbano do Nordeste do Brasil. **Revista Brasileira de Educação Médica**, Brasília, v. 42, n. 4, p. 55–65, 2018. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbem/a/kyYq35bwkZKHpKRTjyqjMYz/#>. Acesso em: 08 jan. 2024.

LIMA, C. A. G. *et al.* Prevalência e fatores associados a comportamentos de risco à saúde em universitários no norte de Minas Gerais. **Cadernos Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 25, n. 2, 2017. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/cadsc/a/4YWRQ8JPrcMhxBQY9mKrpSG/?lang=pt#>>. Acesso em: 20 dez. 2023.

LINARD, J. G. *et al.* Associação entre estilo de vida e percepção de saúde em estudantes universitários. **Journal of Health and Biological Sciences**, Ceará, v. 7 n. 4, 2019. Disponível em: <https://periodicos.unichristus.edu.br/jhbs/article/view/2797>. Acesso em: 20 nov. 2023.

LOUREIRO, M. P. Estado nutricional e hábitos alimentares de universitários. **Segurança Alimentar e Nutricional**, Campinas, v. 23, n. 2, p. 955–972, 2016. Disponível em: <https://periodicos.sbu.unicamp.br/ojs/index.php/san/article/view/8647612>. Acesso em: 17 dez. 2023.

LUIZ, M. M.; BORGES, L. R. Comportamento alimentar de universitários durante o isolamento social. **RBONE - Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, São Paulo, v. 16, n. 105, p. 1042-1048, 30 jan. 2023. Disponível em: <http://www.rbone.com.br/index.php/rbone/article/view/2174>. Acesso em: 7 jan. 2024.

MACIEL, F. V. *et al.* Fatores associados à qualidade do sono de estudantes universitários. **Ciência & Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 28, n. 4, p. 1187–1198, 2023. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/qwsHGYZ7cxqV8J9QWQhgCrJ/#>. Acesso em: 9 jan. 2024.

MATOS, B. W.; MACHADO, L. M.; HENTSCHE, G. S. Aspectos psicológicos relacionados à obesidade: relato de caso. **Rev. bras.ter. cogn.**, Rio de Janeiro, v.16, n.1, p. 42-49, 2020. Disponível em http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1808-56872020000100007&lng=pt&nrm=iso. Acesso em: 13 mar. 2024.

MEDEIROS, P. P.; BITTENCOURT, F. O. Fatores associados à Ansiedade em Estudantes de uma Faculdade Particular. **Revista de Psicologia**, Jabotão dos Guararapes, v.10, n. 33, 2017. Disponível em: <https://idonline.emnuvens.com.br/id/article/view/594>. Acesso em: 7 jan. 2024.

OLIVEIRA, E. L. S. *et al.* Avaliação dos hábitos alimentares em estudantes universitários. **Revista de Enfermagem do Centro-Oeste Mineiro**, Divinópolis, v. 11, 2021. Disponível em: <http://www.seer.ufsj.edu.br/recom/article/view/3742>. Acesso em: 19 dez. 2023.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **O Relatório Mundial da Saúde: 1998: A vida no século XXI: uma visão para todos: resumo executivo**. Genebra: OMS; 1998. Disponível em: <https://iris.who.int/handle/10665/63884>. Acesso em: 20 nov. 2023.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Relatório mundial de saúde mental: transformando a saúde mental para todos**. Genebra: OMS, 2022. Disponível em: <https://apps.who.int/iris/handle/10665/356119>. Acesso em: 06 mar. 2023.

PENAFORTE, F. R. O.; MATTA, N. C.; JAPUR, C. C. Associação entre estresse e comportamento alimentar em estudantes universitários. **Demetra**, Rio de Janeiro, v. 11, n. 1, p. 225-237, 2016. Disponível em: <https://www.e-publicacoes.uerj.br/index.php/demetra/article/view/18592/16206>. Acesso em: 06 mar. 2023.

QUAIOTI, T. C. B.; ALMEIDA, S. S. Determinantes psicobiológicos do comportamento alimentar: uma ênfase em fatores ambientais que contribuem para a obesidade. **Psicologia USP**, São Paulo, v. 17, n. 4, p. 193–211, 2006. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/pusp/a/vP9MWD5RCRsKFNmKwC5fSVS/?lang=pt#>. Acesso em: 15 dez. 2023.

QUEIROZ, B. C. A.; MENEZES, G. M. A. C. **Associação entre estresse e comportamento alimentar em estudantes universitários de uma instituição particular do Recife**. 2022. 24 f. TCC (Bacharelado em nutrição) - Instituto de

Nutrição, Faculdade Pernambucana de Saúde, Recife, 2022. Disponível em: <https://tcc.fps.edu.br/handle/fpsrepo/1519>. Acesso em: 06 mar. 2023.

REIS, D. J. *et al.* The depressogenic potential of added dietary sugars. **Medical Hypotheses**, Estados Unidos, v. 134, 2020. Disponível em: <https://www.semanticscholar.org/paper/The-depressogenic-potential-of-added-dietary-Reis-Ilardi/c0f20a668c25fa1b0eed2bb4b768a03d06e17c6e>. Acesso em: 11 mar. 2024.

SANTANA, J. *et al.* Consumo alimentar de universitários durante o distanciamento social da COVID-19 no Nordeste do Brasil e fatores associados. **Revista Appetite**, Reino Unido, v. 162, 2021. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0195666321000805?via%3Dihub>. Acesso em: 20 dez. 2023.

SANTOS, A. F. *et al.* Qualidade do sono e fatores associados em universitários de enfermagem. **Acta Paulista de Enfermagem**, São Paulo, v. 33, 2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ape/a/KjWpQyKhVm9dBhXRm87cHqs/#>. Acesso em: 20 dez. 2023.

SANTOS, A. L. L. *et al.* Relação entre ansiedade e consumo alimentar: uma revisão de literatura. **Pesquisa, Sociedade e Desenvolvimento**, Itajubá, v. 8, n. 8, 2022. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/31325>. Acesso em: 5 nov. 2023.

SANTOS, J. J. A. *et al.* Estilo de vida relacionado à saúde de estudantes universitários: comparação entre ingressantes e concluintes. **ABCS Health Sci**, São Paulo, v. 39, n. 1, 2014. Disponível em: <https://www.portalnepas.org.br/abcs/shs/article/view/256>. Acesso em: 20 nov. 2023.

SAWICKI, W. C. *et al.* Alcohol consumption, Quality of Life and Brief Intervention among Nursing university students. **Revista Brasileira de Enfermagem**, São Paulo, v. 71, p. 505-512, 2018. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/reben/a/cYGD3kXXxRmmny9gnhvfyfQC/>. Acesso em: 15 dez 2023.

SPENCER, S. J. Food for thought: how nutrition impacts cognition and emotion. **NPJ science of food**, Londres, v. 1, n.7, 2017. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6550267/>. Acesso em: 20 dez. 2023.

SOARES, A. B.; SANTOS, Z. A.; MONTEIRO, M. C. L. M. Revisão Sistemática da Literatura sobre Ansiedade em Estudantes do Ensino Superior. **Contextos Clínicos**, Niterói, v. 13, n. 3, 2020. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/351824774_Revisao_Sistematica_da_Literatura_sobre_Ansiedade_em_Estudantes_do_Ensino_Superior_Systematic_Literature_Review_on_Anxiety_in_Higher_Education_Students. Acesso em: 6 mar. 2023.

SOARES, B. E. *et al.* Implicações da pandemia do COVID-19 no comportamento alimentar de estudantes universitários. **Pesquisa, Sociedade e Desenvolvimento**, São Paulo, v. 11, n. 10, 2022. Disponível em:

<https://www.semanticscholar.org/paper/Implica%C3%A7%C3%B5es-da-pandemia-do-COVID-19-no-alimentar-de-Soares-Albuquerque/f90a0dcdb5bc1b4fd59381f19ee64dc5e9f0a912>. Acesso em: 20 dez. 2023.

SOARES, R. D. O. P. S.; CAMPOS, L. F. Estilo de vida dos estudantes de enfermagem de uma universidade do interior de Minas Gerais. **Cogitare Enfermagem**, Curitiba, v. 13, n. 2, p. 227-234, 2008. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/lil-525714>. Acesso em: 15 dez. 2023.

SOUZA, D. A. *et al.* Revisão sistemática de instrumentos para avaliação de ansiedade na população brasileira. **Avaliação Psicológica**, Porto Alegre, v. 12, n. 33, p. 397-410, 2013. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/avp/v12n3/v12n3a15.pdf>. Acesso em: 2 mar. 2023.

SOUZA, T. F., JOSÉ, H. P. M., Barbosa, A. R. Condutas negativas à saúde em estudantes universitários brasileiros. **Ciência & Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 12, n. 18, 2013. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/cy93Q63wnjw6F7Zpd7hhJvr/#>. Acesso em: 20 dez, 2023.

SOUZA, A. L. *et al.* Prevalência de depressão em estudantes de medicina: uma revisão de escopo. **Revista de Medicina**, São Paulo, v. 100, n. 6, p. 578-585, 2021. Disponível em: <https://www.revistas.usp.br/revistadc/article/view/182997>. Acesso em: 6 mar. 2023.

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: Realize Editora, 2017. Disponível em: <https://editorarealize.com.br/artigo/visualizar/29060>. Acesso em: 02 mar. 2023.

SOUZA, E. B. Transição nutricional no Brasil: análise dos principais fatores. **Cadernos UniFOA**, Volta Redonda, v. 5, n. 13, p. 49–53, 2017. Disponível em: <https://revistas.unifoa.edu.br/cadernos/article/view/1025>. Acesso em: 20 dez, 2023.

SOUZA, M. T.; SILVA, M. D.; CARVALHO, R. Integrative review: what is it? How to do it? **Einstein**, São Paulo, v. 8, n. 1, p. 102–106, 2010. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/eins/a/ZQTBkVJZqcWrTT34cXLjtBx/?format=pdf>. Acesso em: 20 nov. 2023.

TORAL, N.; SLATER, B. Abordagem do modelo transteórico no comportamento alimentar. **Ciência e Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 12, n. 6, p.1641-1650, 2007. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/DPCJpt5tpXF8MsywYqjcSbz/>. Acesso em: 20 nov. 2023.

VAZ, D. S. S.; BENNEMANN, R. M. Comportamento alimentar e hábito alimentar: uma revisão. **Revista UNINGÁ Review**, Paraná, V. 20, n. 1, p.108-112, 2014. Disponível em: <<https://revista.uninga.br/uningareviews/article/view/1557>>. Acesso em: 06 abr. 2023.