



CENTRO UNIVERSITÁRIO
SANTO AGOSTINHO

ASSOCIAÇÃO TERESINENSE DE ENSINO S/C LTDA – ATE
CENTRO UNIVERSITÁRIO SANTO AGOSTINHO – UNIFSA
COORDENAÇÃO DO CURSO DE NUTRIÇÃO

**A INFLUÊNCIA DO ESTRESSE NO COMPORTAMENTO ALIMENTAR DE
ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS**

**TERESINA – PI
2023**

**INGRID ROBERTA SILVA LIMA
SARAH LOUISE VASCONCELOS DE SOUSA**

**A INFLUÊNCIA DO ESTRESSE NO COMPORTAMENTO ALIMENTAR DE
ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao curso de graduação em Nutrição Do Centro Universitário Santo Agostinho (UNIFSA) como requisito parcial à obtenção do título de bacharel, sob orientação da Dra. Daniele Caldas Carvalho Rodrigues e coorientação da Ma. Liejy Agnes dos Santos Raposo Landim.

**TERESINA – PI
2023**

AGRADECIMENTOS

Ingrid Roberta:

Em primeiro lugar, agradeço a Deus, pelo dom da vida, pelas felicidades e pelos obstáculos que encontrei no caminho, sempre se fez presente e sempre foi luz no meu caminho durante momentos tão turbulentos de minha vida.

Agradeço aos meus pais, Rossana de Araújo Silva Lima e Roberto Carlos de Carvalho Lima, por serem meu maior pilar na busca incessante por conhecimento, por me apoiarem em todas as situações possíveis e por me incentivarem a buscar um futuro melhor para mim como acadêmica e para a sociedade no qual contribuo todos os dias de minha vida.

Agradeço a minha irmã e meus primos, Yasmin Carla Silva Lima, Jordeilson Luis Araujo Silva, Jardeilson Luis Araújo Silva, Jailson Luis Araújo Silva, por serem o pontinho de alegria e confiança que tive durante os momentos turbulentos, foram o porto seguro no qual tive a chance de sempre voltar após um dia difícil.

Agradeço aos meus amigos, Ana Beatriz, Judson Ricardo, Bruno Rafael, João Vitor, Jonas Silva, Sarah Louise, Anna Victória Moraes, Heloísa Santos, Francisco Sidlei e Christian Cleyson que me acompanharam durante toda essa jornada da graduação e me deram conselhos para continuar nesse caminho que me trouxe tantos louros, que um dia eu posso inspirar vocês como vocês me inspiraram. Vocês são feras!

Agradeço também a minha orientadora Dra. Daniele Caldas Carvalho Rodrigues que nunca desistiu de mim, mesmo com os prazos impossíveis ou com minhas ideias mirabolantes, sempre deu valor aos meus pensamentos e ideias, espero um dia ser 2% do que a senhora é, como pessoa, professora, profissional e mãe. Um dia nos reencontraremos, me guarde em seu coração até lá!

Sarah Louise:

Primeiramente a Deus que me deu a oportunidade, força de vontade e coragem para superar todos os desafios.

Agradeço à minha mãe, Rosa Alice Rego Vasconcelos Assunção, que me ensinou a importância da disciplina, do esforço e da dedicação e me apoiou em

todas as escolhas que fiz durante minha jornada acadêmica. Seu exemplo de vida é minha inspiração e motivação para buscar sempre o melhor.

Quero agradecer ao meu namorado, Constâncio de Sousa Araújo Chaves, por sempre ter me encorajado e me incentivado a superar meus próprios limites. Sua dedicação e empenho foram essenciais para que eu pudesse ter dado confiança que eu conseguiria finalizar este projeto.

Por fim, agradeço a meu amigos Ingrid Roberta, Christian Cleyson, Anna Victória Moraes e Heloísa dos Santos que me acompanharam durante toda essa jornada do curso e elaboração do TCC, compartilhando ideias, sugerindo melhorias e motivando-me a prosseguir. Sem a colaboração de vocês, este trabalho não seria possível.

Resumo

Introdução: O estresse é uma resposta do organismo a determinados estímulos que representam experiências estressantes e variam de acordo com características fisiológicas, psicológicas e ambientais que interagem para produzir diferentes reações entre os indivíduos. **Objetivo:** Compreender a influência do estresse no comportamento alimentar de universitários em um IES em Teresina – PI. **Métodos:** Foi realizado em estudo transversal, pesquisa de campo descritiva, exploratória e quantitativa. Foi analisada a presença do estresse e avaliação do comportamento alimentar dos estudantes, por meio dos questionários sociodemográficos, Escala de Estresse Percebido (PSS-14) e do Three Factor Eating Questionnaire-21 (TFEQ-21). Os dados foram analisados no programa SPSS versão 18.0, e o qui-quadrado foi utilizado para verificação da associação entre as variáveis. **Resultados:** Participaram do estudo 195 alunos dos cursos de saúde da IES. A maioria dos estudantes são mulheres, pardas, 18 a 25 anos, eutróficas. Em relação ao nível de estresse percebido, encontrou-se em sua maioria, altos níveis de estresse. Houve associação significativa entre o alto nível de estresse e o domínio restrição cognitiva do comportamento alimentar. **Conclusão:** Conclui-se que houve associação entre o alto nível de estresse e a restrição cognitiva do comportamento alimentar nos indivíduos mais jovens, nas mulheres e no início da graduação.

Palavras-chave: Estresse; Comportamento alimentar; Universitários.

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO
2. METODOLOGIA
3. RESULTADOS
4. DISCUSSÃO
5. CONCLUSÃO
6. REFERÊNCIAS

**A INFLUÊNCIA DO ESTRESSE NO COMPORTAMENTO ALIMENTAR EM
ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS**

**THE INFLUENCE OF STRESS ON EATING BEHAVIOR IN UNIVERSITY
STUDENTS**

Ingrid Roberta Silva Lima*, Sarah Louise Vasconcelos de Sousa*

Daniele Rodrigues Carvalho Caldas**

Liejy Agnes dos Santos Raposo Landim***

**Discentes do Curso de Bacharelado em Nutrição pelo Centro Universitário Santo Agostinho – UNIFSA, Teresina, PI, Brasil.*

***Nutricionista, Doutora em Alimentos e Nutrição pela Universidade Federal do Piauí (UFPI), docente do Curso de Bacharelado em Nutrição do Centro Universitário Santo Agostinho – UNIFSA, Teresina, PI, Brasil.*

****Nutricionista, Mestre em Alimentos e Nutrição pela Universidade Federal do Piauí (UFPI), docente do Curso de Bacharelado em Nutrição do Centro Universitário Santo Agostinho – UNIFSA, Teresina, PI, Brasil.*

Correspondência:

Daniele Rodrigues Carvalho Caldas, Centro Universitário Santo Agostinho – UNIFSA, e-mail:danielercaldastrabalho@gmail.com, Av. Prof. Valter Alencar, 665 São Pedro 64019-625 Teresina-PI.

Resumo

Introdução: O estresse é uma resposta do organismo a determinados estímulos que representam experiências estressantes e variam de acordo com características fisiológicas, psicológicas e ambientais que interagem para produzir diferentes reações entre os indivíduos. *Objetivo:* Compreender a influência do estresse no comportamento alimentar de universitários em um IES em Teresina – PI. *Métodos:* Foi realizado em estudo transversal, pesquisa de campo descritiva, exploratória e quantitativa. Foi analisada a presença do estresse e avaliação do

comportamento alimentar dos estudantes, por meio dos questionários sociodemográficos, Escala de Estresse Percebido (PSS-14) e do Three Factor Eating Questionnaire-21 (TFEQ-21). Os dados foram analisados no programa SPSS versão 18.0, e o qui-quadrado foi utilizado para verificação da associação entre as variáveis. *Resultados:* Participaram do estudo 195 alunos dos cursos de saúde da IES. A maioria dos estudantes são mulheres, pardas, 18 a 25 anos, eutróficas. Em relação ao nível de estresse percebido, encontrou-se em sua maioria, altos níveis de estresse. Houve associação significativa entre o alto nível de estresse e o domínio restrição cognitiva do comportamento alimentar. *Conclusão:* Conclui-se que houve associação entre o alto nível de estresse e a restrição cognitiva do comportamento alimentar nos indivíduos mais jovens, nas mulheres e no início da graduação.

Palavras-chave: Estresse; Comportamento alimentar; Universitários.

Abstract

Introduction: Stress is a response of the organism to certain stimuli that represent stressful experiences and vary according to physiological, psychological and environmental characteristics that interact to produce different reactions between individuals. *Objective:* To understand the influence of stress on the eating behavior of university students in an IES in Teresina - PI. *Methods:* It was conducted in a cross-sectional study, descriptive, exploratory and quantitative field research. It was analyzed the presence of stress and evaluation of the eating behavior of students, through sociodemographic questionnaires, Perceived Stress Scale (PSS-14) and the Three Factor Eating Questionnaire-21 (TFEQ-21). The data were analyzed in the program SPSS version 18.0, and the chi-square was used to verify the association between the variables. *Results:* 195 students from IES health courses participated in the study. Most of the students are women, mixed race, 18-25 years old, eutrophic. Regarding the level of perceived stress, it was found mostly high levels of stress. There was a significant association between the high level of stress and the cognitive restriction domain of eating behavior. *Conclusion:* It was concluded that there was an association between the high level of stress and the dimension of eating behavior in younger individuals, women and those who were attending the early stages of graduation.

Keywords: Stress; Eating behaviour; College students.

Introdução

A transição do ensino médio para o superior é repleta de sentimentos. Sobre esse aspecto a competição, a pressão de bons resultados acadêmicos, a criação de novos vínculos, necessidade de várias horas de estudo, a busca pela independência e a possibilidade de estar longe da família, pode provocar o desenvolvimento de práticas de risco à saúde com potencial para níveis altos de estresse e uma dieta rica em alimentos industrializados, processados e ultraprocessados ^[1,3].

O estresse é uma resposta do organismo a determinados estímulos que representam experiências estressantes e variam de acordo com características fisiológicas, psicológicas e ambientais que interagem para produzir diferentes reações entre os indivíduos, como; aumento no apetite, ingestão de álcool e de outras substâncias ilícitas ^[56]. Logo, é um dos fatores que podem influenciar o comportamento e a saúde, especialmente quando o indivíduo passa por desafios que ultrapassam sua capacidade de enfrentamento, sendo assim, o estresse pode ser definido como “a resposta generalizada e não específica do corpo a qualquer fator que oprime, ou ameace sobrecarregar, as habilidades compensatórias do corpo para manter a homeostase” ^[6].

A universidade oferta a possibilidade de momentos/vivências exaustivas, pois faz com que a rotina seja cansativa pelo fato de o indivíduo ter as responsabilidades e exigências mais complexas ^[9]. Devido ao estresse sofrido durante esse período, universitários buscam a praticidade e em virtude do menor tempo para o preparo de refeições, modificam o comportamento alimentar. As escolhas alimentares possuem tendência ao consumo de alimentos açucarados, fast-food, industrializados, enlatados, semiprontos, entre outros. Esse tipo de comportamento é considerado perigoso, devido a composição desses alimentos caracterizada por grande quantidade de açúcar, sódio, corantes e baixa concentração de micronutrientes ^[1].

Os hábitos alimentares desempenham um papel importante no combate do estresse, bem como dos colapsos neurológicos e psiquiátricos. Afirma-se que alguns alimentos levam a aumentar as reações de estresse, tornando os indivíduos muito mais sensíveis ao estresse. Observa-se que mulheres e pessoas com moderação consomem mais calorias e gordura sob estresse e mudam suas escolhas

alimentares de alimentos do tipo refeição, como carne e vegetais, para alimentos do tipo lanche. Em contraste, os homens e os comedores desenfreados mostram pouca diferença ou uma redução na ingestão de alimentos sob estresse [7,10].

Situações de estresse crônico estão ligadas à maior exposição ao cortisol, que possui impactos sobre o sistema de recompensa cerebral (SRC). O cortisol provoca o aumento da sensibilidade do SRC e hormônios (como dopamina, leptina, insulina) que também atuam no nível central, estimulam o consumo excessivo de alimentos de alta palatabilidade. Portanto, a reorientação das escolhas alimentares associada a situações estressantes, representada pela predisposição à mudança das preferências alimentares e aumento do consumo de alimentos que normalmente são consumidos com moderação (como alimentos industrializados), está relacionado à tentativa de utilizar o alimento como forma de aliviar este estado emocional [2,20].

Com base no que foi apresentado, é de suma importância avaliar os efeitos causados pelo estresse, e entender se esses agravos psicológicos podem ocasionar alterações no comportamento alimentar dos universitários, afetando a saúde, desempenho acadêmico e a qualidade de vida. Diante do exposto, este estudo teve como objetivo compreender a influência do estresse no comportamento alimentar de universitários [3].

Metodologia

Tipo de estudo e população

Estudo do tipo observacional transversal foi desenvolvida em uma Instituição de Ensino Superior localizada no município de Teresina-PI. Participaram do estudo 195 alunos dos cursos de saúde da IES, no período de abril a junho, selecionados por conveniência e demanda espontânea. Foram incluídos estudantes devidamente matriculados no período, com idade entre 18 a 50 anos e que assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) e excluídos universitários com patologias de ordem psicológica que pudessem interferir no resultado do questionário de estresse, que apresentassem outras patologias associadas ao comportamento alimentar e que não aceitaram participar do estudo.

Avaliação dos fatores sociodemográficos e estado nutricional

Para avaliação dos fatores sociodemográficos foi aplicado um questionário sociodemográfico com as seguintes variáveis: gênero, idade, turno que estuda, naturalidade, curso, ciclo, bolsista, uso de transporte público, etnia, tabagismo, etilismo, classificação do IMC e atividade física. Para estimar o estado nutricional foram utilizadas as medidas de peso (kg) habitual (referente aos últimos 3 a 6 meses), altura (cm) e índice de massa corporal (IMC) (kg/m²). As medidas de peso e altura foram referidas pelos próprios estudantes universitários. O IMC foi avaliado segundo critério de classificação da Organização Mundial da Saúde (OMS) (WHO, 2000) para indivíduos com idade igual ou superior a 20 anos e como recomendado por Onis e colaboradores (2007) para adolescentes com idade entre 18 e 20 anos.

Avaliação do comportamento alimentar

Para avaliação do comportamento alimentar foi utilizado o Three Factor Eating Questionnaire-21 (TFEQ21) na versão traduzida e validada para o português. Os padrões alimentares avaliados com este questionário são: restrição cognitiva (RC), alimentação emocional (AE) e descontrole alimentar (DA). A RC aborda seis itens e identifica o controle alimentar com objetivo de reduzir o peso e/ou alterar o formato corporal. A escala AE também possui seis itens e mede a propensão do comer excessivo em resposta a prováveis estados emocionais negativos. Já a escala DA possui nove itens e verifica a tendência a perder o controle alimentar na presença da fome ou de outros estímulos. Um formato de respostas de 4 pontos é usado para o item 1-20, enquanto uma escala de classificação numérica de 8 pontos é usada para o item 21. A pontuação total de cada comportamento em um escore (score de 0 a 100 pontos). Da escala transformada $\{[(\text{pontuação da escala bruta} - \text{menor pontuação bruta possível}) / \text{intervalo de pontuação bruta possível}] * 100\}$. Da mesma forma que para o PSS, também não existem pontos de corte para os padrões alimentares avaliados pelo TFEQ-21.

Avaliação do estresse

Para avaliação dos sintomas de estresse, foi utilizada a Escala de Estresse Percebido (Perceived Stress Scale - PSS). Esta escala mensura o estresse percebido, pelos indivíduos às situações estressantes. A PSS é uma escala que contém 14 itens, que foram criados para verificar o quão imprevisível, incontrolável e

sobrecarregada o participante avalia sua vida. Cada pergunta possui opções de resposta que variam de zero a quatro. O total da escala é a soma das pontuações destes 14 itens e os escores podem variar de zero (mínimo) a 56 (máximo). A classificação do grau de estresse percebido é distribuída em dois grupos da pontuação do PSS: Grupo menor estresse: 1º grupo da pontuação do PSS de zero a 28 pontos e 2º Grupo maior estresse: pontuação as PSS de 29 a 56 pontos ^[11].

Aspectos éticos

O estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da UNIFSA, sob o Certificado de Apresentação de Apreciação Ética (CAAE): 66037022.2.0000.5602 e número de parecer: 5.896.424. Foram incluídos neste estudo somente os estudantes universitários que concordaram e assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). Ressalta-se que o protocolo de pesquisa (ficha de coleta) e o TCLE foram anônimos, identificados apenas com código numérico, o que possibilita o participante ter acesso aos resultados deste estudo, caso tenha interesse.

Análise dos dados

Os dados encontrados foram codificados e transcritos para o banco de dados no programa Microsoft Excel 2016. Posteriormente exportados para o programa SPSS (for Windows® versão 18.0) para análise estatística dos mesmos. Para a associação entre as variáveis foi realizado o teste Qui-quadrado. Após serem quantificados foram convertidos em gráficos e tabelas em distribuição de frequência média e desvio padrão.

Resultados

A amostra foi composta por 195 participantes, onde a maioria possui entre 18 a 25 anos (91,2%), sendo a maioria do sexo feminino (75,4%). Na tabela 1 são apresentados os dados demográficos e ocupacionais, onde a predominância foi de estudantes do curso de Medicina Veterinária (33,3%), que são naturais de Teresina (50,77%), estão no primeiro ano de curso (30,7%), grande parte bolsista (68,2%), não utilizam transporte público (72,3%). Predominando pessoas que se autodeclararam pardas (53,8%); negam tabagismo (96,4%); negam etilismo (64,6%);

não possuem filhos (87,7%); não trabalham (63,1%); realizam atividade física (60,5%).

Tabela 1. Frequência de variáveis demográficas dos estudantes universitários. Teresina, 2023.

Variável	n	%
Gênero		
Masculino	48	24,6%
Feminino	147	75,4%
Idade		
18 a 25 anos	178	91,2 %
26 a 35 anos	12	6,1 %
36 a 50 anos	5	2,6 %
Turno que estuda		
Matutino	126	64,6 %
Vespertino	69	35,4 %
Naturalidade		
Teresina	99	50,77 %
Cidades do Interior	96	49,23 %
Curso		
Educação Física	7	3,6 %
Enfermagem	10	5,1 %
Farmácia	20	10,3 %
Nutrição	60	30,8 %
Odontologia	33	16,9 %
Medicina Veterinária	65	33,3 %
Ciclo		
Primeiro ano de curso	59	30,3 %
Segundo ano de curso	52	26,7 %
Terceiro ano de curso	27	13,8 %
Quarto ano de curso	31	15,9 %
Quinto ano de curso	25	12,8 %
Sexto ano de curso	0	0 %
Sétimo ano de curso	1	0,5 %
Bolsista		
Sim	133	68,2 %
Não	32	31,8 %
Uso de transporte público		
Sim	54	27,7 %
Não	141	72,3 %
Etnia		
Branca	74	37,9 %
Preta	14	7,2 %
Parda	105	53,8 %

Amarela	2	1,0 %
Tabagismo		
Sim	7	3,6 %
Não	188	96,4 %
Etilismo		
Sim	69	35,4 %
Não	126	64,6 %
Classificação do IMC		
Baixo peso	19	9,7 %
Eutrofia	123	63,1 %
Sobrepeso	41	21,0 %
Obesidade grau I	8	4,1 %
Obesidade grau II	4	2,1 %
Atividade física		
Realiza	118	60,5 %
Não realiza	77	39,5 %
Possui filhos		
Sim	24	12,3 %
Não	171	87,7 %
Trabalha ou realiza estágio extracurricular		
Sim	72	36,9 %
Não	123	63,1 %

Fonte: Dados da pesquisa, LIMA *et al*, 2023.n=195

Conforme apresentado na tabela 1, observa-se que 63,1% dos universitários apresentaram eutrofia, segundo classificação do IMC. Mesmo a maioria dos universitários estarem eutróficos segundo o IMC, podem ter mudanças na composição corporal de massa gorda e massa muscular não investigadas no presente estudo.

Tabela 2. Avaliação do estresse percebido dos universitários. Teresina-PI, 2023.

Variáveis	n	%
Baixo nível	57	29,2%
Alto nível	138	70,8%

Fonte: Dados da pesquisa, LIMA *et al*, 2023.n=195

Conforme apresentado na tabela 2, a respeito do nível de estresse percebido, encontrou-se que a maioria dos participantes apresentam alto nível de estresse (70,8%) e baixo estresse (29,2%). Na tabela 3, observa-se que houve relação significativa entre o gênero e o estresse, onde as mulheres estão mais

estressadas que os homens ($p < 0,002$). Observou-se também relação significativa entre a falta de atividade física e o estresse ($p < 0,000$).

Tabela 3. Associação entre o estresse e os dados sociodemográficos analisados. Teresina, 2023.

Variáveis	Nível baixo de estresse		Alto nível de estresse		p<valor
	n	%	n	%	
Gênero					
Masculino	23	40,40 %	25	18,10 %	
Feminino	34	59,60 %	113	81,90 %	0,002
Turno que estuda					
Matutino	37	64,90 %	89	64,50 %	1,000
Vespertino	20	35,10 %	49	35,50 %	
Naturalidade					
Teresina	30	52,60 %	69	50,00 %	0,755
Cidades do interior	27	47,40 %	69	50,00 %	
Bolsista					
Sim	32	56,10 %	101	72,20 %	0,028
Não	25	43,90 %	37	26,80 %	
Transporte público					
Utiliza	9	15,80 %	45	32,60 %	0,022
Não utiliza	48	84,20 %	93	67,40 %	
Tabagismo					
Sim	0	0,00 %	7	5,10 %	0,108
Não	57	100 %	131	94,90 %	
Etilismo					
Sim	16	28,10 %	53	38,40 %	0,190
Não	41	71,90 %	85	61,60 %	
Atividade física					
Realiza	46	80,70 %	72	52,20 %	0,000
Não realiza	11	19,30 %	66	47,80 %	
Possui filhos					
Sim	8	14,00 %	16	11,60 %	
Não	49	86,00 %	122	88,40 %	0,637
Trabalha ou realiza estágio extracurricular					
Sim	20	35,10 %	52	37,70%	0,871
Não	37	64,90 %	86	62,30%	

Fonte: Dados da F LIMA *et al*, 2023.n=195

Conforme apresentado na tabela 4, observou-se que os universitários possuem nível alto de RC - Restrição Cognitiva - (84,1%), nível alto na AE - Alimentação Emocional – (67,7%) e nível alto de DA – Descontrole Alimentar (66,2%).

Tabela 4. Níveis das dimensões do comportamento alimentar nos estudantes. Teresina-PI, 2023.

Variáveis	n	%
-----------	---	---

Restrição Cognitiva		
Baixo	31	15,9%
Alto	164	84,1%
Alimentação Emocional		
Baixo	63	32,3%
Alto	132	67,7%
Descontrole Alimentar		
Baixo	66	33,8%
Alto	129	66,2%

Fonte: Dados da pesquisa, LIMA *et al*, 2023.n=195

Tabela 5. Associação entre o estresse e o comportamento alimentar analisado. Teresina, 2023.

Variáveis	Nível baixo de estresse		Altonível de estresse		p<valor
	n	%	n	%	
Restrição Cognitiva					
Nível baixo	12	21,1 %	51	37,0 %	0,043
Nível alto	45	78,9 %	87	63,0 %	
Alimentação Emocional					
Nível baixo	16	28,1 %	50	36,2 %	0,320
Nível alto	41	71,9 %	88	63,8 %	
Descontrole Alimentar					
Nível baixo	7	12,3 %	24	17,4 %	0,519
Nível alto	50	87,7 %	114	82,6 %	

Fonte: Dados da pesquisa, LIMA *et al*, 2023.n=195

Conforme apresentado na tabela 5, observa-se que o estresse influencia o comportamento alimentar no domínio restrição cognitiva ($p < 0,043$), ou seja, a maioria dos indivíduos realizam muitas restrições quanto suas decisões alimentares, baseadas no alto nível de estresse. O parâmetro AE e DA também não demonstraram muitas alterações negativas, indicando baixos índices de influências do estresse nos excessos alimentares e comportamentos descontrolados relacionados à alimentação, respectivamente.

Discussão

O universitário é exposto a diferentes situações estressoras no cotidiano acadêmico, tanto pela exigência do curso, devido à grande quantidade de disciplinas a serem cursadas, como concorrência que enfrentará no mercado de trabalho e familiares e amigos que acrescentaram o temor do fracasso profissional e prestígio. Este estudo procurou buscar a influência do estresse no comportamento alimentar de estudantes universitários e entre os estudantes maioria estava entre 18 a 25 anos (91,2%), mulheres (75,4%), pardas (53,8%). Corroborando com o achado de Moura¹³

et al, 2016 que encontrou maioria do sexo feminino (77,7%), média de idade foi 22 anos, pessoas pardas (51,9%), mais da metade da amostra era de outros municípios (64,4%).

Outro achado foi a porcentagem dos estudantes que realizam atividade física (60,5%), Costa, Silva e Machado⁴ realizaram uma pesquisa com 132 estudantes de ambos os sexos do curso de fisioterapia para analisar o nível de atividade física e qualidade de vida desse público, a prevalência de idade foi de 19 anos e maior parte por indivíduos ativos, representando 47,7% da amostra estudada^[4].

No presente estudo, foi encontrado a prevalência de alto nível de estresse (70,8%). Colaborando com um estudo realizado por Zancan, Machado, Boff e Oliveira^[21] et al, 2021, que encontraram dados similares com relação aos níveis de estresse percebido em estudantes universitários. Os autores avaliaram universitários de graduação e pós-graduação e verificou-se que 82,6% apresentam nível de estresse moderado, enquanto 13,2% pontuaram para um alto nível de estresse^[5] também obtiveram prevalência de estresse moderado ao avaliar estudantes universitários na Cracóvia, Polônia. Segundo Xenaki, Bacopoulou, Kokkinos e Nicolaidis^[20] et al, 2018, o estresse pode causar danos físicos, comportamentais e psicológicos, contribuindo para uma dieta inadequada, distúrbios do sono e consequentemente obesidade. Sob estresse, o indivíduo exibe uma mudança comportamental para um padrão alimentar mais emocional.

Ao correlacionar os níveis de estresse com os dados sociodemográficos e ocupacionais, observa-se que houve relação significativa entre o gênero e o estresse, onde as mulheres estão mais estressadas que os homens ($p < 0,002$). No contexto estudantil, Vieira e Schermann^[19] et al, 2015, explica que independente da circunstância, mulheres vêm sendo apontadas como as mais estressadas. Estudos revelam que o estresse em estudantes universitárias relaciona-se às responsabilidades com as atividades obrigatórias da universidade, trabalho e cuidados com o lar e a família^[8]. Observou-se também relação significativa entre a falta de atividade física e o estresse ($p < 0,000$), colaborando com o estudo de Mendes, Correia e Kock^[12] et al, 2020, que teve como objetivo investigar a relação da atividade física no índice de massa corporal e estresse em 402 acadêmicos, também observou que a presença de atividade física esteve relacionada com menor

nível de estresse, podendo ser justificado pela sensação de bem-estar gerada e melhorias no sistema cardiovascular, reduzindo os efeitos do estresse.

Em relação ao comportamento alimentar observado, os universitários possuem nível alto de RC - Restrição Cognitiva - (84,1%), nível alto na AE - Alimentação Emocional – (67,7%) e nível alto de DA – Descontrole Alimentar (66,2%). Segundo Natacci e Júnior¹⁴ et al, 2011, a restrição cognitiva é caracterizada pela imposição de regras e proibições alimentares; em alguns indivíduos ocorre a limitação da ingestão alimentar e em outros o excesso. Já a alimentação emocional diz respeito à disposição que o indivíduo apresenta a mudanças na ingestão alimentar em consequência de alterações no humor ou situações emocionais. E o descontrole alimentar é o comer em excesso.

Ao verificar a influência do estresse no comportamento alimentar foi observado que o estresse influencia o comportamento alimentar no domínio restrição cognitiva ($p < 0,043$), ou seja, a maioria dos indivíduos realizam muitas restrições quanto suas decisões alimentares, baseadas no alto nível de estresse. No estudo de Satos¹⁷, realizado com 115 estudantes do Curso de Nutrição de um centro acadêmico, observou-se que embora a maioria dos universitários tenham sido classificados como eutróficos, paralelamente também verificou-se que todos os avaliados apresentaram algum tipo de alteração do comportamento alimentar, com predominância do tipo “restrição cognitiva”. Segundo Natacci e Júnior¹⁴, a restrição cognitiva envolve a limitação da ingestão alimentar quantitativa e qualitativamente, quando expostos a certas situações, muitos deles, tendem ao excesso alimentar.

Por tratar-se de uma amostra composta por universitários de cursos da área da saúde, sugere-se que o comportamento de restrição cognitiva tenha sido superior, no presente trabalho, devido aos conhecimentos dos universitários sobre o tema "alimentação e nutrição". Estudantes universitários são, em sua maioria, os principais responsáveis por cuidar de sua alimentação. Somam-se a isso a rotina atarefada e as exigências acadêmicas inerentes a vida universitária. Como consequência, as escolhas alimentares parecem se deslocar para alimentos de fácil acesso, baixo custo e preparo rápido ^[16].

Conclusão

Pode-se concluir que a influência do estresse no comportamento alimentar desses estudantes foi demonstrada na entre o domínio da restrição cognitiva e o alto nível de estresse, além da existência da relação significativa entre o alto nível de estresse mais presente nas mulheres e pessoas que não realizam atividade física. Nesse sentido mais estudos de aprofundamento acerca da presença da influência do estresse no comportamento alimentar no ambiente acadêmico são necessários, para investigação mais intimamente relacionada as causas e consequências à longo prazo dessas mudanças, além da busca de pesquisas acerca da prevalência de transtornos alimentares em estudantes universitários, já quemudanças no comportamento alimentar podem estar estritamente relacionadas à ocorrência de estresse psicológico, bem como de alterações no estado nutricional.

Referências

- [1] Arbués ER, Abadías BM, Granada López JM, Serrano EE, García BP, Vela RJ, et al. Conducta alimentaria y su relación con el estrés, la ansiedad, la depresión y el insomnio en estudiantes universitarios. *Nutrición Hospitalar*. 2019; 36:1339-1345.
- [2] Adam TC, Epel ES. Stress, eating and the reward system. *Physiology & Behavior*. 2007;91(4):449–58.
- [3] Bryk LIA, Silva SGS, Silva PFOA. Estado nutricional e análise do risco do desenvolvimento de ortorexia nervosa em estudantes de uma faculdade privada da cidade do Recife. 2020.
- [4] Costa PHV, Silva FS, Machado CJ. Nível de atividade física e qualidade de vida dos estudantes de fisioterapia de uma instituição privada de ensino superior. *Revista Interdisciplinar Ciências Médicas*. [s. l.], 2018;2(1).
- [5] Drwila D, Krotos A, Wojtás D, Kostecha N, et al. Insônia e o nível de estresse entre os alunos em Cracóvia, Polônia. *Tendências em Psiquiatria e Psicoterapia, Rio Grande do Sul*. 2019;41(1).
- [6] Ferreira MAA, Domingos SRA, Trovão CBA, Liceras J, Marcos MJS, Carmello LM, et al. A prática de exercícios físicos entre estudantes do curso de Medicina. [s. l.], 2021;10(7)
- [7] Almeida ABPF, et al. Avaliação do comportamento alimentar de estudantes universitários. *Nutrire. São Paulo*. 2013; 411; 38.

- [8] Gervásio SM. et al. Análise do estresse em acadêmicos de Enfermagem frente ao primeiro estágio da grade curricular. *J Health Sci Inst.*, 2012; 30,4:331-335, 2012.
- Gherardi-Donato ECS, et al. Associação entre depressão e estresse laboral em profissionais de enfermagem de nível médio. *Revista Latino-Americana de Revista e- HUMANIT@S –ed. 6ª.* 2019;23(4),733–740.
- [9] Lacaille LJ, Dauner KN, Krambeer RJ, Pedersen, J. Psychosocial and Environmental Determinants of Eating Behaviors, Physical Activity, and Weight Change Among College Students: a qualitative analysis. *Journal Of American College Health.* 2011; 59(6): 531-538.
- [10] Leite ACB, Grillo LP, Caleffi F, Mariath AB, et al. Qualidade de vida e condições de saúde de acadêmicos de nutrição. *Revista Espaço para a Saúde.* Londrina. 2012; 13(1): 82-90.
- [11] Lopes M, Alves G, et al. V Estudo Saúde Ativa: Gerações. *Sulamérica Saúde.* 2015.
- [12] Mendes RC, Correia MG, Kock KS. Relação entre atividade física, índice de massa corporal e estresse em acadêmicos de medicina de uma universidade do sul de Santa Catarina. [s. l.], 2020; 28(1):92-101.
- [13] Moura IH, Nobre RS, Cortez RMA, Campelo V, et al. Qualidade de vida de estudantes de graduação em enfermagem. *Revista Gaúcha de Enfermagem, Porto Alegre,* v.37, n.2, p.1-7, 2016.
- [14] Natacci LC, Ferreira Júnior M. The three factor eating questionnaire - R21: tradução para o português e aplicação em mulheres brasileiras. *Revista de Nutrição.* 2011(1)24:383–94.
- [15] Pagliarone AC, Sforcin JM, et al. Estresse: revisão sobre seus efeitos no sistema imunológico. *Revista Biosaúde, Londrina.* 2009; 11(1):57-90.
- [16] Penaforte FR, Matta NC, Japur CC. Associação entre estresse e comportamento alimentar em estudantes universitários. *Demetra: Alimentação, Nutrição & Saúde.* 2016;11(1).
- [17] Sato CS. COMPORTAMENTO ALIMENTAR E SUA ASSOCIAÇÃO COM A AUTOIMAGEM CORPORAL EM ESTUDANTES DE NUTRIÇÃO. 2020. Trabalho de Conclusão do Curso (Bacharelado em Nutrição) - Universidade Federal de Pernambuco, Vitória de Santo Antão, 2020.

- [18] Sousa NFC, Javorski M, Sette GCS, Pontes CM, et al. Practices of mothers and caregivers in the implementation of the ten steps for healthy feeding. *Texto & Contexto - Enfermagem* 2019;28.
- [19] Vieira LN, Schermann, LB. Estresse e fatores associados em alunos de psicologia de uma universidade particular do sul do Brasil. *Aletheia*. 2015; 46:120-130.
- [20] Xenaki N, Bacopoulou F, Kokkinos A, Nicolaidis NC, et al. Impact of a stress management program on weight loss, mental health and lifestyle in adults with obesity: a randomized controlled trial. *J Mol Biochem*. 2018;7(2):78-84.
- [21] Zancan RK, Machado ABC, Boff N, Oliveira MS. Estresse, ansiedade, depressão e inflexibilidade psicológica em estudantes universitários de graduação e pós-graduação. *Estudos e Pesquisas em Psicologia*, Rio de Janeiro. 2021;21(2):749-767.