

CENTRO UNIVERSITÁRIO BRASILEIRO - UNIBRA
NÚCLEO DE SAÚDE
CURSO DE NUTRIÇÃO

ISABELLA MARIA DOS SANTOS BRAÚNA
JANIELE LETÍCIA BATISTA LINS

**ANSIEDADE E IMPACTOS NUTRICIONAIS EM
UNIVERSITÁRIOS**

RECIFE/2021

ISABELLA MARIA DOS SANTOS BRAÚNA
JANIELE LETÍCIA BATISTA LINS

ANSIEDADE E IMPACTOS NUTRICIONAIS EM UNIVERSITÁRIOS

Artigo apresentado ao Centro Universitário Brasileiro –
UNIBRA, como requisito parcial para obtenção do título de
Bacharel em Nutrição

Professor Orientador: Prof. Me. Emerson Rogério Costa
Santiago

RECIFE/2021

Ficha catalográfica elaborada pela
bibliotecária: Dayane Apolinário, CRB4- 2338/ O.

B825a Braúna, Isabella Maria dos Santos
Ansiedade e impactos nutricionais em estudantes universitários /
Isabella Maria dos Santos Braúna, Janiele Letícia Batista Lins. - Recife: O
Autor, 2021.
27 p.

Orientador(a): Me. Emerson Rogério Costa Santiago.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) - Centro Universitário
Brasileiro – UNIBRA. Bacharelado em Nutrição, 2021.

Inclui Referências.

1. Comportamento alimentar. 2. Estudantes universitários. 3. Saúde
mental. I. Lins, Janiele Letícia Batista. II. Centro Universitário Brasileiro -
UNIBRA. III. Título.

CDU: 612.39

AGRADECIMENTOS

Agradecemos primeiramente a DEUS, por iluminar nossos passos, caminhos, escolhas, por chegarmos até aqui e sabermos que Ele nos permitirá ir bem mais longe.

Agradecemos imensamente aos nossos pais **JOSÉ AMARO DE MELO LINS e LINDALVA BATISTA LINS; JORGEARA APRIGIO DOS SANTOS e MANOEL ALVES BRAÚNA NETO** por todo apoio, por acreditarem e por não nos deixarem desistir dessa árdua caminhada.

Agradecemos de todo o coração a nossos namorados por nos aguentar estressadas, ansiosas, nervosas, nos momentos turbulentos, por tudo. Amamos vocês!

Toda nossa gratidão aos nossos professores, preceptores e coordenadores por nos ensinar o que sabemos hoje, tanto na teoria quanto na prática. Com toda certeza estamos nos tornando pessoas e profissionais melhores com os conhecimentos passados por eles.

Gratidão aos nossos colegas de classe, que assim como nós estão encerrando uma difícil etapa da vida acadêmica.

Não podemos deixar de agradecer as nossas amigas por todos os momentos de risadas, dificuldades, apoio e por simplesmente ter conhecido vocês e partilhado tantos momentos no curso e na vida.

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO	07
2	REFERENCIAL TEÓRICO	08
2.1	Ansiedade	08
2.2	Universidade como âmbito adoecedor	10
2.3	Ansiedade e alimentação	11
3	DELINEAMENTO METODOLÓGICO	13
4	RESULTADOS E DISCUSSÃO	15
5	CONSIDERAÇÕES FINAIS	22
6	REFERÊNCIAS	23

ANSIEDADE E IMPACTOS NUTRICIONAIS EM UNIVERSITÁRIOS

Isabella Maria Dos Santos Braúna

Janiele Letícia Batista Lins

Emerson Rogério Costa Santiago¹

Resumo: A ansiedade é uma condição emocional comum na qual os indivíduos estão sujeitos quando passam por alguma situação de emoção ou tensão frente à acontecimentos específicos, entretanto, esse quadro pode se tornar patológico a decorrer da frequência, indícios e sintomas físicos ou psicológicos, afetando o indivíduo à termo de saúde, vínculos, âmbito em que vive e no comportamento alimentar. Diante disso, o trabalho teve como objetivo substanciar a informação comprovada na literatura científica em relação a ansiedade e seus prováveis impactos sobre o comportamento alimentar dos universitários. O presente estudo trata-se de uma revisão integrativa da literatura, realizada nas bases de dados evidenciadas em saúde Pubmed, Scielo e Lilacs, com limite de ano de publicação 2010 a 2021. Foram levantados 38 artigos, dos quais foram selecionados 6 para compor a revisão. Todos os estudos comprovaram o impacto da ansiedade sobre a alimentação universitária, no qual foi viável constatar que os alunos estão se alimentando mais do que o aceitável nas orientações, que as doenças alimentares são formadas pela ansiedade a que estão expostos, que na maior parte sua preferência nutricional interessa-se por comidas excessivamente calóricas, e que assim (ingerir em fartura ligado as opções alimentícias), é compreendido como escape nessas circunstâncias.

Palavras-chave: Comportamento alimentar. Estudantes universitários. Saúde mental.

¹ Emerson Costa Santiago. Mestre. E-mail: emersoncostasantiago@gmail.com

1. INTRODUÇÃO

Encarada como o mal do século, a ansiedade é complexa e minuciosa, agindo como uma emoção negativa, que conduz sentimentos como o medo e angústia constante, além de apreensão com o futuro (BARLOW; DURAND, 2015; RODRIGUES, 2017). Atualmente, é comum ouvir falar sobre o tema. Aparece com frequência em programas de televisão, ou até mesmo, é comum sabermos de alguém que recebeu o diagnóstico de ansiedade. Interessante notar que quando nos deparamos com alguma explicação sobre tal transtorno, é possível se identificar com algum dos sintomas frequentes. Isto porque vivemos numa sociedade bastante competitiva, a sociedade do “tempo é dinheiro” como disse o Benjamin Franklin e, para completar, em um contexto de pandemia e de outras tantas crises (econômica, política, social) (LOURENÇO, 2016).

A ansiedade é tida como uma das emoções que mais age influenciando o comportamento alimentar dos indivíduos, originando-se quando, de alguma forma, o sujeito entende que está em algum tipo de perigo ou diante de uma ameaça (SOUZA, et al., 2017), esta, é interna, conflitiva ou desconhecida. Um quadro como este, ocasiona sensações desagradáveis, algumas vezes com presença de sintomas físicos e psicológicos variando entre os indivíduos.

Esse processo pode afetar não apenas os efeitos fisiológicos e motores, mas também seu pensamento, aprendizado e a forma de perceber o mundo, aumentando as possibilidades de distorções e confusões com relação ao meio em que se insere e pessoas com quem se relaciona. Em acréscimo, a intensa rotina universitária, com todas suas demandas e responsabilidades pode afetar tanto seu desenvolvimento como também seus hábitos alimentares, somado a questões psicológicas como preocupação com o desempenho acadêmico, manutenção de vínculos e participação social, algumas vezes acabam deixando de lado a escolha por alimentos saudáveis, podendo haver tanto ganho quanto perda de peso, não sendo considerados benéficos (SADOCK; et al, 2007).

Deste modo, a ansiedade é um sentimento de medo vago e desagradável que se manifesta como um desconforto ou tensão decorrente de uma antecipação do perigo, de algo desconhecido (GUIMARAES, et al., 2015).

Dados da Organização Mundial de Saúde (OMS) apontam que a prevalência mundial do transtorno de ansiedade (TA) é de 3,6%. No continente americano esse

transtorno mental alcança maiores proporções e atinge 5,6% da população, com destaque para o Brasil, onde o TA está presente em 9,3% da população, possuindo o maior número de casos de ansiedade entre todos os países do mundo (OMS; GENEVA, 2017). Podemos dizer que o Brasil sofre de uma epidemia de ansiedade e, por isso, a relevância deste trabalho, pensando inclusive o recorte que demos ao tema, uma vez que abordaremos os impactos nutricionais causados entre universitários que sofrem de ansiedade.

Diante disso, o objetivo desse trabalho foi analisar e sintetizar a compreensão em relação à ansiedade e os impactos nutricionais prováveis causados em estudantes universitários, descrevendo episódio, indicativos, ocorrências ou sensações representativas de ansiedade, com base em estudos científicos para que futuramente este trabalho possa ajudar outras pessoas.

2. REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 ANSIEDADE

A ansiedade é definida como “uma sensação vaga e difusa, desagradável, de apreensão ou tensão expectante, que está acompanhada de diversas manifestações físicas, tais como dispneia, taquicardia, tensão muscular, sudorese, tremor etc.” (CHENIAUX, 2011, p. 172)

A ansiedade sempre esteve presente no ser humano, mas hoje se evidencia pela sua acentuada presença, dada a aumentada prevalência dos transtornos que dela se originam. Mais de 450 milhões de pessoas sofrem com algum transtorno de saúde mental. A Organização Mundial de Saúde afirma que saúde mental se refere a um bem-estar no qual o indivíduo desenvolve suas habilidades, consegue lidar com os desafios cotidianos e contribui para o bom funcionamento de sua comunidade. Importante notar que segundo pesquisa do instituto Ipsos, encomendada pelo Fórum Econômico Mundial, mais de 50% dos brasileiros afirmam que sofreram abalos na sua saúde mental no último ano.

No ano de 2013, a revisão com 87 estudos feitos por Baxter *et al.*, em 44 países, estimou a prevalência atual dos transtornos de ansiedade em 7,3% (4,8%-10,9%). Os transtornos de ansiedade diferem entre si nos objetos ou situações que induzem o medo, ansiedade ou comportamento de esquiva. São quadros clínicos

cujos sintomas de ansiedade são primários (não são derivados de outras doenças psiquiátricas como depressão ou psicoses, por exemplo).

Dados publicados em 2017 pela Organização Mundial de Saúde (OMS) mostram que a prevalência mundial do transtorno de ansiedade é de aproximadamente 3,6%, alcançando maiores proporções no continente americano quando relacionado ao sexo; para as mulheres, atinge 7,7% e para os homens, 3,6% (GENEBRA; 2017.). Esses dados estão em conformidade com o presente estudo, mostrando que o sexo feminino é o mais acometido. O transtorno de ansiedade foi bastante prevalente em todas as faixas etárias estudadas. Entretanto, não apresentou diferença significativa quanto à idade. O Relatório de Saúde Mental da Organização Das Nações Unidas (ONU) em 2001, já apontava o quanto o transtorno de ansiedade era comum e incapacitante em todas as idades. (SAYERS J et al 2001).

Considerando que as características são vistas como junção de sinais e sintomas presentes e com inúmeros fundamentos, a concepção é um parâmetro proveitoso de debater e identificar a princípio quadros psíquicos, transformando sua análise relevante. Relativamente as síndromes ansiosas são consideradas em dois tipos: o primeiro é a ansiedade generalizada (definitivo e contínuo), determinada como anomalia, e o segundo é descrito por quadros de crise, excessivos e inesperados (DALGALARRONDO, 2008). Vale evidenciar que maior parte dos transtornos mentais vistos na população a nível mundial, afetam indivíduos antes dos 24 anos de idade (ALMEIDA et al.2013).

O receio e a ansiedade dentro da regularidade contribuem a impedir o acontecimento de imprudência nos atos, sobretudo pela população púbere (SILVA FILHO; SILVA, 2013, SALES, 2017), no entanto, em muitas situações, podem sujeitar o indivíduo a perdas, resultando uma adversidade, representando como patológica (MARTINS; CARRILHO et al., 2016, BRENTINI et al., 2018). Freud disserta que a ansiedade é minuciosa e complexa. Trata-se de uma sensação de medo e preocupação contínua. Manifestações físicas como tensão e psicológicas como apreensão com o futuro, são características dessas emoções negativas que a acompanham (BARLOW; DURAN, 2015, SOUZA, et al., 2017).

Outros fatores como falta de apoio familiar e integração social, baixa inclusão tanto social quanto econômica, e pouco incentivo no que diz respeito a manter relações interpessoais, podem desencadear ou agravar os transtornos mentais (ALMEIDA et al., 2013).

2.2 UNIVERSIDADE COMO ÂMBITO ADOECEDOR

Com o passar do tempo, e a depender da fase de vida em que o indivíduo se encontra, existe a possibilidade de aumento das chances para o aparecimento da ansiedade. A passagem para o ensino superior, escolha profissional e consequente ingresso na universidade são algumas das causas (RODRIGUES; et al., 2017). Conforme Pinho (2016), outro aspecto a ser considerado, é a saudade de casa, que atinge o público universitário que sai de suas residências. No decorrer da patologia, pode haver ainda mudanças nas causas de preocupação que afligem o indivíduo (BRENTINI et al., 2018). Tais mudanças e adaptações podem ocorrer tanto na rotina quanto nos hábitos de vida, e são características da fase de ingresso no meio acadêmico.

Com isso, além dos desafios pessoais, relacionados a consequente independência e autonomia, os estudantes estão sujeitos a desafios acadêmicos, que os predispõem a situações que podem acarretar desde estresse, até o acometimento por depressão ou ansiedade, sendo esta, mais prevalente nesse público (SHAMSUDDIN et al., 2013).

Percebe-se que, os períodos iniciais da vida universitária podem ser causadores de ansiedade, porém, depende de fatores como demandas, formulação de sua grade curricular, entre outros. Outra condição que influencia de maneira significativa, são as características que cada um apresenta individualmente, além de sua percepção sobre os eventos à sua volta, e com a presença de sintomas pode haver tanto na vida pessoal quanto acadêmica do universitário, consequências negativas, pelo fato de suas habilidades desde motoras até intelectuais serem afetadas por percepções negativas, a depender do nível de ansiedade em que se encontra (FERREIRA et al., 2009 apud CHAVES et al., 2015).

Além disso, as preocupações e pressão que os universitários estão sujeitos, com as atividades, bom rendimento e a nível social, que engloba saúde e estética,

podem influenciar na forma como ele enxerga a si mesmo (BALLONE; MOURA, 2014 apud ARAÚJO, 2015). A alimentação pode ser uma grande influenciadora nessas questões, pois pode levar ao surgimento da não aceitação do corpo, autodesprezo, problemas nas suas relações interpessoais, além de preocupações somáticas (PEREZ; ROMANO, 2004 apud FRANÇA et al., 2012).

Englobando os estudantes da área da saúde, é visto que seu sofrimento emocional, além de atingi-lo, impacta em sua relação com seus pacientes, atingindo dessa forma, o outro. Sua formação sobre saúde mental é inadequada, e as situações estressantes a que estão submetidos são frequentes. Tudo isso acarreta no adoecimento psíquico, desempenho acadêmico negativo, além de riscos como a dificuldade no tratamento ou até mesmo episódios de suicídio (COSTA et al., 2012; VASCONCELOS et al., 2015; CARVALHO et al., 2015).

De maneira geral, o ensino superior é caracterizado por submeter e exigir dos estudantes muitas adaptações, definidas a partir de emoções tanto positivas quanto negativas e experiências até então desconhecidas pelos mesmos, atribuídas aos desafios pessoais e acadêmicos enfrentados (OLIVEIRA et al., 2014; VERÍSSIMO et al., 2011 apud SOUZA, D., 2017).

A preocupação com o público universitário a nível de saúde mental, teve origem no início do século XX nos Estados Unidos, pelo fato de reconhecerem a fase vulnerável, a nível psicológico, que os estudantes estão submetidos. Reconhecem também que compete como uma das obrigações das instituições de ensino que os recebe, a responsabilidade de fornecer auxílio para os mesmos (LORETO, 2016). Além disso, para Leão et al. (2018) a busca por auxílio psicológico deve ser incentivada no meio em que se inserem os universitários, principalmente os estudantes da área da saúde, pois como já foi citado, é um público que acaba por possuir formação inadequada no que compete a saúde mental.

No Brasil, segundo Castro (2017), a saúde mental dos universitários passou a ser foco de estudos a partir de 1958 com o trabalho pioneiro de Galdino Loreto que já defendia a necessidade de uma assistência maior a este grupo. De acordo com os dados pesquisados em 56 instituições federais de nível superior pelo Fórum Nacional de Pró-reitores de Assuntos Comunitários e Estudantis (FONAPRACE) realizado pela última vez em 2010, numa amostra de 939.604 estudantes.

2.3 ANSIEDADE E ALIMENTAÇÃO

O estilo de vida de um indivíduo engloba vários aspectos, dentre eles educação, família, habitação, alimentação e nutrição, lazer e vários outros. De maneira geral, eles são necessários para o bem-estar nos aspectos físico, social e mental. Porém, muitas pessoas adotam hábitos de vida diferentes do que se classifica como saudável, como por exemplo, os hábitos alimentares inadequados (GONÇALVES, 2004 apud BRITO, GORDIA, QUADROS, 2014), da mesma forma que diversos valores relacionam-se a alimentação, como os culturais, sociais, nutricionais, psicológicos entre outros, que acabam por determinar o comportamento alimentar adotado pelos indivíduos (MORAIS, 2014 apud SOUZA, et al., 2017).

Os universitários, em alguns casos, encontram dificuldades de preparar ou prover sua própria alimentação sem a ajuda de seus pais ou responsáveis, pela influência de vários fatores, como o próprio estresse e ansiedade, modismos, consumo de *fast-food*, instabilidade psicológica e social, além de outros antes citados (SALLES, 2001). Existe ainda a variável trabalho/estudo, que influencia diretamente nas escolhas alimentares, por causa do tempo e distância a percorrer, fazendo com que optem por alimentos de mais fácil acesso (NELSON et al., 2008).

O hábito alimentar da maioria do público universitário é caracterizado pela baixa ingestão de alimentos como frutas, verduras e os grãos integrais, dando espaço para o consumo de alimentos ricos em açúcar, gordura e sódio (IBGE, 2011; VIEIRA et al.). Os padrões alimentares atípicos que competem aos universitários na maioria dos casos, geralmente são relacionados a experiências negativas, podendo levá-los a ingestão de alimentos em excesso e até casos de compulsão alimentar (MARQUES, 2013 apud SOUZA. et al., 2017). Importante notar que os hábitos alimentares iniciados no período da universidade acabam sendo mantidos na vida adulta e, de acordo com os estudos realizados por Kretschmer et al. (2015), numa amostra de 53 acadêmicos (14 do sexo masculino e 39 do sexo feminino), além do consumo frequente de álcool, o consumo de frutas não é o ideal, além de ser comum a substituição de uma refeição saudável por alimentos ricos em gordura e açúcares que podem ser encontrados facilmente tanto no espaço universitário, como na casa dos jovens. Tais hábitos inadequados de alimentação são influenciados ainda pela ansiedade, como já mencionado, além dos rearranjos comportamentais e relações sociais desenvolvidas ou não na universidade, tendo a

alimentação como um ponto de fuga frente a essas situações (GARCIA et al., 2013 apud SANTOS et al., 2014). Dessa forma, pode ser visto que a ansiedade é tida como um dos fatores psicológicos que pode ativar a compulsão alimentar (PEREZ; et al., 2012).

A ansiedade também pode estar relacionada ao estresse, principalmente de forma crônica, e frequentemente, a exposição tanto ao estresse agudo como crônico, pode agir de maneira a alterar alguns comportamentos, levando ao surgimento de vários tipos de distúrbios, dentre eles, os alimentares. No tipo agudo, ocorre uma resposta chamada de “luta ou fuga”, que tem como resultado a omissão do apetite, caracterizada como instantânea, ao contrário do que ocorre na forma crônica, que nos leva a consumir mais alimentos com maior densidade calórica. Portanto, é afirmado que os padrões alimentares podem sim ser afetados por essas situações (CANNON., 1914; et al).

De maneira geral, pessoas acometidas por problemas como ansiedade e estresse, possuem maior facilidade de desenvolver distúrbios alimentares, pelo fato de enxergarem o alimento, muitas vezes, como um meio de descarregar emoções (SOUZA, 2011), emoções essas que, muitas vezes os levam à ingestão de alimentos com níveis energéticos e calóricos elevados, pois a ocorrência desses tipos de transtornos pode impulsionar uma maior ingestão de açúcares e gorduras (TORRES., et al).

Esse tipo de ingestão alimentar pode não agradar, muitas vezes, os próprios estudantes, como observado em um estudo feito por (SOUZA, 2017), onde os indivíduos que apresentavam maiores níveis de ansiedade, avaliavam sua alimentação de forma negativa, sendo observado ainda que, quanto maior suporte nos âmbitos emocionais e sociais recebiam, melhor avaliavam seu estilo alimentar.

A partir daí, para Alvarenga et al. (2016), é visto que situações que afetam a dimensão psicológica, como a ansiedade, afetam também nosso apetite e como nos alimentamos, como uma tentativa de amenizar ou “descontar” o surgimento de tais emoções, podendo gerar descontroles alimentares mesmo na ausência de fome, classificando-se assim, como “comer emocional”.

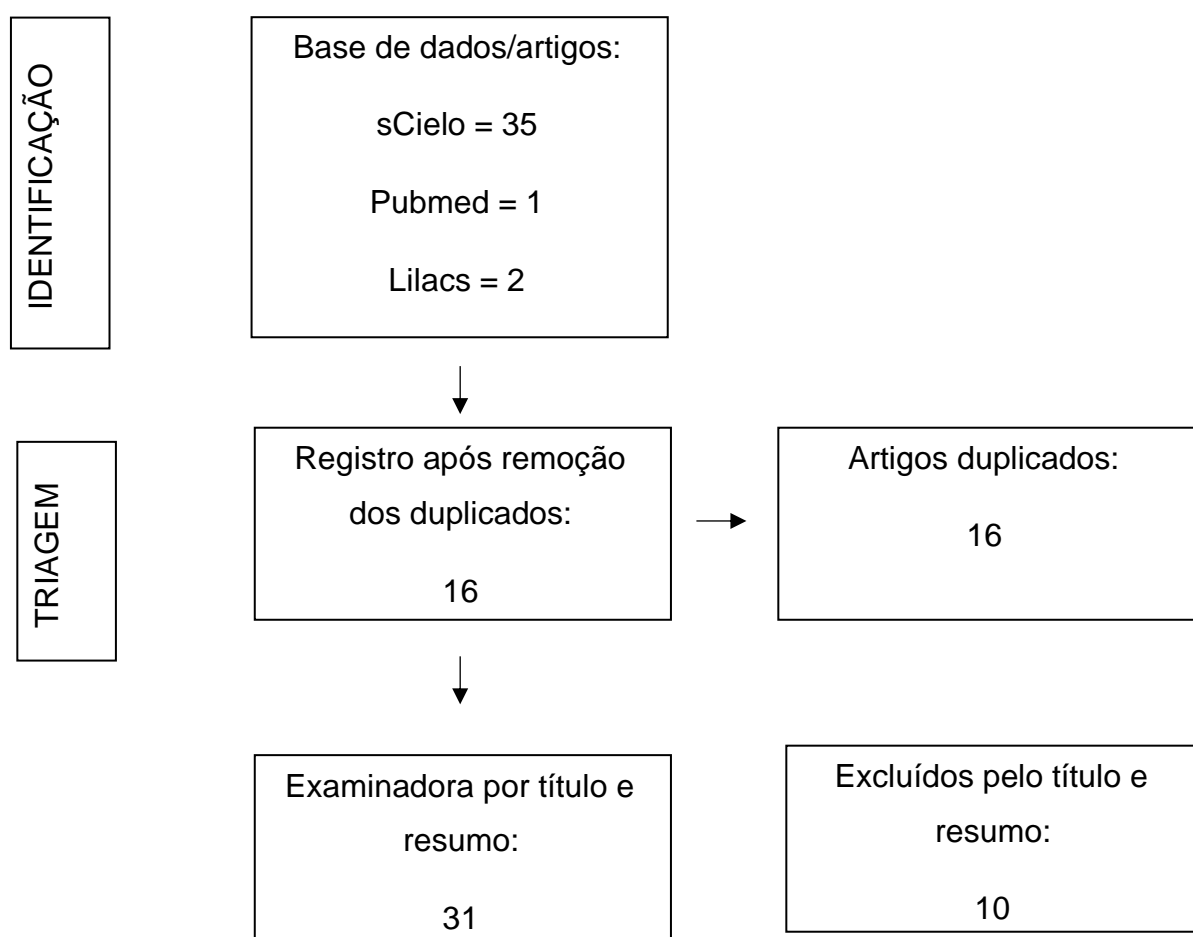
3. DELINEAMENTO METODOLÓGICO

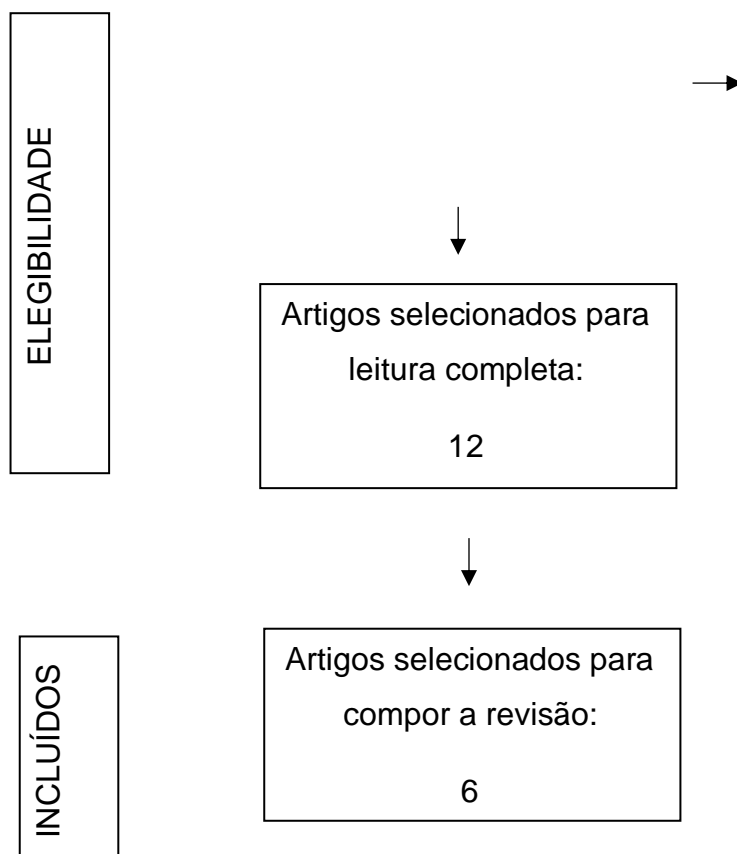
Trata-se de um estudo do tipo revisão integrativa da literatura. As palavras-chave que foram usadas para obter a amostra foram “comportamento alimentar”, “eating behavior”, “estudantes universitários”, “college students”, “saúde mental”, “mental health”.

As bases de dados utilizadas para busca dos artigos foram: (Scientific Eletronic Library Online), SCIELO, (PublicMedline) PUBMED e (Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde) LILACS.

A seleção dos artigos aplicados e contribuição dos fatos convenientes ao aprendizado foram exercidas por volta dos meses de agosto a dezembro de 2021. Para separação e contribuição, foi elaborada uma divisão dos artigos, separada nos subsequentes itens: modelos de estudo, escritor, período de exposição, finalidade, organização e conclusões. Foram excluídos os artigos que não se encaixaram no período dos últimos 10 anos, determinado proposto pela pesquisa.

Figura 1 - Fluxograma do processo de busca e seleção dos artigos.





4. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Com início do estudo literário, encontraram-se estudos que tratavam da temática ansiedade em acadêmicos universitários e sua alimentação, a nível de compreensão e orientações. Desse modo, foram escolhidos 5 estudos que dissertam sobre ansiedade e estado nutricional dos universitários. É possível verificar desde o Quadro 1, quais materiais referentes ao conteúdo em tese, surgem a partir de 2011 a 2018, salientando o período de 2016, devido a maior fração de artigos, no entanto, sem qualquer alteração visível.

O quadro 1 expõe a associação dos estudos obtidos que constituíram a apresentação, referindo-se aos artigos.

Quadro 1 – Sumário dos estudos que integraram a amostra.

AUTOR/ ANO	OBJETIVO	AMOSTRA/LOCAL	MÉTODO E INSTRUMENTOS	PRINCIPAIS RESULTADOS
ARAUJO et	Analisar a	44 alunos	Questionário	Foi comprovado que

al.,2015	influência da ansiedade sobre a alimentação universitária	Sendo: 9 estudantes com sobrepeso e 2 com obesidade. A prevalência de ansiedade foi alta, sendo 34 e 29 ao total, respectivamente, e 25 apresentaram episódios de ansiedade ao mesmo tempo.	utilizado para avaliação do estado nutricional do participante, contém questões sobre dados antropométricos, como a idade, a altura, o peso, a Relação Cintura Quadril (RCQ), o Índice de Massa Corporal (IMC), entre outros. O segundo questionário utilizado foi o Inventário de Ansiedade de Beck (BAI), foi desenvolvido para avaliar o rigor dos sintomas de ansiedade em pacientes deprimidos.	nutrição e hábitos alimentares são fatores ambientais que possuem influência positiva ou negativa na saúde mental do indivíduo; enquanto o estado nutricional piorou, surgiram novos casos de ansiedade e além de progressão de grau de casos já presentes. Foi definido que a rotina universitária influencia negativamente o estado nutricional e a saúde mental do indivíduo, com alterações na frequência e intensidade do consumo de um determinado macronutriente (principalmente lipídios), por exemplo, o que está associada ao ganho de peso, tardiamente, sobrepeso/obesidade
LEÃO et al., 2018	Estimar a prevalência e os fatores associados à	Foram investigados estudantes maiores de 18 anos,	Trata-se de um estudo transversal analítico Foi aplicado um	Considerando os critérios de inclusão, 649 estudantes eram elegíveis para participar da pesquisa. Foram

	<p>depressão e ansiedade entre estudantes universitários da área da saúde de um Centro Universitário no Nordeste do Brasil.</p>	<p>regularmente matriculados nos cursos da área da saúde (Biomedicina, Enfermagem, Fisioterapia, Medicina e Odontologia) e que frequentavam o primeiro ano do curso (primeiro e segundo semestres).</p>	<p>questionário elaborado pelos pesquisadores, além do Inventário de Depressão Beck (BDI), na sua adaptação e padronização brasileira, e o Inventário de Ansiedade Beck (BAI), também na sua adaptação e padronização brasileira. Ambos os instrumentos de coleta foram aplicados durante o final do semestre 2015.2 e começo do 2016.1.</p>	<p>respondidos 579 questionários (89,2%), e 476 (82,7%) foram considerados válidos. Os cursos com maior número proporcional de questionários respondidos foram Fisioterapia (103/104; 99,0%); Odontologia (214/226; 94,6%); Medicina (159/179; 88,8%), Biomedicina (59/78; 75,6%) e Enfermagem com 44/62; 70,9%). Predominou o sexo feminino com 71,6%; 69,3% dos estudantes tinham menos de 20 anos de idade, e 92,0% eram solteiros. A maior parte não exercia atividade remunerada (80,7%); 57,1% tinham renda familiar média de 7,5 salários mínimos; 77,9% residiam com os pais ou cônjuges, e 88,2% declararam ter alguma religião. Ingestão de álcool foi citada por 53,4% dos alunos. A maioria relatou não fumar (96,8%); 87,6% se declararam insatisfeitos com a quantidade de sono; 87,8% faziam atividade física, e 74,1% consideraram que tinham boa saúde. A maior parte dos alunos declarou estar satisfeita com o curso escolhido</p>
--	---	---	--	---

				(98,9%), mas 73,9% manifestaram preocupação com o futuro profissional.
LANTYER et al. 2016	Avaliar níveis de ansiedade e qualidade de vida entre estudantes universitários ingressantes de cursos da área da saúde de uma universidade pública.	Foram avaliados 170 estudantes ingressantes dos cinco cursos da área da saúde (Terapia Ocupacional, Fisioterapia, Educação Física, Nutrição e Psicologia) - 2012 e 2013. A amostra total foi constituída por 82,3% de mulheres e 17,7% de homens. A idade média dos participantes foi de 19,85 anos (desvio padrão = 2,20) e 22,9% pertenciam ao curso de Psicologia, 16,5% ao curso de Educação Física, 15,3% ao curso de Terapia Ocupacional, 22,4% ao curso de Nutrição e 22,9% ao curso de Fisioterapia. Foi adotado como critérios	Inventário de ansiedade Traço-Estado (IDATE)(Spielberger, Gorsuch, & Lushene, 2003). Traduzido e validado por Biaggio & Natalício (1979). Trata-se de uma escala que mensura o estado de ansiedade e o traço de ansiedade. Cada escala é constituída por 20 afirmações. O escore total de cada escala varia de 20 a 80, sendo que os valores mais altos indicam maiores níveis de ansiedade. De acordo com o manual do IDATE (2003), o escore médio para a população de estudantes	Os resultados obtidos no Estudo 1 demonstram que embora os escores obtidos no IDATE encontrem-se dentro da média esperada para população saudável (Cevada et al., 2012), estudantes do gênero feminino apresentaram níveis mais elevados do que os estudantes do gênero masculino, independentemente do curso. Embora obtidos com uma amostra reduzida de participantes, o que caracteriza os resultados como preliminares, os resultados do Estudo 2 demonstram que a intervenção realizada acarretou redução significativa nos níveis de ansiedade-traço e estado e uma melhora no quesito SM do questionário SF-36, considerado importante parâmetro da QV.

		de exclusão ter acima de 18 anos de idade e o ano de ingresso ter sido de 2012	universitários brasileiros é 40. No presente estudo, escores acima de 40 foram considerados clinicamente relevantes. Qualidade de vida (QV) – SF-36: Traduzido e validado por Ciconelli (1997).	
FRANÇA et al., 2012	Avaliar a predominância dos impactos nutricionais da ansiedade em universitários do sexo feminino.	404 indivíduos, sendo 76,2% do sexo feminino e 23,3% do sexo masculino, com média de idade de 22,38 ± 5,71 anos.	Questionário de frequência alimentar (QFA); GAD-7 instrumento breve para avaliação, diagnóstico e monitoramento da ansiedade	Quanto à associação entre o parâmetro nutricional e da ansiedade, foi observado que as mulheres tinham uma maior preocupação com o consumo alimentar, e grande parte dos indivíduos se sentiam nervosos, ansioso e muito tensos, em mais da metade dos dias. Concluiu-se que os estudantes universitários apresentam sintomatologias de ansiedade, bem como aumento do consumo alimentar resultante de episódios de estresse, ansiedade e tensão.

PENAFORTE et al., (2016)	Avaliar a associação entre estresse, comportamento alimentar e consumo alimentar em estudantes universitários.	Foram avaliados 30 estudantes com idade entre 18-30 anos e IMC médio de $22,7 \pm 4,4 \text{kg.m}^{-2}$. Os estudantes são da Universidade Federal do Triângulo Mineiro.	Estudo piloto, exploratório e do tipo transversal, com abordagens quantitativa e qualitativa.	Os estudantes com maiores níveis de estresse apresentaram maiores pontuações para os comportamentos alimentares de alimentação emocional e de descontrole alimentar e maior frequência de consumo de salgados e alimentos prontos para consumo/ <i>fast food</i> .
--------------------------	--	---	---	--

É comprovado que nutrição e costumes alimentares são razões ambientais que apresentam ação positiva ou negativa na saúde mental do ser humano (BENKO, FARIAS, CORDEIRO, 2011). Enquanto o estado nutricional piorou, apresentaram casos recentes de ansiedade e depressão, além do avanço de estágio de fatos atuais. Os relatos dos estudantes sobre a rotina universitária e o estado nutricional comprovam, em diversas situações, que o cotidiano estressante, ocupa bastante tempo, estimula ingestão exagerado de alimentos gordurosos, procura por alimentos prontos (fast food ou a própria cantina da universidade). É proveitoso mencionar que um estudo feito por Aparício et al. (2009) confirmou que a redução do consumo de gorduras pode ser uma vantagem não só para o estado nutricional, mas importante no combate da ansiedade, por exemplo. Grande parte dos integrantes que demonstraram estado nutricional ruim citou a alimentação desequilibrada como o fator mais importante para comprovar o estado nutricional deficitário.

Estudantes da área da saúde possuem hábitos alimentares inadequados, mostrando a dificuldade dos alunos em aplicarem, na vida deles, o que aprendem na teoria (RODRIGUES et al., 2017). De acordo com Zuniga-Jara et al. (2018), o comportamento alimentar dos estudantes pode influenciar também no seu

desempenho acadêmico. Além disso, pessoas que desenvolvem problemas de ansiedade apresentam condições de comportamento alimentar desordenado (LINARDON et al., 2017). Desse modo, esse estado psíquico aumenta o risco do desenvolvimento de transtornos alimentares (ROSENBAUM; WHITE, 2015).

De acordo com Lantyer et al. 2016, tem sido demonstrado que as mulheres são mais susceptíveis ao desenvolvimento e à manifestação de diferentes subtipos de ansiedade. É interessante salientar que nesta pesquisa o curso de Educação Física apresentou maior média de capacidade funcional quando comparado a todos os demais cursos. Além disso, este mesmo curso apresentou média maior de estado geral de saúde em relação aos cursos de Nutrição e Fisioterapia, maior média de vitalidade em relação ao curso de Fisioterapia e maior média de aspectos emocionais em relação ao curso de Psicologia.

Existem vários aspectos que podem ser determinantes para a maior prevalência e susceptibilidade das mulheres no desenvolvimento da ansiedade, como a puberdade e/ou durante o período pré-menstrual caracterizado pelo ciclo hormonal desencadeado, podendo desenvolver qualquer um dos tipos de ansiedade (HETEM; GRAEFF, 2004; ALTEMUS, 2006; MAKI, 2008 apud LANTYER et al., 2016). Mesmo com a evolução e mudanças positivas no papel da mulher na sociedade, elas ainda realizam com mais frequência que os homens, tarefas como, cuidar da casa e dos filhos, no caso das estudantes que são mães, essa sobrecarga de atividades e preocupações, podem aumentar as chances das mulheres em desenvolver distúrbios ansiosos.

Portanto, nesse contexto, foi verificado a preeminência do sexo feminino quando assemelhado ao sexo masculino. Conseguindo ser explicado, de modo limitado, a maior aflição das mulheres com o consumo alimentício, assim como o maior predomínio com sintomas específicos da ansiedade (França et al 2012). Na tese de Wang et al (2020), feito com 1.210 componentes de 21 a 30 anos, em 194 cidades na China, foi reparado que 53,8% da amostragem retratou um impacto psicológico, expondo indícios limitados ou rigorosos de ansiedade (28,8%), depressão (16,5%) e estresse (8,1%), principalmente no sexo feminino.

Essas conclusões ratificam com Wenjuan et al (2020), que provou em seu próprio conteúdo que as mulheres manifestam parâmetros de ansiedade. No atual

conteúdo, foi visto conforme o IMC, que existiu uma relação de forma estaticamente considerável entre os estudantes considerados com excesso de peso e a vivência da ansiedade. Conseguindo justificar, de forma limitada, o consumo de alimentos categorizados como “alimentos de risco para ansiedade”. Essa procura por alimentos gordurosos e doces, acontece graças a um neurotransmissor denominado como serotonina, que realiza uma indispensável ação no sistema nervoso central (SNC), devido aos seus deveres referentes ao anseio, disposição e diminuição da ansiedade. Mudanças nos níveis de serotonina, distintos em ocasiões de conturbação do SNC, como na ansiedade, têm sido referente a elevação da vontade de consumir doces e carboidratos refinados, contribuindo com o sobrepeso sendo capaz de justificar a relação detectada neste estudo (Feijó et al, 2011).

A qualidade de vida é determinante para o estado saúde-doença dos indivíduos, e quando é inadequada pode ser prejudicial física e mentalmente. Há vários fatores que podem levar a inadequação da qualidade de vida, sendo a ansiedade uma delas, da mesma forma que afirmam Souza, D. et al. (2017), onde a ansiedade interfere de maneira negativa na qualidade de vida dos afetados, de forma a limitar as atividades comumente realizadas no dia a dia, contato social e as mais diversas vivências dos indivíduos.

Penaforte et al. (2016) fez uma importante avaliação sobre a associação entre estresse, comportamento e consumo alimentar em estudantes universitários, concluindo que estudantes com maiores níveis de estresse apresentaram respostas significativas no que tange um comportamento alimentar motivado pelas emoções e, conseqüentemente, um descontrole alimentar. Vale notar ainda que para amostra total pesquisada quando comparado com o consumo de frutas e vegetais, foi observado uma maior constância de consumo de comidas ricas em açúcar. Dito isto, podemos compreender que em situações de estresse, quadro presente de forma significativa entre estudantes universitários, as escolhas alimentares são determinadas por fatores emocionais.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

De acordo com estudos selecionados para compor esta revisão, observou-se que os estudantes universitários estão mais predisposto a evoluir sintomatologia de

ansiedade, estresse e tensão, além dos impactos nutricionais causados em relação ao consumo alimentar.

A área de ensino que apresenta maior frequência no adoecimento por transtornos ansiosos é a da saúde, pelas extensas horas e rotina de estudos exaustiva, além das atividades práticas, seja pela pouca quantidade durante a graduação e/ou pela proximidade em atuar no cuidado com o outro, deixando-os ansiosos frente a isso.

Quanto a alimentação dos universitários, há muita adversidade em conservar práticas saudáveis, além de tempo, disposição e lugar para isso. Foi permissível constatar um acréscimo no consumo de energia se igualado aos pontos médios de consumo diário, equiparando-se aos materiais das teses, onde a alimentação também é vista como salvação em situações de ansiedade, definida como uma armadilha de poder negativo, que faz consumir mais alimentos, escolhendo pelos doces e gordurosos, conseguindo ser dessa forma, a ansiedade, ocasionadora de compulsões alimentares, intervindo no bem-estar e comportamento alimentar das pessoas.

Conclui-se dessa forma, que estudos subsequentes devem ser realizados com o público universitário, que abordem a relação da ansiedade com sua alimentação, trazendo as formas como ela pode interferir no comportamento alimentar de maneira aprofundada e como os estudantes se sentem em relação a isso.

6. REFERÊNCIAS

ALVARENGA, M. et al. **Nutrição comportamental**. São Paulo: Editora Manole Ltda, 2016.1261p.

ARAÚJO, A. H. I. **Relação entre ansiedade/depressão e sobrepeso/obesidade em estudantes da Universidade de Brasília**. 2015. 69 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Enfermagem) – Universidade de Brasília, Ceilândia, 2015.

Associação de Psiquiatria Americana. **Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais**. Rev: DSM-IV-TRTM. Trad.: Cláudia Dornelles. Porto Alegre: Artmed; 2002.

Baxter AJ, Scott KM, Vos T, Whiteford HA. **Global prevalence of anxiety disorders: a systematic review and meta-regression**. Psychol Med. 2013;43(5):897-910.

BOSA, V. L. **Ansiedade, consumo alimentar e o estado nutricional de adolescentes**. 2010. 116 f. Tese (Doutorado) – Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2010.

BRENTINI, L. C.; CARDOSO BRENTINI, B.; ARAÚJO, E. C. S.; AROS, A. C. S. P. C.; SALOMÃO AROS, M. **Transtorno de ansiedade generalizada no contexto clínico e social no âmbito da saúde mental**. *Nucleus*, v. 15, n. 1, abr, 2018.

BRITO, B. J. Q.; 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.

CANNON, G. Diet-related chronic diseases. In: FLORES, R.; GILLESPIE, S. (Ed.). **emerging and reemerging issues in developing countries: policy briefs**. Washington: IFPRI, 2001.

CARVALHO, M. C. P.; JUNQUEIRA, L. G.; CERDEIRA, C. D.; COSTA, A. M. D. D.; SANTOS, G. B. **Levantamento da situação de saúde mental e uso de ansiolíticos e antidepressivos por acadêmicos do curso de odontologia de uma universidade do Sul de Minas Gerais**. *Revista da Universidade Vale do Rio Verde, Três Corações*, v. 15, n. 1, p. 489-496, jan-jul, 2017.

CASTILLO, A.R.G.; RECONDO, R.; ASBAHR, F.R.; MANFRO, G.G. **Transtornos de ansiedade**. *RevBras Psiquiat*. 2000;22(2):20-3.

CHAVES, E. C. L.; IUNES, D. H.; MOURA, C. C.; CARVALHO, L. C.; SILVA, A. M.; CAMPOS DE CARVALHO, E. **Ansiedade e espiritualidade em estudantes universitários: um estudo transversal**. *Revista Brasileira de Enfermagem*, v. 68, n. 3, p. 504-509, mai-jun, 2015.

CHENIAUX, E. **Manual de Psicopatologia**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2011.

CHIESA, M, **Radical behaviorism: the philosophy and the science** Boston: Authors Cooperative, 1994.

CORTEZ, Célia Martins; ARAÚJO, E. A.; RIBEIRO, Marta Velasque. **Transtorno de compulsão alimentar periódico e obesidade**. *Bingeeatingdisorderandobesity*. *Arquivos Catarinenses de Medicina*, v. 40, n. 1, p. 94-102, 2011.

COSTA, K. M. V.; SOUSA, K. R. S.; FORMIGA, P. A.; SILVA, W. S.; BEZERRA, E. B. N. **Ansiedade em universitários na área da saúde**. In: II CONGRESSO BRASILEIRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE, 2017. Anais II CONBRACIS, 2017, v. 1.

DALGARRONDO, P. **Psicopatologia e semiologia dos transtornos mentais**. Porto Alegre: Artes Médicas, 2000.

DALGARRONDO, P. **Psicopatologia e semiologia dos transtornos mentais**. 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 2008. 440 p.

FRANÇA, C. L.; BIAGINNI, M.; MUDESTO, A. P. L.; ALVES, E. D. **Contribuições da psicologia e da nutrição para a mudança do comportamento alimentar**. Estudos de Psicologia, v. 17, n. 2, p. 337-345, mai-ago, 2012.

GOMES, Cristina Sofia Lameirão. **Perturbações do comportamento alimentar (anorexia e bulimia nervosas) e neurotransmissão**. 2012.

KRETSCHMER, A. C.; RODRIGUES, G. O.; RISTOW, A. S.; PEIXOTO, N. C.; **Estado nutricional e hábitos alimentares de acadêmicos de uma universidade do Rio Grande do Sul**. Saúde (Santa Maria), Santa Maria, Vol. 41, n. 2, Jul./Dez, p.121-128, 2015 ISSN: 0103-4499.

LEÃO, A. M.; GOMES, I. P.; FERREIRA, M. J. M.; CAVALCANTI, L. P. G. **Prevalência de 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, v. 42, n. 4, p. 55-65, 2018.

LINARDON, J. et al. **Appearance-based rejection sensitivity as a mediator of the relationship between symptoms of social anxiety and disordered eating cognitions and behaviors**. Eating Behaviors, v. 27, p. 27–32, dez. 2017.

MARCONATO, M. S. F.; SILVA, G. M. M.; FRASSON, T. G. **Hábito alimentar de universitários iniciantes e concluintes do curso de nutrição de uma universidade do interior paulista**. Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento, São Paulo, v. 10, n. 58, p. 180-188, jul-ago, 2016.

MONTEIRO, M. R. P.; ANDRADE, M. L. O; ZANIRATI, V. F.; SILVA, R. R. **Hábito e consumo alimentar de estudantes do sexto feminino dos cursos de nutrição e de enfermagem de uma universidade pública brasileira**. Revista de APS, v. 12, n. 3, p. 271-277, jul-set, 2009.

MURPHY, M.J. e COWAN, R.L. **Psiquiatria**. Rio de Janeiro: Revinter, 2009.

RODRIGUES, B. C. et al. **Risco de ortorexia nervosa e o comportamento alimentar de estudantes de nutrição**. Scientia Plena, v. 13, n. 7, Abri./jul. 2017.

RODRIGUES, M. D. S.; ROCHA, P. B. C.; ARARIPE, P. F.; ROCHA, H. A. L.; SANDERS, L. L. O; KUBRUSLY, M. **Transtorno de ansiedade social no contexto da aprendizagem baseada em problemas**. Revista Brasileira de Educação Médica, v. 43, n. 1, p. 65-71, 2019.

ROSENBAUM, D. L.; WHITE, K. S. **The relation of anxiety, depression, and stress to binge eating behavior**. Journal of Health Psychology, USA, v.20, n.6, p. 887–898, jun. 2015.

SALES, L. L. S. **Transtornos de ansiedade, estado nutricional e sexo em adolescentes escolares: um estudo transversal**. 2017. 42 f. Trabalho de

SANTOS, A. K. G. V.; REIS, C. C.; CHAUD, D. M. A.; MORIMOTO, J. M. **Qualidade de vida e alimentação de estudantes universitários que moram na região central de São Paulo sem a presença dos pais ou responsáveis.** Revista Simbiologias, v. 7, n. 10, dez, 2014.

SILVA, D. O; ISABELLA SILVA, F.; MACHADO, D. Z.; PASSONI, C. R. M. S. **Prevalência e correlação entre constipação intestinal e ansiedade.** Cadernos da Escola de Saúde, Curitiba, v. 6, p. 70-83, 2017.

SKINNER, B. F. **Science and human behavior.** New York: The MacMillan Company, 1953.

SOUSA, J. F. **O estigma da saúde mental.** Psicologia.pt. Lisboa, v 7, p.27-38, 2017.

SOUZA, D. C. **Condições emocionais de estudantes universitários: estresse, depressão, ansiedade, solidão e suporte social.** 2017. 90 f. Dissertação (Mestrado em Psicologia) – Universidade Federal do Triângulo Mineiro, Uberaba, 2017.1953.

SOUZA, D. T. B.; LÚCIO, J. M.; ARAÚJO, A. S.; BATISTA, D. A. **Ansiedade e alimentação: uma análise inter-relacional.** In: II CONGRESSO BRASILEIRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE, 2017, Campina Grande. Anais II CONBRACIS, 2017, v. 1.

SOUZA, M. A. A.; GOMES, V. C. S.; SILVA, E. I. G.; MESSIAS, C. M. B. O. **Incidência da síndrome do comer noturno e compulsão alimentar em estudantes de nutrição.** Revista Saúde e Pesquisa, v. 10, n. 1, p. 15-23, jan-abr, 2017.

SOUZA, M. T.; SILVA, M. D.; CARVALHO, R. **Revisão integrativa: o que é e como fazer.** Einstein, v. 8, n. 1, p. 102-106, 2010.

PINHO, R. **Caracterização da clientela de um programa de atendimento psicológico a estudantes universitários.** Psicologia, Conocimiento y Sociedad, v. 6, n. 1, p. 114-130, maiout, 2016.

ZUNIGA-JARA, S. et al. **Rendimiento Académico Universitario y Conductas Alimentarias.** Formación universitaria, La Serena, v.11, n.2, p. 57-64, abr. 2018.

