



UNIVERSIDADE FEDERAL DE PERNAMBUCO
CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE NUTRIÇÃO
CURSO DE GRADUAÇÃO EM NUTRIÇÃO

EDILENE SILVA BARBOSA LEAL

**COMPORTAMENTO ALIMENTAR DE UNIVERSITÁRIOS: UMA REVISÃO
NARRATIVA**

Recife

2022

EDILENE SILVA BARBOSA LEAL

**COMPORTAMENTO ALIMENTAR DE UNIVERSITÁRIOS: UMA REVISÃO
NARRATIVA**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Graduação em Nutrição do Centro de Ciências da Saúde da Universidade Federal de Pernambuco, como requisito parcial para obtenção do título de Bacharel em Nutrição.

Orientadora: Prof^a Dra. Leopoldina Augusta Souza Sequeira de Andrade - UFPE

Recife

2022

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

Leal, Edilene Silva Barbosa.

Comportamento alimentar de universitários: Uma revisão narrativa /
Edilene Silva Barbosa Leal. - Recife, 22.
39

Orientador(a): Leopoldina Augusta Souza Sequeira de Andrade

Cooorientador(a): Alda Verônica Souza Livera Maria Surama Pereira da
Silva

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) - Universidade Federal de
Pernambuco, Centro de Ciências da Saúde, Nutrição - Bacharelado, 22.

1. Alimentação. 2. Comportamento. 3. Estudantes. I. Andrade, Leopoldina
Augusta Souza Sequeira de . (Orientação). II. Maria Surama Pereira da Silva ,
Alda Verônica Souza Livera. (Cooorientação). III. Título.

610 CDD (22.ed.)

EDILENE SILVA BARBOSA LEAL

**COMPORTAMENTO ALIMENTAR DE UNIVERSITÁRIOS: UMA REVISÃO
NARRATIVA**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Graduação em Nutrição do Centro de Ciências da Saúde da Universidade Federal de Pernambuco, como requisito parcial para obtenção do título de Bacharel em Nutrição.

Aprovado em: ___/___/_____.

BANCA EXAMINADORA

Prof^ª. Dr^ª. Leopoldina Augusta Souza Sequeira de Andrade (Orientadora)
Universidade Federal de Pernambuco - UFPE

Prof^ª. Dr^ª. Alda Verônica Souza Livera (Examinador Interno)
Universidade Federal de Pernambuco - UFPE

Prof^ª. Dr^ª. Maria Surama Pereira da Silva (Examinador Interno)
Universidade Federal de Pernambuco - UFPE

Prof^ª. Dr^ª. Rebeca Peixoto Paes Silva (Suplente)
Universidade Federal de Pernambuco - UFPE

AGRADECIMENTOS

Sou grata a Deus por me guiar a cada passo e me iluminar a cada conquista. Agradeço ao Senhor, por abençoar e colocar pessoas incríveis e especiais em minha vida. Agradeço aos meus pais, Terezinha Maria da Silva e Dielson Barbosa Leal, por estarem sempre ao meu lado para que eu alcance meus objetivos. Me espelho a cada dia em minha mãe, um exemplo de mulher guerreira e trabalhadora, que me incentiva a cada dia e me apoia em tudo que eu faço. Obrigada por sempre acreditar em mim e não me fazer desistir em momentos que duvidei de mim mesma.

Ao meu pai que não mediu esforços, estando sempre disposto a me ajudar. Aos meus irmãos: Edson Silva Barbosa Leal, Edicleide Silva Barbosa Leal e Edneide Silva Barbosa Leal, por estarem sempre comigo me apoiando e estando junto a mim em cada momento dessa caminhada. Amo vocês! As minhas tias Ana Maria da Silva e Lindalva Maria da Silva por todo amor, carinho e compreensão. Aos meus filhos de quatro patas Mel e Max que partiram tão repentinamente deixando uma grande tristeza no meu coração e muitas saudades. Amarei vocês para sempre e além.

Agradeço ao curso de Nutrição que me concedeu conhecer pessoas maravilhosas e estabelecer amizades verdadeiras e especiais, Alena Caroline, Andressa, Cinthia, Jane, Maria Gabriela Rayane e Tatiane, que cruzaram meu caminho durante a graduação. Sem vocês nada disso seria possível. Vocês são demais!

Aos professores por cederem conhecimentos e ensinamentos estando sempre dispostos a me ajudar. Quero agradecer especialmente, à minha orientadora: Leopoldina Augusta Souza Sequeira de Andrade por ter me ajudado a chegar até aqui. E as professoras: Alda Verônica Souza Livera, Surama Pereira da Silva Vocês e Rebeca Peixoto Paes Silva por aceitarem participar da minha banca examinadora, arguir este trabalho e contribuir com a sua melhoria. Vocês são maravilhosas! Também quero agradecer a todos que de alguma maneira fizeram parte da minha caminhada, o meu imenso agradecimento!

Muito obrigada!

“Se os sonhos são pequenos, sua visão será pequena, suas metas serão limitadas, seus alvos serão diminutos, sua estrada será estreita, sua capacidade de superar as tormentas será frágil" (CURY,2007, p. 11)

RESUMO

As condições crônicas, principalmente as doenças crônicas não transmissíveis (DCNT), evoluem e iniciam de forma lenta. Elas podem ser definidas como situações de saúde que se apresentam de forma insistente, sem padrões previsíveis ou regulares, podendo levar ao aparecimento de variados sintomas. Dentre as patologias destacam-se diabetes, pressão alta, câncer e obesidade, constituindo a maior causa de morbimortalidade no mundo. A mudança no comportamento alimentar em estudantes universitários vem contribuindo para um crescente aumento de patologias associadas às doenças crônicas. Além disso, o ambiente estressor como a universidade traz uma pressão psicológica que acaba acarretando no desenvolvimento do estresse, ansiedade e depressão, conseqüentemente também acabam levando a algum tipo de transtornos alimentares como bulimia e anorexia. O objetivo do estudo foi realizar uma revisão narrativa da literatura sobre o comportamento alimentar em estudantes universitários e fatores de risco que comprometem a saúde dentro do ambiente universitário. A pesquisa realizou-se nos principais bancos de dados: Scielo, PubMed e Google Acadêmico foram selecionados alguns artigos que preencheram os critérios de inclusão para a elaboração da revisão. Foram realizadas análises sobre o comportamento alimentar de universitários nos quais demonstraram que o ambiente universitário muda o hábito alimentar dos estudantes devido a rotina diária levando ao desenvolvimento do estresse, da ansiedade e depressão acarretando no baixo desempenho acadêmico. Também foi observado que uma má alimentação pode gerar carência nutricional contribuindo para o desenvolvimento dessas patologias. Além disso, alguns estudos mostraram que os universitários acabam desenvolvendo algum tipo de transtorno alimentar na procura de algum padrão de beleza para poderem se encaixar em algum grupo específico e se sentirem acolhidos. Portanto, percebe-se que a universidade altera o comportamento alimentar e muda o padrão de vida mais saudável desses universitários, podendo gerar algum tipo de doença crônica.

Palavra-chave: Alimentação; comportamento; estudantes

ABSTRACT

Chronic conditions, especially chronic non-communicable diseases (NCDs), evolve and start slowly. They can be defined as health situations that present themselves persistently, without predictable or regular patterns, and may lead to the appearance of various symptoms. Among the pathologies are diabetes, high blood pressure, cancer, and obesity, constituting the greatest cause of morbidity and mortality in the world. The change in eating behavior among college students has been contributing to a growing increase in pathologies associated with chronic diseases. Moreover, the stressful environment such as the university brings a psychological pressure that ends up leading to the development of stress, anxiety and depression, consequently also leading to some type of eating disorders such as bulimia and anorexia. The objective of this study was to conduct a narrative review of the literature on the eating behavior of college students and risk factors that compromise health within the university environment. The search was carried out in the main databases: Scielo, PubMed, and Google Scholar, and some articles that met the inclusion criteria were selected for the review. Analyses were performed on the eating behavior of college students, which showed that the university environment changes the students' eating habits due to the daily routine, leading to the development of stress, anxiety, and depression, resulting in low academic performance. It was also observed that a poor diet can generate nutritional deficiencies contributing to the development of these pathologies. In addition, some studies have shown that college students end up developing some type of eating disorder in the search for some standard of beauty in order to fit into some specific group and feel accepted. Therefore, it can be seen that the university alters the eating behavior and changes the healthier standard of living of these college students, which may lead to some kind of chronic disease.

Keywords: diet; behavior; students

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO.....	9
2	OBJETIVOS.....	11
2.1	OBJETIVO GERAL.....	11
2.2	OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	11
3	DESENVOLVIMENTO.....	12
3.1	QUALIDADE DE VIDA DOS UNIVERSITÁRIOS.....	12
3.1.1	Estilo de vida.....	12
3.1.2	Hábito alimentar dos universitários.....	14
3.1.3	Mudanças no comportamento alimentar em estudantes de graduação...	16
3.2	PRINCIPAIS CAUSAS QUE PODEM AFETAR O DESEMPENHO ACADÊMICO DOS UNIVERSITÁRIOS.....	18
3.2.1	Estresse, Ansiedade.....	19
3.2.2	Depressão.....	21
3.2.3	Relação entre ômega 3, ansiedade e depressão.....	23
3.2.4	Vitamina D x depressão.....	25
3.3.5	Triptofano.....	26
3.4	TRANSTORNOS ALIMENTARES.....	27
4	CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	30
5	REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	31

1 INTRODUÇÃO

Os hábitos alimentares resultam das instruções de conhecimentos e práticas adquiridas na infância, na qual pais e educadores assumem um papel importante. O comportamento alimentar é complexo, pois é influenciado por diversos fatores como: local, horário, número de acompanhante nas refeições e condições socioeconômicas. As informações nutricionais provocam mudanças na escolha dos alimentos e, dependendo da trajetória do indivíduo no seu curso de vida, estas mudanças poderão ou não ser adequadas (DOMINGUES *et al.*, 2019).

O Brasil e outros países passaram, nas últimas cinco décadas por uma rápida transição nutricional caracterizada pela diminuição da desnutrição e aumento da obesidade. Essas transformações têm feito com que os jovens apresentem uma maior facilidade em obter novos hábitos alimentares, aderindo aos *fast foods*, ao consumo de refrigerantes e de produtos industrializados (AQUINO; PEREIRA; REIS, 2015).

Estudos com base em inquérito sobre consumo alimentar realizado de 2008 a 2009, em uma amostra representativa da população brasileira de adolescentes, adultos e idosos, comprovaram altas prevalências de inadequação dietética em diversas vitaminas e minerais. Ademais, os autores do presente estudo avaliaram previamente o impacto da ingestão de alimentos ultraprocessados sobre indicadores nutricionais da dieta associados a doenças crônicas não transmissíveis (LOUSADA *et al.*, 2015).

De acordo com Marciel *et al.* (2012) o Brasil é um país em as pessoas apresentam baixo consumo de frutas, legumes e verduras independente da faixa etária da população, isso faz com que os indivíduos fiquem mais vulneráveis a desenvolverem doenças crônicas não transmissíveis e excesso de peso corporal. Associado a esse fator, há o declínio progressivo da atividade física diária, cuja associação com dietas inadequadas pode determinar alterações indesejáveis na composição corporal (OLIVEIRA *et al.*, 2021).

O consumo e o hábito alimentar da família são influenciados, por outros fatores, como questões culturais, avanços tecnológicos na produção de alimentos, processo de industrialização, propagandas veiculadas pelos meios de comunicação e, principalmente, pela condição socioeconômica. Com a inserção na universidade, os jovens provenientes de famílias estruturadas podem sentir dificuldades em prover sua própria alimentação sem

a orientação dos pais, pois são influenciados por vários fatores como novas relações sociais, estresse, instabilidade psicossocial, modismos dietéticos, omissão de refeições, consumo de *fast foods*, consumo de álcool e cigarros (MONTEIRO *et al.*, 2009).

Para Lopes, Resende, Calábria (2017) as doenças crônicas não transmissíveis como diabetes, hipertensão, dislipidemias e obesidade são fatores de risco que podem ser agravados no período acadêmico, porque o ingresso ao ensino superior pode ocasionar muitas mudanças nos estudantes, pois essa nova fase implica em uma rotina diferente, gerando adoção de um novo estilo de vida, que muitas vezes pode resultar em hábitos não saudáveis e que podem colocar em risco a saúde desses jovens.

Além disso, o comportamento alimentar inadequado e irregular afeta principalmente indivíduos do sexo feminino em que a prevalência de transtornos alimentares é maior em grupos específicos, como estudantes universitários, atletas e profissionais que lidam com a corporeidade, dentre eles nutricionistas e estudantes de nutrição (MAGALHÃES *et al.*, 2012).

Diante do exposto, o presente estudo tem como objetivo investigar, com base na literatura científica, o comportamento alimentar de estudantes universitários. Com o intuito de integrar os conhecimentos acerca do assunto, esta revisão de literatura se justifica, com a perspectiva de identificar os aspectos da rotina e do estado emocional dos estudantes determinantes nas escolhas alimentares.

2 OBJETIVOS

2.1 OBJETIVO GERAL

Avaliar na literatura a influência do comportamento alimentar sobre a percepção do ambiente universitário e suas causas.

2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Avaliar em estudantes universitários quais fatores compromete na qualidade de vida;
- Identificar patologias associadas ao baixo desempenho escolar;
- Avaliar a incidência de transtornos alimentares associado a mudança do hábito de vida em universitários;

3 DESENVOLVIMENTO

3.1 QUALIDADE DE VIDA DOS UNIVERSITÁRIOS

3.1.1 Estilo de vida

A Organização Mundial de Saúde (OMS) classifica qualidade de vida como “a percepção do indivíduo de sua posição na vida, no contexto da cultura e sistema de valores nos quais ele vive e em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações”

Para Lopes *et al.* (2019) a qualidade de vida é a verdadeira vontade do ser humano, que busca tudo que possa proporcionar maior bem-estar e equilíbrio físico, psíquico e social. Já o estilo de vida é um dos fatores predominantes para manter a qualidade de vida e saúde, estando intimamente ligado ao bem-estar. Ademais, hábitos saudáveis, é condição necessária para manter a saúde física, mental e espiritual (BRITO; GORDIA; QUADROS, 2014).

A procura por atendimento nutricional em clínicas e consultórios e nas redes de apoio à atenção primária, tem aumentado em decorrência da alta prevalência de doenças crônicas não transmissíveis, devido ao entendimento de que uma dieta não saudável é determinante para o desenvolvimento dessas doenças (OLIVEIRA *et al.*, 2021).

Ultimamente, a qualidade de vida vem se tornando um dos assuntos mais referidos, principalmente na área da saúde, com o objetivo de promover saúde e prevenir doenças. A entrada à universidade é um cenário que mexe com o psicológico dos estudantes trazendo mudanças, dificuldades e transformações. A permanência até a finalização da graduação pode ocorrer vários acontecimentos que vão impactar de forma positiva ou negativa na qualidade de vida e na saúde (ANVERSA *et al.*, 2018; LOPES *et al.*, 2019).

Oliveira *et al.* (2017) relatam que vários estudos feitos no Brasil demonstraram que os estudantes universitários possuem deficiência preocupante em relação à prática de atividade física e hábitos alimentares colocando em risco a saúde.

No mesmo contexto, Oliveira *et al.* (2020) constataram que o ambiente universitário possui alta frequência de estresse entre os estudantes, relacionado a hábitos

de vida que prejudicam a saúde, como uso de substâncias psicoativas, sedentarismo, sono inadequado e hábitos alimentares não saudáveis.

O comportamento de risco à saúde acontece na juventude, pois é uma fase da vida que ocorrem várias transformações físicas, pessoais, emocionais, independência, autonomia e novas experiências. À medida que aumenta a quantidade de semestres cursados vai gerando uma sobrecarga de estresse (SILVA *et al.*, 2020).

Farias *et al.* (2014) em uma pesquisa feita com universitários verificaram que os comportamentos de risco adotados pelos estudantes foram os hábitos alimentares não saudáveis, o excesso de peso e o consumo de bebidas alcoólicas.

Um estudo feito por Lima *et al.* (2017) com 902 estudantes universitários do Norte de Minas Gerais nas áreas da saúde, exatas, humanas e sociais, no qual identificou que os comportamentos de risco à saúde foram o baixo consumo de frutas e verduras e a não realização de exercícios aeróbicos, uso irregular de preservativo nas relações sexuais, além disso o consumo de álcool e de drogas ilícitas e o envolvimento em brigas foram prevalentes entre os estudantes do sexo masculino.

Sawicki *et al.* (2018) identificaram que o consumo excessivo de álcool aumenta a incidência de doenças, acarreta em problemas sociais, psíquicos, violência urbana e interfere na qualidade e expectativa de vida.

Em concordância com o estudo acima Belém *et al.* (2016) disseram que os universitários de diferentes áreas têm comportamentos preocupantes sobre o consumo de álcool e sua relação com o trânsito, uso de tabaco, consumo de drogas ilícitas, hábitos alimentares inadequados, sedentarismo, violência, comportamento sexual de risco e controle do peso por métodos não saudáveis.

Deste modo, mesmo que o ambiente universitário seja um campo de conhecimento de diversas áreas, estar nesse lugar não significa ter um estilo de vida saudável, fato esse explicado por estudos feitos acima.

Outro ponto importante a considerar é a saúde mental dos estudantes universitários, as novas mudanças e a demanda de exigências, acabam desenvolvendo alguns transtornos mentais como: ansiedade, depressão e estresse (SILVA *et al.*, 2011; PINHO *et al.*, 2016).

Segundo Rovida *et al.* (2015) e Ariño, Bardagi (2018) durante a formação acadêmica estima-se que 15% a 25% dos estudantes apresentem algum tipo de transtorno mental, principalmente transtornos de ansiedade.

Além disso, atitudes alimentares que não favoreçam à saúde contribuem para possíveis riscos de desenvolvimento de transtornos alimentares em graduandos (LAUS; MOREIRA; COSTA, 2009; PEREZ *et al.*, 2016).

Ao adentrar no ensino superior os estudantes passam por várias mudanças que mexem com o psicológico. À medida que deixam de ser calouros e passam a ser veteranos as responsabilidades e exigências vão aumentando podendo gerar um momento de desgaste mental e físico (LIMA *et al.*, 2013).

Transformar os aspectos comportamentais, principalmente relacionados à qualidade de vida e saúde podem diminuir o surgimento de doenças crônicas não transmissíveis, como câncer, diabetes, hipertensão e obesidade (OLIVEIRA *et al.*, 2017).

Para adquirir melhor nível de qualidade de vida é importante também adquirir práticas saudáveis. Dentre essas práticas estão a atividade física, lazer e a alimentação. No entanto, as vivências têm sido importantes, pois permite que o indivíduo construa relações de vínculo e autonomia com a própria saúde (LIMA *et al.*, 2017, VIEIRA *et al.*, 2018).

3.1.2 Hábito alimentar dos universitários

A transição nutricional da população brasileira está relacionada com a procura por alimentos práticos, rápidos e fáceis de preparar. Isso faz com que as pessoas procurem mais por alimentos industrializados com alto teor de gordura e carboidratos simples em substituição aos alimentos naturais (OLIVEIRA *et al.*, 2017; BARROS *et al.*, 2021).

Nos últimos tempos, temos visto, que as pessoas consomem uma dieta estilo ocidental, ricas em gorduras, açúcares e alimentos refinados, reduzida em carboidratos complexos e fibras. Esse tipo de dieta contribui para altas prevalências de sobrepeso e obesidade. Além disso, contribuem para outros tipos de doenças crônicas não transmissíveis como diabetes mellitus tipo II, dislipidemias, hipertensão, doenças cardiovasculares e certos tipos de câncer (FOCHAT *et al.*, 2016).

Uma alimentação saudável no início da vida contribui para uma velhice saudável, uma vez que os primeiros indicadores das doenças crônicas não transmissíveis aparecem na infância e juventude. A adolescência é uma fase da vida que acontece na faixa etária dos 10 aos 19 anos de idade, e que é caracterizada por alterações físicas e comportamentais. Isso faz com que este seja um período ideal para introduzir medidas preventivas de saúde, portanto, compreende-se que os hábitos alimentares dessa faixa etária têm sido frisados pelo alto consumo de alimentos processados (LOUREIRO, 2016, PEREIRA; PEREIRA; PEREIRA, 2017).

Conforme Silva *et al.* (2021) é na adolescência que o indivíduo começa a tomar medidas a respeito de suas escolhas alimentares, onde essas decisões geralmente prevalecem durante a fase adulta.

De acordo com o Guia Alimentar para a população, uma alimentação saudável envolve causas econômicas, políticas, ambientais, biológicas, culturais, e sociais que de algum modo, atuam de forma benéfica ou não de como o indivíduo escolhe seu alimento. Além disso dietas ricas em alimentos ultraprocessados possuem piores perfis nutricionais, e que o consumo desses alimentos está diretamente associado a maiores prevalência e risco de sobrepeso e obesidade em adultos e adolescentes, bem como ao risco de desenvolvimento de hipertensão e de câncer em geral. (BRASIL, 2014).

Consumir uma alimentação saudável contribui para proteção contra doenças crônicas não transmissíveis, por outro lado uma alimentação não saudável influencia na baixa ingestão de frutas, hortaliças, tubérculos, cereais integrais, leguminosa e raízes tornando difícil conciliar aprendizado, saúde e prazer (OLIVEIRA *et al.*, 2021). Ao ingressar na universidade os universitários têm outras responsabilidades, por exemplo, ter bom desempenho, cumprir horários, prazos e muitas outras demandas, por esse motivo o comportamento alimentar pode ser moldado sem atenção e preocupação no que se come. Assim, alguns universitários podem ter uma alimentação pouco saudável ou não saudável (CÂMARA; RESENDE, 2021).

Souza e Backes (2020) avaliaram universitários de 18 a 67 anos de uma universidade privada da região sul do Brasil e encontraram prevalência de 34,2% de excesso de peso. O estudo encontrou baixa adesão aos Dez Passos para uma Alimentação Adequada e Saudável do Guia Alimentar ao constatar que oito dos dez passos

demonstraram uma aceitação inferior a 60%, evidenciando que os estudantes possuem uma alimentação inadequada.

De forma semelhante, Perez *et al.* (2016) analisaram os hábitos alimentares de 1.336 estudantes ingressantes em uma universidade pública do Rio de Janeiro e observaram baixo consumo diário de alimentos *in natura* como feijão, hortaliças e frutas e maior consumo diário de bebidas açucaradas, guloseimas e biscoitos ou salgadinhos de pacote.

As doenças crônicas não transmissíveis constituem um problema de saúde pública, ocasionando perda da qualidade de vida. O elevado índice de morbimortalidade por essas doenças, está associado aos acontecimentos da transição epidemiológica, demográfica e nutricional. Dentre eles destacam-se os fatores de riscos modificáveis como o consumo de tabaco, uso nocivo de bebida alcoólica, inatividade física e alimentação inadequada e obesidade (MALTA, *et al.*, 2020).

Além disso, os hábitos alimentares constituem fatores determinantes para a saúde evitar a obesidade durante a infância e juventude é importante porque quando a obesidade tende a continuar na fase adulta contribui para o surgimento de doenças agudas e crônicas. (ALVES; PRECIOSO, 2017).

A universidade se torna um local que dificulta a realização de uma alimentação saudável e balanceada, devido à carga de trabalhos acadêmicos, mudanças comportamentais, stress, modismos dietéticos e inadequada administração do tempo. Por isso, os estudantes passam a escolher alimentos rápidos, de fácil acesso e baixa qualidade nutricional, e deixar de fazer refeições acaba sendo bastante frequente (LOUREIRO, 2016).

3.1.3 Mudanças no comportamento alimentar em estudantes universitários

O comportamento alimentar corresponde às atitudes relacionadas às práticas alimentares associadas a fatores socioculturais, como aspectos intrínsecos do indivíduo ou próprios de coletividade que envolve o alimento em si e o ato de se alimentar. As determinantes variáveis do comportamento alimentar compreendem múltiplas variáveis, como aspectos nutricionais, demográficos, sociais, culturais, ambientais e psicológicos (TORAL; SLATER, 2007).

Desse modo, o comportamento alimentar compreende métodos, reações, maneiras de proceder com o alimento (como, com o quê, com quem, onde e quando comemos) que podem ser resumidos como as ações em relação ao ato de se alimentar (ALVARENGA *et al.*, 2016).

Sobre comportamento e hábitos alimentares, observa-se que hábitos alimentares são formados desde a infância e modificam-se de acordo com o processo de socialização. Na adolescência, os hábitos alimentares se modificam no intuito da identificação grupal e ao longo da vida sofrerão outras influências e modificações (KLOTZ; PRADO; SEIXAS, 2016).

No decorrer do período acadêmico os universitários adquirem novos relacionamentos que podem induzir no comportamento, nos hábitos alimentares e na saúde devido à rotina estudantil (OLIVERA *et al.*, 2017).

É bastante comum ver os jovens se alimentando em lanchonetes e cantinas onde o cardápio é bastante calórico, cheios de comidas gordurosas, refrigerantes e sucos artificiais (FERREIRA *et al.*, 2012).

Bernardo *et al.* (2017) em seus estudos evidenciaram baixo consumo de verduras, legumes e frutas pelos universitários e destacaram como barreiras percebidas pelos alunos para consumo de frutas e hortaliças: a falta de tempo para fazer o preparo da própria refeição, dificuldade de acesso a alimentação saudável dentro da universidade, fatores financeiros, habilidades culinárias, além de preferências pessoais e socioambientais. Além disso, a graduação, as novas relações sociais, a falta de tempo e as atividades exigidas pelo curso influenciam nas escolhas alimentares dos estudantes, podendo substituir uma refeição completa e variada. No decorrer da vida acadêmica muitos universitários deixam de morar com os pais e adquirem um novo modo de vida, passam a cuidar da própria alimentação perdem perder o interesse por práticas saudáveis, devido à preocupação e o desempenho durante a graduação (ALVES *et al.*, 2020, ALVES; BOOG, 2007).

A rotina estudantil pode influenciar negativamente, já que esses universitários passam a fazer refeições fora de seu domicílio e ficam dependentes de estabelecimentos comerciais. Segundo Bastos *et al.* (2014), desde o século vinte vem aumentando o índice de obesidade e outras doenças não transmissíveis, esse quadro tem acometido jovens e adolescentes, por ser uma fase de autonomia, escolhas e ritmo de vida corrido, muitas

vezes expõem o indivíduo ao sedentarismo e seletividade alimentar (SOUZA *et al.*, 2011). Além disso, jovens e adultos, principalmente, os universitários voltados para áreas da saúde, possuem um importante papel como intermediadores e divulgadores de informações da saúde na sociedade (NETTO *et al.*, 2012).

3.2 PRINCIPAIS CAUSAS QUE PODEM AFETAR O DESEMPENHO ACADÊMICO DOS UNIVERSITÁRIOS

3.2.1 Estresse, Ansiedade

A Organização Mundial de Saúde define saúde como um estado de completo bem-estar físico, mental e social e não somente ausência de afecções e enfermidades (SEGRE; FERRAZ, 1997).

Os jovens adultos são uma população que sofre impactos na saúde física e emocional, decorrente de uma fase da vida caracterizada pelas escolhas decisivas, uma vez que é nessa fase em que se espera estabilidade, dependência familiar e financeira, escolha da profissão, entrada no mercado de trabalho, relacionamento estável, criação dos filhos e uma contribuição social, seja financeira ou por meio de trabalho (OLIVEIRA; SILVA, 2017; SANTOS *et al.*, 2014).

A transição da juventude para a fase adulta e a entrada à universidade é um período que exige várias adaptações dos estudantes ocasionado por várias emoções, positivas ou negativas, que se diferenciam uns dos outros, evidenciando fatores relacionados a desafios acadêmicos e pessoais (OLIVEIRA *et al.*, 2014).

Segundo Jardim *et al.* (2020) a ansiedade é uma epidemia global que acomete 9,3% da população brasileira. Embora a ansiedade e o estresse sejam estados naturais do ser humano, assim como as demais emoções, eles podem se apresentar de forma patológica e crônica. Desta maneira a palavra emoção abrange vários significados que pode ser uma emoção específica como raiva ou tristeza ou descrever um estado emocional inespecífico como o estresse (BETTIN *et al.*, 2019; LACERDA *et al.*, 2017; SANTOS *et al.*, 2017).

Monteiro *et al.* (2015), afirmam que o aumento da carga de estresse está associado a alterações que elevam a frequência cardíaca e pressão arterial, dores musculares,

ansiedade, fadiga, irritabilidade, insônia, redução da capacidade de concentração e afeta de forma direta no comportamento alimentar, o que pode gerar desenvolvimento de transtornos alimentares, como bulimia, anorexia, e sobretudo a compulsão alimentar. Estar em um ambiente universitário não significa ter um estilo de vida saudável, pois os estudantes tendem a ter alta prevalência de estresse relacionada a hábitos de vida que prejudicam a saúde com ênfase ao consumo de substâncias psicoativas, hábitos alimentares não saudáveis. Sono inadequado e sedentarismo (OLIVEIRA *et al.*, 2020).

Penaforte (2016) ao avaliar 30 estudantes universitários percebeu que aqueles mais estressados são mais propensos a terem suas escolhas alimentares influenciadas por alterações negativas em seu estado emocional. Essas alterações fazem com que os indivíduos busquem determinados tipos de alimentos que aliviam, momentaneamente, a tensão emocional e causem prazer nos períodos de estresse.

A exposição ao estresse pode apresentar mudanças quantitativas e qualitativas no padrão alimentar. Hoje em dia as pessoas têm maior disponibilidade e facilidade para o consumo de alimentos hiper palatáveis com alta densidade calórica, açúcares e gorduras ocasionando ganho de peso e contribuindo para as doenças crônicas não transmissíveis. Com isso o estresse tende a promover o consumo deste tipo de alimento, conseqüentemente diminuindo o consumo de frutas e vegetais e alterando o metabolismo da resposta ao estresse (DALMAZO *et al.*, 2019).

A regulação emocional é definida como a capacidade de identificar, compreender e aceitar experiências emocionais, controlar os comportamentos impulsivos em condições de stress e adequar as respostas emocionais a diversas situações. As dificuldades em regular as emoções surgem em diferentes fases da vida, sendo mais relevante na adolescência é nessa fase onde ocorre variabilidade das emoções negativas, principalmente voltado ao comportamento alimentar (GOUVEIA; CANAVARRO; MOREIRA, 2017).

As escolhas alimentares do ser humano são consideradas formas de aliviar o estresse, através do estilo alimentar baseado nas necessidades fisiológicas quanto psicológicas (XAVIER *et al.*, 2020). Decidir sobre as escolhas alimentares é um processo complexo, ainda mais quando o estresse e as emoções estão envolvidos nessa ação. Além disso, percebe-se que a ingestão alimentar tem interferências de fatores biológicos, culturais, ambientais e emocionais (NOGUEIRA; BARROS; SEQUEIRA, 2017).

Nesse contexto é explicado por Oliveira *et al.* (2016), que evidenciaram, alterações no consumo alimentar, devido ao estresse e inquietação presente de forma significativa nos participantes.

Alguns sintomas relacionados ao estresse e ansiedade são: insônia, dificuldade de dormir, cansaço, alterações de humor, boca seca, dor no estômago, dor muscular, problemas de memória e alterações de apetite. Estes sintomas podem comprometer o bem-estar e a produtividade do indivíduo (JARDIM; RODRIGUES, 2020).

Tanto o estresse quanto a ansiedade ou a depressão têm impacto negativo na qualidade de vida dos estudantes, alteram o desempenho causando baixa autoestima e insegurança. Além disso, diminui a capacidade de concentração, culminando para o baixo desempenho dentro do curso de graduação. Em muitos casos estudantes optam por abandonar o curso e em outros casos podem levar ao suicídio (VASCONCELOS *et al.* 2015).

Outro fator importante, além da alimentação relacionada com as emoções, é a insônia rotineira (FREITAS *et al.*, 2015). Nesse sentido tanto a privação quanto a qualidade do sono, se mostram bastante expressivas e relacionadas com o estresse, composta por dietas hipercalóricas e de baixo valor nutricional, levando ao surgimento ou agravamento de doenças metabólicas, como a obesidade, hipertensão arterial e diabetes (MAYER *et al.*, 2020).

O efeito do estresse na alimentação pode ser capaz de modificar o metabolismo de vários nutrientes como as vitaminas do complexo B, vitamina C, cálcio, magnésio, ferro e zinco (DALMAZO *et al.*, 2018).

Outro estudo, realizado por Andrade *et al.* (2018) em acadêmicas do curso de nutrição de uma instituição privada de ensino superior de União da Vitória-PR, avaliou a eficácia do consumo das substâncias bioativas L-triptofano, Ômega 3, magnésio e vitaminas do complexo B na melhora dos sintomas de ansiedade. Nesse estudo concluiu-se que o consumo de substâncias bioativas favoreceu melhora no quadro de ansiedade.

Dessa forma, estudantes universitários estão em momento de transição importante da vida e são particularmente propensos a desequilíbrios emocionais. Podendo ser uma experiência estressante, tendo em vista as grandes mudanças na vida envolvidas na transição para a faculdade, e os sintomas de estresse são comuns entre estudantes universitários (MEDEIROS; BITTERCOUR, 2017).

3.2.2 Depressão

A depressão é uma doença multifatorial, psíquica, que acomete o funcionamento social e profissional do indivíduo. Ela é caracterizada por alterações na atividade cerebral fazendo com que o indivíduo perca o interesse ou prazer por coisas comuns do dia a dia. Outros sintomas comuns à doença são oscilações entre sentimento de culpa e baixa autoestima, distúrbios do sono ou do apetite, sensação de cansaço e falta de concentração, sentimentos de lentidão ou agitação, tristeza podendo também ser acompanhado por pensamentos suicidas com duração de pelo menos duas semanas (OPAS, 2017; BORGES; FRANCESCATO; HOEFEL, 2020).

Segundo a OMS, mais de 320 milhões de pessoas sofrem de depressão no mundo, sendo que no Brasil 5,8% da população sofre com esse agravo, enquanto 9,3% apresentam quadros relacionados à ansiedade. Dependendo do grau, pode se tornar um problema de saúde pública, chegando a interferir no relacionamento social, familiar e escolar. Na pior das hipóteses pode levar ao suicídio, sendo a quarta principal causa de mortes entre os jovens de 15 a 29 anos (RIBEIRO *et al.*, 2018). A OPAS (2020) informa que a depressão ocupa o terceiro lugar no ranking mundial de doenças mentais e o primeiro em países desenvolvidos.

Silva e Loureiro (2017), relatam que a depressão é um dos transtornos mais prevalentes na população em geral e também na universitária.

Um estudo feito por Leão *et al.* (2018) e Fernandes *et al.* (2018), ambos encontraram prevalências altas para a depressão em estudantes universitários, 28,6% e 30,2%, respectivamente.

A depressão e ansiedade não tem uma causa definida, mas estipulam-se que a causa seja genética, bioquímica ou ambiental. Silva, Santos e Cavalcanti (2022), descrevem que dentre as causas ambientais, evidência as dietas inadequadas que podem levar a deficiência de nutrientes essenciais como ferro, ácido fólico, selênio, cálcio, ácido graxos essenciais e vitaminas do complexo B podendo interferir negativamente na saúde mental do indivíduo.

A associação entre os sintomas de depressão, qualidade de vida e peso corporal foi examinado na análise transversal de uma amostra de 639 participantes do programa de Assistência Nutricional Suplementar. Foi visto que houve maior escore nos sintomas

depressivos relacionados à piora na qualidade da dieta, assim como foi percebido um alto nível de depressão associado ao índice de massa corporal (IMC) (FLÓREZ *et al.*, 2015).

Ressaltando os resultados acima, um estudo de revisão sistemática mostrou que a adesão a uma alimentação de qualidade foi associada à redução dos sintomas da depressão. Também foram encontradas relações na composição da dieta a baixos índices inflamatórios e a ingestão de peixes e vegetais à diminuição da sintomatologia (MOLENDIJK *et al.*, 2018).

Salomão *et al.* (2020) descrevem que o intestino humano é composto por bactérias, vírus, fungos e protozoários, esses microrganismos realizam a biossíntese de folato, vitaminas B12 e K, aminoácidos, polifenóis e ácidos graxos de cadeia curta e fermentação de carboidratos complexos. A maior parte da microbiota é composta por filos chamada de Bacteroidetes e Firmicutes, elas protegem, produzem vitaminas, substâncias químicas que funcionam como hormônio comunicando diretamente com o cérebro através do nervo vago. Também neutraliza alguns tipos de drogas, modula a motilidade intestinal e protege o hospedeiro de algumas doenças. Ademais, no trato gastrointestinal existem bactérias que estão em maior quantidade no intestino e no cólon é onde têm maior atividade metabólica melhorando a digestão e absorção de nutrientes, resposta imune contribuindo para estabilidade da saúde (GANDRA *et al.*, 2021).

Conforme Silva, Santos, Cavalcanti, (2022) a dieta ocidental composta por gorduras, açúcares e baixo teor de fibras são deficientes em nutrientes e com isso acabam contribuindo para a proliferação de bactérias patogênicas ruins do tipo Firmicutes que acabam causando impermeabilidade intestinal.

Fernandes *et al.* (2020) descrevem que a deficiência de ácidos graxos ômega-3, vitamina B e aminoácidos está ligada diretamente a transtornos mentais e sua deficiência é bastante prejudicial para o agravamento de doenças neurodegenerativas, depressão e ansiedade. Dessa forma, alimentos industrializados desregulam o intestino causando disbiose, onde bactérias nocivas estão em grande quantidade do que bactérias benéficas (SOUZA *et al.*, 2021).

Além disso, o uso de probióticos acarreta em vários benefícios, pois estimulam o crescimento de várias bactérias no cólon. Pode ser encontrado em vários alimentos como a beterraba, banana, alho, cebola entre outros. Porém para ter benefícios é necessário o consumo de 18 a 20 gramas ao dia (SOUZA *et al.*, 2021).

Dentre as várias dietas existentes, a dieta do mediterrâneo, se encontra como a mais promissora no controle da depressão e ansiedade. Uma maior ingestão de grãos integrais, vegetais e pouca ingestão calórica está relacionada a reduzir os marcadores inflamatórios e melhorar a depressão e ansiedade (BAKLIZI *et al.*, 2021; SILVA; CARDOSO, 2021).

Dessa forma, Li *et al.* (2017) em seu estudo de 21 metanálises observaram que o padrão alimentar de uma dieta saudável, composta por alta ingestão de vegetais, frutas, grãos integrais, laticínios com pouca gordura, peixe, azeite e baixa ingestão de carnes pode reduzir os riscos de depressão quando comparado ao estilo de dieta ocidental.

Ferriani (2021) relata que a vitamina D e o ômega 3 são os nutrientes mais estudados, cuja relação com a depressão está bem evidenciada. Recomenda-se suplementação de ômega 3 para prevenção, assim como adquirir a dieta mediterrânea e reduzir alimentos processados, doces e panificação comercial.

Afinal, a neuronutrição envolve vários cuidados com a saúde mental através da alimentação, entretanto estudos ilustram, que a atuação dos nutrientes em combater a ansiedade ou depressão está sendo bastante utilizada na terapia nutricional como tratamento alternativo/ complementar. Ademais uma alimentação equilibrada previne e trata a ansiedade e depressão diminuindo os sintomas alguns nutrientes têm potencial ansiolítico do L-triptofano, ômega 3, magnésio e das vitaminas do complexo B, apresentaram alta eficácia no combate a estes transtornos psicológicos (FERNANDES *et al.*, 2020; BAKLIZI *et al.*, 2021).

3.2.3 Relação entre ômega 3, ansiedade e depressão em universitários

Consumir alimentos com função protetora causa um impacto benéfico na saúde, além de ter função protetora e reduzir o risco de mortalidade. A ingestão de ácido graxo ômega 3 está ligada a inúmeros benefícios à saúde – a diminuição da obesidade abdominal, resistência à insulina, dislipidemia e hipertensão, melhora da síndrome metabólica, diminuição risco de doença cardiovascular, sintomas da depressão, peso, saciedade pós-prandial e doenças inflamatórias (STEFANELLO *et al.*, 2019).

Opie *et al.* (2015) averiguou dezessete estudos em uma revisão sistemática de ensaios clínicos randomizados com interferências dietéticas no quadro de ansiedade e

depressão, sendo todos os resultados para depressão e dez para ansiedade ou transtorno de humor. Os estudos mostraram indícios de melhora da depressão com alimentação, mas não apresentou eficácia do efeito da prescrição dietética relacionado à melhora da ansiedade.

Para tratar os sintomas ansiosos e depressivos, atualmente, tem se usado os ácidos graxos poli-insaturados ômega 3, já que seu consumo reduz citocinas pró-inflamatórias (FERNANDES *et al.*, 2017).

O ômega 3 é considerado um alimento funcional, que pode ser encontrado tanto em formas naturais (animais marinhos) quanto artificiais (fármacos), sendo um alimento funcional muito importante, pois age no organismo de várias maneiras, contribuindo contra diversas doenças (VAZ *et al.*, 2014).

Existem três tipos de ômega 3: o ácido docosahexaenóico (DHA), o ácido eicosapentaenóico (EPA) e o ácido alfa-linolênico (ALA), precursor dos outros dois. Estes três podem ser encontrados principalmente em peixes, como salmão, atum e sardinha, e nas sementes como chia e linhaça. Estudos epidemiológicos mostram que em países onde há maior consumo de peixes, que são fontes de ômega 3, os índices de depressão são menores (MEYER *et al.*, 2013; SILVA *et al.*, 2013).

Neste contexto uma revisão feita por Freeman *et al.* (2006) recomenda que pessoas deprimidas consumam com segurança 1g da mistura de EPA / DHA, mas que essa combinação não deve substituir os antidepressivos da mesma forma Mischoulon e Freeman (2013) afirmam que indivíduos que tomam mais de 3 g de ômega-3 por dia devem fazê-lo sob supervisão médica.

Um ensaio clínico feito por nutricionistas para analisar a introdução de uma dieta prescrita baseada na alimentação mediterrânea, sendo rica em legumes, frutos do mar, grãos integrais, vegetais folhosos ricos em fibras, com o objetivo de diminuir os sintomas depressivos em adultos, com a doença já instalada, para os participantes que tiveram maior adesão obteve resposta positiva (LÓSS *et al.*, 2019).

Estudos demonstraram que os ácidos graxos poli-insaturados ômega-3 (PUFAs ômega-3) têm sido efetivos para melhorar os sintomas da depressão. O consumo dos dois tipos principais de PUFAs ômega-3, ácido eicosapentaenoico (EPA) e o ácido docosahexaenóico (DHA), também apontaram serem eficazes na redução dos sintomas

de depressão. No entanto, o EPA apresenta efeito anti-inflamatório e o DHA faz parte da composição de neurônios cerebrais (Liao *et al.*, 2019).

Um estudo piloto feito com 16 pacientes que tinham o Transtorno Depressivo Maior, em que foi suplementado ácido graxo de óleo de peixe por seis semanas contido em cápsulas de gel com 1,6 gramas/dia de EPA e 0,8 gramas/dia de DHA, a partir da correlação dos níveis plasmáticos de DHA e EPA, concluiu que os sintomas da depressão desses pacientes melhoraram após essa suplementação (GANANÇA *et al.*, 2017).

A deficiência de DHA está relacionada com disfunções na estabilidade da membrana neural, na neuroplasticidade e na transmissão da serotonina, norepinefrina e dopamina, que podem ser associados a causas dos distúrbios do humor e com as manifestações cognitivas da depressão. Já o EPA, por sua ação anti-inflamatória, pode estar relacionado aos sintomas somáticos da depressão (CORTES *et al.*, 2013).

Isto acontece porque os PUFAs ômega-3, encontrados na forma de ácido eicosapentaenoico (EPA), e ácido docosahexaenóico (DHA) os quais fornecem um papel estrutural e funcional nas células da glia e células do endotélio, além de atuar em processos fisiológicos como a formação da memória e do controle da neuroinflamação (SANTOS; CARDOSO, 2019).

Cortes *et al.* (2013) concluíram em seu estudo que a suplementação de ômega 3 em pacientes com dor crônica que apresentavam sintomas de ansiedade e depressão obtiveram benefícios.

A literatura traz inúmeros estudos sobre a eficácia do ômega 3 no tratamento da depressão, no entanto, existem vários estudos que contradiz a eficácia dos ácidos graxos ômega 3, pois não é possível ter certeza que consumir ômega 3 juntamente com uso de fármacos possa diminuir os sintomas (ROSA *et al.*, 2017).

3.2.4 Vitamina D vs. depressão

A vitamina D em níveis plasmáticos baixos pode prejudicar a síntese de serotonina e dopamina, pessoas que apresentam deficiência têm mais chances de desenvolver depressão (SCHAAD *et al.*, 2019).

Um estudo realizado com 62 pacientes de ambos os sexos com transtornos depressivos e ansiedade, comparou os níveis de serotonina quando suplementados com

vitamina D. Os indivíduos foram divididos em 2 grupos: o primeiro recebeu suplementação de vitamina D3 com dose de 50.000 UI por 3 meses, e o segundo não recebeu suplemento. O resultado da pesquisa demonstrou que ocorreu um aumento nos níveis de serotonina nos indivíduos suplementados com vitamina D, conseqüentemente, melhorando os sintomas dos transtornos mentais (ALGHAMDI *et al.*, 2019).

Alavi *et al.* (2019) observaram que a suplementação de vitamina D na dose de 50.000 UI, por 8 semanas pode melhorar os níveis de depressão em pessoas com mais de 60 anos.

Reforçando os achados acima, Kaviani *et al.* (2020) ao suplementar vitamina D na dose de 50.000 UI por 8 semanas, observaram, já na segunda semana, um aumento nos níveis séricos em pacientes com depressão leve a moderada, tendo assim, uma melhora da doença.

A vitamina D é bastante estudada em diferentes funções, sendo sua fonte principal o sol. Devido aos novos estilos de vida, os indivíduos reduziram o tempo de luz solar, diminuindo a sua produção endógena (ESERIAN, 2013).

Polack *et al.* (2014) observaram que associação de níveis séricos de 25 (OH) de vitamina D foi evidenciada com sintomas menos depressivos no estudo transversal com 615 jovens adultos e, mesmo após o controle para idade, IMC, sexo e tempo gasto ao ar livre, continuou com resultados significativos, indicando a sua ação na serotonina cerebral.

Os estudos demonstraram que a vitamina D tem um efeito neuroprotetor e a sua suplementação é indicada para reduzir os sintomas da doença.

3.2.5 Triptofano

A serotonina ou 5-hidroxitriptamina, é um hormônio neurotransmissor do sistema nervoso central. Sua síntese depende do fornecimento do aminoácido essencial, L-triptofano, que não pode ser biosintetizado pelo ser humano e, portanto, deve ser obtido a partir de alguns alimentos como: bananas, semente de abóbora, soja, grão-de-bico, tâmaras secas, amendoins, leite, carne, peixe, peru e alimentos ricos em proteínas. No entanto, a serotonina é um neurotransmissor do sistema nervoso central amplamente

distribuído e importante, originando-se de corpos celulares neuronais localizados nos núcleos superior e inferior da rafe do tronco encefálico e atua em múltiplos subtipos de receptores com uma gama de efeitos comportamentais como os responsáveis pela ansiedade, medo, depressão, sono e percepção à dor (JUNIOR *et al.*, 2021).

Um estudo feito por Lindseth *et al.* (2015) indicou que uma dieta com 10 mg/kg de triptofano resultou em menos depressão, ansiedade e melhora no humor em participantes saudáveis quando comparado a uma dieta de 5mg/kg de triptofano.

Uma pesquisa realizada em 10 mulheres do Distrito Federal avaliou que o triptofano auxilia no controle da ansiedade, compulsão e diminuição alimentar. Uma alimentação irregular atrapalha o fornecimento de nutrientes para a realização da serotonina, o que pode aumentar os níveis de estresse e depressão (ZANELLO, 2012).

Um estudo randomizado avaliou o grau de ansiedade em 16 acadêmicas com idades entre 19 e 30 anos. No experimento, um grupo recebeu uma cápsula com suplementação composta por L- triptofano, ômega 3, magnésio e vitaminas do complexo B, e, o outro grupo apenas ômega 3. A administração oral dos nutrientes se mostrou eficiente nos 2 grupos havendo redução dos sintomas de ansiedade (ANDRADE *et al.* 2018).

Segundo Lindseth *et al.* (2015) há uma relação dos efeitos do triptofano na regulação do humor e da ansiedade. Em concordância com Junior *et al.* (2021) os baixos níveis de serotonina cerebral colaboram para aumentar a depressão e ansiedade.

O triptofano é um aminoácido que o ser humano não produz, sendo adquirido pela ingestão de alimentos fontes desses aminoácidos (JUNIOR *et al.*, 2021). (MACHADO; SOUZA; MEDEIROS, 2018).

4. TRANSTORNOS ALIMENTARES

A preocupação com a autoimagem é uma questão bem discutida no público feminino e masculino pela sociedade. A cada dia que passa as pessoas vêm buscando por um padrão típico de beleza. Nessa perspectiva, os transtornos alimentares são caracterizados por distúrbios psiquiátricos caracterizados por apresentar alterações críticas na conduta alimentar, prática exagerada de exercícios físicos, uso de

medicamentos para emagrecimento e restrição alimentar que facilitem a perda rápida do peso, obtendo assim os resultados esperados. (SANTOS, 2015).

Os transtornos alimentares determinantes em universitários são: dificuldade em manter e perder peso. O comportamento alimentar inadequado é constante em universitários e podem estar associados a mudança no estilo de vida, pressão psicológica, tempo indisponível para alimentação adequada, fatores pessoais, distanciamento dos familiares e questões socioculturais. Além disso, o transtorno alimentar não se restringe ao físico, psicológico e alimentar, sendo uma doença que é diferente para cada pessoa. Podem também levar a consequências fisiológicas, alterações psicossociais, como crises de ansiedade, angústia, depressão, isolamento e afastamento social, aumentando assim o risco de suicídio (AMARAL *et. al.*, 2021).

Os universitários da área da saúde, em especial os cursos de Nutrição e Educação Física, tem mais chances de desenvolverem algum tipo de transtorno alimentar, pelo fato de sofrerem pressões excessivas relacionadas aos padrões estéticos, gerando a busca pela adequação profissional associada diretamente com o padrão corporal imposto pela mídia. Assim, a mídia acaba contribuindo de forma mais negativa a insatisfação corporal e o padrão alimentar desses indivíduos. (BATISTA *et al.*, 2015).

Dentre os transtornos mentais a bulimia nervosa, anorexia nervosa, transtorno de compulsão alimentar e transtorno alimentar restritivo são os mais comuns na população (SOUZA *et al.*, 2020).

A rapidez pela perda de peso tem ajudado no surgimento de várias dietas, principalmente as restritivas. A definição de dietas restritivas é aquela que faz restrição de calorias, macronutrientes e grupos alimentares (JOB; OLIVEIRA, 2019).

Logo, dietas restritivas interferem no modo de pensar sobre o alimento e uma pressão exagerada para não se alimentar. Quando esse pensamento passa do limite se torna um sintoma de transtorno alimentar. A preocupação com a imagem corporal pode interferir na relação com a comida gerando episódio de compulsão alimentar (ALMEIDA, 2017).

Dentre os transtornos alimentares encontra-se a bulimia, caracterizada por episódios frequentes de compulsão alimentar e atitudes compensatórias recorrente ao medo de ganhar peso. A ingestão juntamente com o medo excessivo, exagerado de ganhar

peso é denominada anorexia nervosa. Ambos são caracterizados pela alteração da imagem corporal (SOUZA *et al.*, 2020).

Souza *et al.* (2020), relatam que alimentação restritiva é aquela que corresponde à restrição de ingestão alimentar que não satisfaz as necessidades energéticas por meio do alimento. Diferente da compulsão alimentar, que ocorre compulsão excessiva de alimento em um curto período de tempo ocasionado pelas emoções. As escolhas alimentares de compulsão correlacionam o ganho de peso, obesidade e doenças crônicas não transmissíveis impactando na saúde do indivíduo.

A insatisfação com o corpo acarreta negativamente no comportamento e riscos para transtornos mentais. Além disso, influencia na baixa autoestima e desenvolvimento da depressão (MACIEL *et al.*, 2019).

Segundo Maia (2018), pesquisadores apontam que os estudantes da área da saúde apresentam risco aumentado para o aparecimento de distúrbios alimentares, devido a suas atividades rotineiras.

Um estudo realizado no estado de Pernambuco, com 276 universitários, observou que 21 estudantes tinham risco para transtornos alimentares, 4,4% obtiveram presença de comportamento alimentar compulsivo (SILVA *et al.*, 2018).

Acadêmicos universitários estão mais dispostos a desenvolverem transtornos mentais do que a população em geral. A presença desses transtornos nesse grupo interfere no bem-estar, nas relações interpessoais, psicossocial, além de influenciar diretamente no desempenho acadêmico e profissional (COSTA *et al.*, 2020).

O prazer em comer está associado com a perda de peso e manutenção. Voltar a ter consciência de que o alimento que comemos nutre o corpo e ajuda na saúde a longo prazo, auxilia a reduzir as compulsões, controla o estado emocional, facilita as escolhas alimentares, desenvolve a percepção de fome e saciedade, além de desenvolver a auto aceitação corporal (JOB; OLIVEIRA, 2019).

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A presente pesquisa demonstrou que o comportamento alimentar pode se alterar quando há mudança no estilo de vida através do ambiente que se convive ocasionando vários comportamentos que podem comprometer a saúde física e emocional.

Práticas alimentares saudáveis contribuem para uma velhice saudável, pois ela é responsável pela manutenção da saúde e pelo estilo de vida. O fato dos universitários se encontrarem em um ambiente estressor os torna alvos constantes de mudanças comportamentais, insatisfação corporal e desenvolvimento de doenças que comprometem a qualidade de vida.

Conclui-se no presente estudo que a universidade é um lugar que muda totalmente a rotina dos universitários tirando-os da zona de conforto e mudando o estilo de vida. Além disso, uma alimentação saudável se torna difícil em um ambiente influenciável como a universidade.

Diante do que foi analisado, os jovens têm pouco conhecimento quando o assunto é alimentação e práticas saudáveis.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALAVI, N. M. *et al.* Effect of vitamin D supplementation on depression in elderly patients: A randomized clinical trial. **Clinical Nutrition**, v. 38, n. 5, p. 2065-2070, 2019.

ALGHAMDI, S. *et al.* Vitamin D Supplementation Ameliorates Severity of Major Depressive Disorder. **Journal of molecular neuroscience**, v.70, n,2, p230–235. 2020.

ALVES R.; PRECIOSO J. Hábitos Alimentares dos/as Estudantes do Ensino Superior. **Revista de estudios e investigación en psicología y educación**, v. extra, n.14 p.14-240, 2017.

ALVES, H. J.; BOOG, M. C. F. Comportamento alimentar em moradia estudantil: um espaço para a promoção da saúde. **Revista Saúde Pública**, v. 41, n. 2, p. 197-204, 2007.

ALVES, J. *et al.* Perfil alimentar de estudantes do curso de nutrição em uma instituição de ensino su. **Revista Científica do UBM**, v. 22, n. 43, p. 39-52, 2020.

AMARAL, A V. P. C *et al.* Transtornos Alimentares em universitários da área da saúde: Uma literatura de revisão. **Revista Saúde**. v.4, n.3/4, p. 64-73, 2021.

ANDRADE, E. A. F *et al.* L-Triptofano, ômega 3, magnésio e vitaminas do complexo B na diminuição dos sintomas de ansiedade. **Revista Multidisciplina e de Psicologia**. v.12, n. 40., 2018.

ANVERSA, A. C. *et al.* Qualidade de vida e o cotidiano acadêmico: uma reflexão necessária/Quality of life and academic routine: a necessary reflection. **Cadernos Brasileiros de Terapia Ocupacional**, v. 26, n. 3, p. 626–631, 2018.

AQUINO, J. K.; PEREIRA, P.; REIS, V. M. C. P. Hábito e consumo alimentar de estudantes do curso de Nutrição das faculdades de Montes Claros – Minas Gerais. **Revista Multitexto**, v. 3, n. 1, p. 82-88, 2015.

ARIÑO, O. D; BARDAGI, M.P. Relação entre Fatores Acadêmicos e a Saúde Mental de Estudantes Universitários **Psicologia e Pesquisa**, v. 12, n.3, p. 44-52, 2018.

ASSIS, L.C.G; CARVALHO, C.R.C; BERBET; P.H. Uso da mídia social e sua associação com comportamentos alimentares disfuncionais em estudantes de Nutrição. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, v. 69, n. 4, p. 220-227,2020.

BAKLIZI, G. S.; BRUCE, B. C.; SANTOS, A. C. C. P. Neuronutrition in depression and anxiety disorder. **Research, Society and Development**, v. 10, n. 17, p. e52101724454, 2021.

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**, v.7, n.7, p. 74647-74664, 2021.

BASTOS, T. P. F.; SOUZA J. V.; OLIVEIRA M. F. A. Análise do Perfil Alimentar e do Índice de Sedentarismo e Sobrepeso em Estudantes Universitários dos Cursos de Saúde. **Revista Práxis**, v.6, n. 12, p. 85-92, 2014.

BELEM, *et al.* Associação entre comportamentos de risco para a saúde e fatores sociodemográficos em universitários de educação física. **Revista Jornal Motricidade**, v.12, n. 1. p. 3-16, 2014.

BERALDI, S. *et al.* Avaliação da Qualidade de vida de estudantes de Nutrição. **Trabalho, Educação e Saúde**, v. 13, n. 2, p.515-531, 2015.

BATISTA, A. *et al.* Dimensão atitudinal da imagem corporal e comportamento alimentar em graduandos de educação física, nutrição e estética da cidade de Juiz de Fora – MG. **Revista de Educação Física/UEM**, Maringá, v. 26, n. 1, p. 69-77, 2015.

BETTIN, B. P. C.; RAMOS, M.; OLIVEIRA, V. Alimentação emocional: narrativa histórica e o panorama atual. **Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, v. 13, n. 80, p.674-686, 2019.

BORGES, C.; FRANCESCATO, R.; HOEFEL, A. L. Fatores associados à presença de sintomas de ansiedade e depressão em acadêmicos de diferentes cursos de um Centro Universitário no sul do País. **RBONE - Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, v. 14, n. 84, p. 17-28, 2020.

BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Guia alimentar para a população brasileira: promovendo a alimentação saudável. 2014.**

BRITO, B J. Q.; GORDIA, A. P.; QUADROS, TM. B. Revisão da literatura sobre o estilo de vida de estudantes universitários. **Revista Brasileira de Qualidade de Vida**, v. 6, n. 2, p. 66-76, 2014.

CÂMARA, A.T; RESENDE, G.C. Indicadores de comportamento alimentar e qualidade de vida entre estudantes universitários. **Revista Amazônica**, v. 13, n. 1, p.555-584, 2021.

CORTES, M. L. *et al.* Uso de terapêutica com ácidos graxos ômega-3 em pacientes com dor crônica e sintomas ansiosos e depressivos. **Revista Dor**, v. 14, n. 1, p. 48-51,2013.

COSTA, D.S. *et al.* Sintomas de Depressão, Ansiedade e Estresse em Estudantes de Medicina e Estratégias Institucionais de Enfrentamento. **Revista Brasileira de Educação Médica**. v 44, n.1, e040, 2020

DALMAZO. A. L. *et al.* Stress and Food Consumption Relationship in Hypertensive Patients. **Arquivo Brasileiro de cardiologia**. V.113. n.3, p.374-380, 2019.

DIAS, P. S.; SANTOS, J. S. A.; COSTA, B. A. P. Influência da condição socioeconômica no comportamento alimentar de universitários do sexo masculino. Universidade Federal de Minas Gerais – UFMG. **Revista Eletrônica de Administração e Turismo**. v. 8, n. 4, p.927-944, 2016.

DOMINGUES, G. *et al.* **Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, v. 13, n. 77, p.46-53, 2019.

ESERIAN J.K. Papel da vitamina D no estabelecimento e tratamento de transtornos neuropsiquiátricos. **Revista de Ciências Médicas e Biológicas**, v.12, n.2, p.234-238, 2013.

FARIA, Y. O.; GANDOLFI, L. M.; LEIDES, B. A. Prevalência de comportamentos de risco em adulto, jovem e universitário. **Acta Paulista de Enfermagem**, v. 27, n. 6, p.591-595, 2014.

FEITOSA, E. P. S. *et al.* Hábitos alimentares de estudantes de uma universidade pública no Nordeste, Brasil. **Alimentação e Nutrição de Araraquara**, v. 21, n. 2, p. 225-30, 2010.

FELTRIN, F. *et al.* Impacto do estresse na qualidade de vida e condutas de saúde de residentes multiprofissionais. **Revista de Gestão em Sistemas de Saúde**, v. 8, n. 3, p. 385-394, 2019.

FERNANDES, H. M. A *et al.* Neuronutrição na ótica da ansiedade e depressão: perspectivas durante o processo de envelhecimento. Anais do VII CIEH... Campina Grande: **Realize Editora**, 2020.

FERNANDES, M F. S *et al.* Efeito da ingestão de ômega-3 sobre a ansiedade em estudantes universitários. **Braspen J**, v.32, n.2, p. 140-143, 2017.

FERREIRA, T. S. *et al.* Obesidade central em jovens. **Revista Ciência na Saúde**, v.3, n.2, p. 61-73, 2012.

FLÓREZ, K.R *et al.* Associations Between Depressive Symptomatology, diet, and body mass index among participants in the supplemental nutrition assistance program. **Journal of the Nutrition and Dietetics**, v,115, n.7, p1102-1108, 2015.

FOCHAT, R.C *et al.* Qualidade da dieta de estudantes de uma Universidade pública brasileira. **Revista APS**. v.19, n.1, p 95-105, 2016.

FREEMAN, M.P. *et al.* Omega-3 fatty acids: evidence basis for treatment and future research in psychiatry. **The Journal of Clinical Psychiatry**, v.67, n.12, p.1954-1967, 2006

FREITAS, E. S. de *et al.* Alteração no comportamento alimentar de trabalhadores de turnos de um frigorífico do sul do Brasil. **Revista de Ciências e Saúde Coletiva**, v. 20, n. 8, p. 2401-2410, 2015.

GANDRA *et al.* Importância da Microbiota Intestinal e sua Modulação para emagrecimento saudável. **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação**, v.7.n.8, p.523-532, 2021.

GOUVEIA, M. J; CANAVARRO, M. C.; MOREIRA, H. O papel moderador do peso na associação entre as dificuldades de regulação emocional e os comportamentos alimentares. **Revista de Psicologia da Criança e do Adolescente**, v. 8, n. 1, p. 13-32, 2017.

JARDIM, M. G. L. C; TATHYANE S; FERREIRA.R, C. F. Sintomatologia Depressiva, Estresse e Ansiedade em Universitários. **Psico-USF**, v. 25, n. 4, p. 645-657, 2020.

JOB, A.R.; OLIVEIRA.A C. S. Percepção dos acadêmicos de nutrição sobre a efetividade a longo prazo dos métodos de dietas restritivas para a perda e controle de peso. **Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, v.13, n.78, p.291-298, 2019.

KAVIANI, M *et al.* Effects of vitamin D supplementation on depression and some involved neurotransmitters. **Journal of Affective Disorders**, v. 269, p. 28-35, 2020.

LACERDA, M. S *et al.* Ansiedade, estresse e depressão de familiares de pacientes com insuficiência cardíaca. **Revista da Escola de Enfermagem da USP**, São Paulo, v. 51, e03211, 2017.

LAUS, M. F.; MOREIRA, R. C. M.; COSTA, T. M. B. Diferenças na percepção da imagem corporal, no comportamento alimentar e no estado nutricional de universitárias das áreas de saúde e humanas. **Revista de Psiquiatria**, v. 31, n. 3, p. 192-196, 2009.

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**, v. 42, n. 4, p. 55-65, 2018.

LI, Y. *et al.* Dietary patterns and depression risk: A meta-analysis. **Psychiatry Research**, 253, p.373-382, 2017.

LIAO, Y *et al.* Efficacy of omega-3 PUFAs in depression: A meta-analysis. **Translational Psychiatry**, v.9, n.1, p.190, 2019.

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**, v.25, n.2, p.183, 2017.

LIMA, J. R. N *et al.* Percepção do acadêmico de enfermagem sobre o seu processo de saúde/doença durante a graduação. **Saúde & Transformação Social**, v. 4, n. 4, p. 54-62, 2013.

LOPES, L.S. *et al.* Estudo sobre a qualidade de vida dos estudantes da Universidade Federal de Rondonópolis, MT utilizando dados comportamentais. **Revista Biodiversidade**, v.18, n.2, p. 28-46, 2019.

LOPES, P. D.; REZENDE, A. A. A.; CALÁBRIA, L. K. Fatores de risco para doenças crônicas não transmissíveis em universitários. **Revista Brasileira em Promoção da Saúde**, v. 30, n. 4, p.1-11, 2017.

LOUREIRO, M. P. Estado nutricional e hábitos alimentares de universitários. **Segurança Alimentar e Nutricional**, v. 23, n. 2, p. 955–972, 2016.

LOUZADA, M. L. C. *et al.* Impacto de alimentos ultraprocessados sobre o teor de micronutrientes da dieta no Brasil. **Revista de Saúde Pública**, v.49, n.45, p 1-7, 2015.

MACIEL, E.S. *et al.* Consumo alimentar, estado nutricional e nível de atividade física em comunidade universitária brasileira. **Revista de Nutrição**, v, 25, n.6, p. 707-718, 2012.

MAGALHÃES, P.; MOTTA, D. G. A. psychosocial approach on the nutritional status and dietary behavior among students of Nutrition Sciences. **Nutrire: Revista da Sociedade Brasileira de Alimentação e Nutrição = Journal Brazilian Society Food and Nutrition**, v. 37, n. 2, p. 118-132, 2015.

MAIA, R. G. L. *et al.* Estado nutricional e transtornos do comportamento alimentar em estudantes do curso de graduação em nutrição do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia, Ceará, Brasil. **Revista Demetra: Alimentação, Nutrição & Saúde**, v.13 n.1, 135-145, 2018.

MALTA, D. C *et al.* Doenças Crônicas Não Transmissíveis na Revista Ciência & Saúde Coletiva: um estudo bibliométrico. **Ciência & Saúde Coletiva [online]**, v. 25, n. 12, p. 4757-4769, 2020.

MALTA, D.C. *et al.* Probabilidade de morte prematura por doenças crônicas não transmissíveis, Brasil e regiões, projeções para 2025. **Revista Brasileira de Epidemiologia**, v. 22, E190030, 2019.

MAYER. G. *et al.* A influência do estresse no comportamento alimentar em profissionais da área de enfermagem: uma revisão integrativa. **Revista Nutrir**, v. 1, n. 13, p.1-12, 2020.

MEDEIROS, P. P.; BITTENCOURT, F. O. Fatores associados à ansiedade em estudantes de uma faculdade particular. **Id on Line. Revista de Psicologia**, v. 10, n. 33, p.201-208, 2017.

MEYER, B.J. *et al.* Food groups and fatty acids associated with self-reported depression: an analysis from the Australian National Nutrition and Health Surveys. **Nutrition**, v.29, n.(7-8), p. 1042-1047, 2013.

MOLENDIJK, M. *et al.* Diet quality and depression risk: A systematic. Diet quality and depression risk: A systematic review and dose-response meta-analysis of prospective studies. **Journal of Affective Disorders**, v. 226, p.346-354, 2018.

MONTEIRO, M. R. P. *et al.* Hábito e consumo alimentar de estudantes do sexo feminino dos cursos de Nutrição e de Enfermagem de uma universidade pública brasileira. **Revista APS**, v. 12, n. 3, p. 271-277, 2009.

MUZY, J *et al.* Prevalência de diabetes mellitus e suas complicações e caracterização das lacunas na atenção à saúde a partir da triangulação de pesquisas. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 37, n. 5, e00076120, 2021.

NETTO, R. S. M. *et.al.* Nível de atividade física e qualidade de vida de estudantes universitários da área de saúde. **Revista Brasileira de Ciências da Saúde**, v.10, n. 34, p.47-55, 2012.

NOGUEIRA, M. J.; BARROS, L.; SEQUEIRA, C. A. A Saúde Mental em Estudantes do Ensino Superior: Relação com o gênero, nível socioeconômico e os comportamentos de saúde. **Revista Portuguesa de Enfermagem de Saúde Mental**, v.5, n.52, p.51-56, 2007.

OLIVEIRA ES *et al.* Stress and health risk behaviors among university students. *Revista Brasileira de Enfermagem*, v.73, n.1, e20180035, 2020.

OLIVEIRA, C. T *et al.* Adaptação acadêmica e coping em estudantes universitários brasileiros: uma revisão de literatura. **Revista Brasileira de Orientação Profissional**, v. 15, n. 2, p. 177-186, 2014.

OLIVEIRA, E.L.S. *et al.* Avaliação dos hábitos alimentares em estudantes universitários. **Revista de Enfermagem do Centro-Oeste Mineiro**, v. 11, n.3742, p.1-9, 2021.

OLIVEIRA, J. D. S. *et al.* Avaliação do perfil sociodemográfico, nutricional e alimentar de estudantes de nutrição de uma universidade pública em Lagarto-SE. **Revista da Associação Brasileira de Nutrição**, v. 8, n. 2, p. 37-42, 2017.

OPAS - Organização Pan-americana da Saúde Depressão: o que você precisa saber. 2017. Disponível em: <https://www.paho.org/pt/topicos/depressao#:~:text=A%20depress%C3%A3o%20%C3%A9%20a%20principal,e%20psicol%C3%B3gicos%20eficazes%20para%20depress%C3%A3o>. Acesso 16 agosto de 2022.

OPAS - Organização Pan-americana da Saúde. Depressão. 2020. Disponível em: <https://www.paho.org/pt/topicos/transtornos-mentais> Acesso 26 agosto 2022.

OPIE, R. S. *et al.* The impact of whole-of-diet interventions on depression and anxiety: a systematic review of randomized controlled trials. **Public Health Nutrition**, v. 18, n. 11, p. 2074-2093, 2015.

PENAFORTE, F.R.; MATTA, N.C.; JAPUR, C.C. Associação entre estresse e comportamento alimentar em estudantes universitários. **Demetra: Alimentação, Nutrição & Saúde**. v. 11, n.1 p.225-237, 2016.

PEREIRA, T. S.; PEREIRA, R. C.; PEREIRA, A. M. C. Influência de intervenções educativas no conhecimento sobre alimentação e nutrição de adolescentes de uma escola pública. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 22, n. 2, p. 427-435, 2017

- PEREZ, P. M. P. *et al.* Práticas alimentares de estudantes cotistas e não cotistas de uma universidade pública brasileira. **Ciência & Saúde Coletiva [online]**, v. 21, n. 2, p. 531-542, 2016.
- PINHO, R. Caracterização da clientela de um programa de atendimento psicológico a estudantes universitários. **Psicología, Conocimiento y Sociedad**, v.6, n.1, p.114-130, 2016.
- POLOK, M.A. *et al.* Serum 25-hydroxyvitamin D concentrations and depressive symptoms among young adult men and women. **Nutrients**, v.6, n. 11, p. 4720-4730, 2014.
- RIBEIRO, V. S. *et al.* Calidad de vida y depresión en idosos en el contexto domiciliar. **Revista Enfermería Actual de Costa Rica**, v. 34, p.53-66,2014.
- ROSA, J. S. *et al.* Influência dos ácidos graxos ômega 3 e vitamina D na depressão: uma breve revisão. **Revista de Ciências Médicas e Biológicas**, v. 16, n. 2, p. 217–223, 2017.
- ROVIDA, T. A. S. *et al.* Estresse e o estilo de vida dos acadêmicos ingressantes em um curso de graduação em Odontologia. **Revista da ABENO**, v. 15, n. 3, p. 26–34, 2016.
- SALOMÃO, J.O. *et al.* Implicações da microbiota intestinal humana no processo de obesidade e emagrecimento: revisão sistemática. **Brazilian Journal of Health Review**, v. 3, n. 5, p. 15215-15229, 2020.
- SANTOS, C, R. G; CARDOSO, C. K. S. Efeito da suplementação de ômega 3 isolado ou associado em pacientes com doença de Alzheimer: uma revisão sistemática da literatura científica. **HU Revista**, v. 45, n. 4, p. 452–464, 2020.
- SANTOS, H. G. B *et al.* Fatores associados à presença de ideação suicida entre universitários. **Revista Latino-Americana de Enfermagem**, v. 25, e2878, 2017.
- SANTOS, L. R. *et al.* Análise do sedentarismo em estudantes universitários. **Revista Enfermagem UERJ**, v. 22, n 3, p. 416-421, 2014.
- SAWICKI, W. C. *et al.* Alcohol consumption, Quality of Life and Brief Intervention among Nursing university students. **Revista Brasileira de Enfermagem**, v. 71 (suplemento 1), p. 505-512, 2018.
- SCHAAD, K.A. *et al.* The relationship between vitamin D status and depression in a tactical athlete population. **Journal of the International Society of Sports Nutrition**, v.16, n.40, p.1-9, 2019.
- SEGRE, M; FERRAZ, F. C. O conceito de saúde. **Revista de Saúde Pública**, v. 31, n. 5, p. 538-542, 1997.

SILVA, L.D.C.; COSTA, J.C.M.; NUNES, F.D.O.; AZEVEDO, P.R. Comportamentos de risco à saúde em universitários de uma instituição pública. **Revista Online de Pesquisa Cuidado é Fundamental**, v.12, p.544-550, 2020.

SILVA, D. A S. *et al.* Associação do sobrepeso com variáveis sócio-demográficas e estilo de vida em universitários. **Ciência & Saúde Coletiva** [online], v. 16, n. 11, p. 4473-4479, 2011.

SILVA, G. A *et al.* Consumo de formulações emagrecedoras e risco de transtornos alimentares em universitários de cursos de saúde. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**. v. 67, n. 4, p.239- 246, 2018.

SILVA, L. P. J.; SANTOS, M. M. D.; CAVALCANTI, R. A. S. Relação entre o consumo alimentar e o risco de desenvolvimento de ansiedade e depressão entre universitários na região metropolitana do Recife-PE. **RBONE - Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, v. 15, n. 92, p. 125-135, 2022.

SOUSA JÚNIOR, D. T.; VERDE, T. F. C. L.; LANDIM, L. A. S. R. Foods rich in tryptophan and its effect on serotonin release and possible benefits in anxiety disorder. **Research, Society and Development**, v. 10, n. 14, e471101422190, 2021.

SOUZA, E. A. de *et al.* Atividade física e alimentação saudável em escolares brasileiros: revisão de programas de intervenção. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 27, n. 8, p.1459-1471, 2011.

SOUZA, R. K; BACKES, V. Autopercepção do consumo alimentar e adesão aos Dez Passos para Alimentação Saudável entre universitários de Porto Alegre, Brasil. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 25, n. 11, p. 4463-4472, 2020.

STEFANELLO, F. S; PASQUALOTTI, A; PICHLER, N. A. Análise do consumo de alimentos fontes de ômega 3 por participantes de grupos de convivência. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v. 22, n. 6, p. 1-9, 2019.

TASSITANO, M.R. *et al.* Psychosocial factors and physical activity as predictors of fruit and vegetable intake in college students. **Revista de Nutrição**, v. 29, n. 2, p. 173-183, 2016.

VASCONCELOS, T. C. *et al.* Prevalência de sintomas de ansiedade e depressão em estudantes de medicina. **Revista Brasileira de Educação Médica**, v. 39, n. 1, p. 135-142, 2015.

VAZ, D. S. S.; BENNEMANN, R. M. Comportamento alimentar e hábito alimentar: uma revisão. **Revista Uningá Review**, v. 20, n. 1, p.108-112, 2014.

VIEIRA, J. L.; ROMERA, L. A. L.; LIMA, M C. P. Lazer entre universitários da área da saúde: revisão de literatura. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 23, n. 12, p.4221-4229, 2018.

XAVIER. M. F. *et al.* Avaliação do estresse, estilo alimentar e qualidade de vida em praticantes de atividade física e sedentários. **Revista CPAQV - Centro de Pesquisas Avançadas em Qualidade de Vida - CPAQV Journal**, v.12, n. 3, p. 1-16, 2020.

ZANELLO, D.R.P. 27f. **Efeitos do L-Triptofano sobre ansiedade, compulsão e escolha alimentar**. Trabalho de Conclusão de Curso (Nutrição) - Centro Universitário de Brasília - UniCEUB, Brasília, 2012. Disponível em: <https://repositorio.uniceub.br/jspui/bitstream/235/7287/1/Diogo%20Rabelo%20de%20P%20aula%20Zanello.pdf>. Acesso: 03 Nov. 2022.