



**UNIVERSIDADE FEDERAL DE PERNAMBUCO
CENTRO ACADÊMICO DA VITÓRIA**

LAILA MEYRELE BARROS SANTOS SILVA

**COMPORTAMENTO ALIMENTAR E ANSIEDADE EM UNIVERSITÁRIOS DA
ÁREA DE SAÚDE: UMA REVISÃO INTEGRATIVA DA LITERATURA**

VITÓRIA DE SANTO ANTÃO

2023

LAILA MEYRELE BARROS SANTOS SILVA

**COMPORTAMENTO ALIMENTAR E ANSIEDADE EM UNIVERSITÁRIOS DA
ÁREA DE SAÚDE: UMA REVISÃO INTEGRATIVA DA LITERATURA**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Colegiado do Curso de Graduação em Nutrição do Centro Acadêmico de Vitória da Universidade Federal de Pernambuco em cumprimento ao requisito obrigatório para obtenção de título de Bacharel em Nutrição, sob orientação da Professora Dr^a. Carmem Lygia Burgos Ambrósio e coorientação da Professora Dr^a. Raquel Araújo de Santana.

VITÓRIA DE SANTO ANTÃO

2023

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

Silva, Laila Meyrele Barros Santos.

Comportamento alimentar e ansiedade em universitários da área de
saúde: uma revisão integrativa da literatura / Laila Meyrele Barros Santos
Silva. - Vitória de Santo Antão, 2023.

34 : il.

Orientador(a): Carmem Lygia Burgos Ambrósio

Coorientador(a): Raquel Araújo de Santana

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

1. Comportamento alimentar. 2. Ansiedade. 3. Estudantes. I. Ambrósio,
Carmem Lygia Burgos. (Orientação). II. Santana, Raquel Araújo de .
(Coorientação). IV. Título.

610 CDD (22.ed.)

LAILA MEYRELE BARROS SANTOS SILVA

**COMPORTAMENTO ALIMENTAR E ANSIEDADE EM UNIVERSITÁRIOS DA
ÁREA DE SAÚDE: UMA REVISÃO INTEGRATIVA DA LITERATURA**

TCC apresentado ao Colegiado do Curso de Graduação em Nutrição do Centro Acadêmico da Vitória da Universidade Federal de Pernambuco para obtenção do grau de Bacharel em Nutrição.

Aprovado em: 29/09/2023

BANCA EXAMINADORA

Profª. Drª. Marina de Moraes Vasconcelos Petribú
Universidade Federal de Pernambuco

Maria Carolina Cavalcanti de Lima
Nutricionista

Suellen Marques Pereira
Nutricionista

AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente a Deus, por ter chegado até aqui e estar tendo a oportunidade de concluir o curso com imensa gratidão por tudo que já passei e pude aprender até o momento.

Sou grata por todos que cruzaram meu caminho e que de certa forma contribuíram na minha formação, em especial, à minha mãe e irmãos, que sempre me incentivaram a buscar algo melhor e a nunca desistir, apesar de todas as dificuldades.

Aos meus amigos, agradeço por todo companheirismo, por me consolar quando precisei e por me alegrar e dar esperanças nos momentos mais difíceis.

Sou também eternamente grata à minha orientadora Carmem Lygia, por ter aceitado o convite de me ajudar com este estudo e fazer isso de forma tão sábia, o que facilitou toda a trajetória e tornou o caminho para a elaboração deste trabalho mais leve. Todo o conhecimento e dicas durante as reuniões serviram não só para o presente estudo, mas também para o aprendizado pessoal e formação profissional.

Agradeço também à minha coorientadora Raquel Araújo, por compartilhar dos conhecimentos que se fizeram necessários para a elaboração do trabalho, contribuindo de forma significativa para a conclusão dele.

Por fim, sou grata à professora Marina Petribú e às nutricionistas Suellen Marques e Maria Carolina por terem aceitado meu convite para participar da avaliação deste trabalho.

*“Faça o seu melhor, na condição que você tem,
enquanto não tem condições melhores,
para fazer melhor ainda”*

(Mario Sergio Cortella)

RESUMO

O comportamento alimentar é caracterizado pelo conjunto de práticas alimentares individuais ou coletivas, estando relacionado a diversos fatores. Esses fatores são responsáveis por determinar escolhas, comportamentos e mudanças do dia a dia, além de ter uma influência a longo prazo no estado nutricional. Uma dessas mudanças pode ser o aumento da ingestão de uma alimentação inadequada e de baixa qualidade, o que está fortemente relacionado a sintomas de ansiedade intensa e ao desenvolvimento de transtornos alimentares. Tal comportamento é bastante frequente em estudantes universitários, devido às altas demandas e responsabilidades exigidas, que acabam causando instabilidades emocionais e interferem diretamente nas escolhas dos alimentos e no comportamento alimentar. O presente estudo teve como objetivo analisar, através de uma revisão bibliográfica, os aspectos relacionados à ansiedade e ao comportamento alimentar de universitários da área de saúde. Trata-se de uma revisão integrativa de literatura, realizada através de artigos em publicações científicas no Brasil e no exterior, sobre o assunto escolhido para investigação. A pesquisa bibliográfica eletrônica foi realizada no idioma inglês, através da coleta de artigos em periódicos na plataforma de busca avançada do acervo de dados nos bancos da PubMed, Scielo e LILACS, utilizando os seguintes descritores: food behavior; anxiety; students, e o operador booleano “AND”. Foram selecionados 6 artigos de língua portuguesa e inglesa de acesso gratuito e publicados entre os anos de 2019 e 2023, sendo excluídos trabalhos que não atendiam a linha da temática. Os estudos abordaram questões relativas ao estado emocional, práticas de atividades físicas, imagem corporal, presença de transtornos alimentares, comportamento alimentar de risco ou práticas alimentares inadequadas. A maioria dos estudos foram conduzidos com mulheres e apenas um estudo foi realizado com estudantes de nutrição. Detectou-se sintomas de ansiedade e distorção da imagem corporal, apesar dos estudantes autorrelatarem boa saúde e praticarem atividades físicas. É possível concluir a forte influência do estado emocional sobre o comportamento alimentar de estudantes universitários, em especial, os sintomas de ansiedade. Vale a pena ressaltar que o público masculino merece mais atenção no que diz respeito à ansiedade, imagem corporal e comportamento alimentar, uma vez que o tema é pouco explorado neste grupo.

Palavras-chave: comportamento alimentar; ansiedade; estudantes.

ABSTRACT

Eating behavior is characterized by a set of individual or collective eating practices, being related to several factors. These factors are responsible for determining choices, behaviors and day-to-day changes, in addition to having a long-term influence on nutritional status. One of these changes may be the increased intake of inadequate and low-quality food, which is strongly related to symptoms of intense anxiety and the development of eating disorders. Such behavior is quite common in university students, due to the high demands and responsibilities required, which end up causing emotional instability and directly interfering with food choices and eating behavior. The present study aimed to analyze, through a bibliographical review, aspects related to anxiety and eating behavior of university students in the health field. This is an integrative literature review, carried out through articles in scientific publications in Brazil and abroad, on the subject chosen for investigation. The electronic bibliographic research was carried out in the English language, by collecting articles from periodicals on the advanced search platform of the data collection in the PubMed, Scielo and LILACS databases, using the following descriptors: food behavior; anxiety; students, and the Boolean operator “AND”. Six free-access Portuguese and English articles published between 2019 and 2023 were selected, with works that did not meet the theme being excluded. The studies addressed issues related to emotional state, physical activity practices, body image, presence of eating disorders, risky eating behavior or inappropriate eating practices. Most studies were conducted with women and only one study was carried out with nutrition students. Symptoms of anxiety and distortion of body image were detected, despite the students self-reporting good health and practicing physical activities. It is possible to conclude that the emotional state has a strong influence on the eating behavior of university students, especially anxiety symptoms. It is worth highlighting that the male public deserves more attention when it comes to anxiety, body image and eating behavior, as the topic is little explored in this group.

Keywords: eating behavior; anxiety; students.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	9
2 OBJETIVOS	11
2.1 Geral	11
2.2 Específico	11
3 JUSTIFICATIVA	12
4 REVISÃO DE LITERATURA	13
4.1 Comportamento Alimentar	13
4.2 Ansiedade	15
4.3 Estudantes e Ambiente Universitário	16
4.4 Transtornos Alimentares	17
5 MATERIAL E MÉTODOS	20
5.1 Tipo de estudo	20
5.2 Período de estudo	20
5.3 Coleta e análise de dados	20
6 RESULTADOS	22
7 DISCUSSÃO	26
8 CONSIDERAÇÕES FINAIS	29
REFERÊNCIAS	30

1 INTRODUÇÃO

O comportamento alimentar caracteriza-se pelo conjunto de práticas alimentares individuais ou coletivas. O ato de se alimentar está relacionado a diversos fatores, envolvendo muito mais do que a simples ingestão de quantidades calóricas que irão satisfazer as necessidades do organismo e saciar a fome. Tais fatores, que podem ser conscientes ou não, são responsáveis por determinar escolhas e comportamentos do dia a dia, além de ter uma influência a longo prazo no estado nutricional (EN) dos envolvidos (Souza *et al.*, 2020).

Como esse comportamento acompanha o indivíduo desde o nascimento até a morte e está associado a simbolismos, crenças, sentimentos, imaginação e vários outros aspectos que o torna complexo devido a diversos fatores, qualquer mudança que vier a prejudicar os hábitos alimentares requer compreensão e superação das várias maneiras de convivência com os alimentos (Souza *et al.*, 2020). Uma dessas mudanças pode ser o aumento da ingestão de uma alimentação inadequada e de baixa qualidade, que consiste no consumo excessivo de alimentos industrializados, açucarados, com alto teor de gorduras e pobre naqueles que são naturais e saudáveis, o que está fortemente relacionado a sintomas de ansiedade intensa e a outros transtornos como a bulimia e a compulsão alimentar (Araújo *et al.*, 2020).

Segundo Santos *et al.* (2022), tal comportamento é bastante frequente em estudantes universitários. O dia a dia e a rotina com altas demandas de estudos juntamente com a cobrança por resultados satisfatórios, acabam aumentando o estresse e a ansiedade desses indivíduos, repercutindo na saúde física e mental. Esse tipo de cobrança requer muitas vezes responsabilidades exacerbadas que acabam causando instabilidades emocionais e interferem diretamente nas escolhas dos alimentos e do comportamento alimentar.

Uma das instabilidades que se tornou mais frequente nos dias atuais é a ansiedade. Ela é caracterizada por um excesso de emoções e pensamentos, que a depender da sua intensidade pode ser considerada patológica, caso venha a comprometer o equilíbrio emocional do indivíduo. Uma das formas de compensação que as pessoas utilizam nessa situação é a comida, em que na maioria das vezes há uma alteração no consumo alimentar e uma maior ingestão energética, o que interfere de forma negativa nas escolhas alimentares. Com isso, a ansiedade está sendo considerada o mal do século e sua maior prevalência está entre os jovens, em especial os universitários, devido aos vários desafios desgastantes no cotidiano, o que ocasiona apreensão e cobrança excessiva durante a vida acadêmica e afeta o comportamento alimentar dos mesmos. (Santos *et al.*, 2022).

De acordo com Espíndola *et al.* (2021), fatores psicológicos que influenciam no comportamento alimentar, a exemplo da depressão, ansiedade e sentimentos inespecíficos de tensão, são impulsionadores da compulsão alimentar. Indivíduos com esse padrão alimentar, além da ansiedade, apresentam também frequentemente sentimentos de auto-desprezo, baixa autoestima e imagem corporal distorcida, preocupação somática, estresse e prejuízo em suas relações interpessoais, desencadeando, com isso, o desenvolvimento principalmente de transtornos alimentares.

Os transtornos alimentares são caracterizados por serem patologias de caráter psiquiátrico e debilitante, as quais consistem em distúrbios persistentes no comportamento alimentar, acarretando problemas à saúde física e psicossocial do indivíduo. Dentre eles, os mais comuns são a Anorexia Nervosa (AN), Bulimia Nervosa (BN), transtorno de compulsão alimentar e o transtorno alimentar restritivo evitativo (Souza *et al.*, 2020).

Segundo Marchi e Baratto (2018), além dos transtornos citados acima, ainda há um outro conceito muito comentado na literatura que seria o da Ortorexia Nervosa (ON). Ela não é descrita como um distúrbio alimentar, mas sim como um comportamento obsessivo patológico em que há uma fixação por saúde alimentar e obtenção de uma dieta, sendo esta a mais pura possível.

É sabido que os profissionais ligados à área de saúde, especialmente os nutricionistas e estudantes de nutrição, são os mais propensos ao surgimento desses distúrbios, em especial a ortorexia nervosa, uma vez que eles possuem maior conhecimento e entendimento sobre alimentação saudável (Marchi; Baratto, 2018).

Tendo em vista o acima exposto, percebe-se a importância do estudo do comportamento alimentar e do grau de ansiedade dos universitários, especialmente no contexto mundial atual que reforça a instabilidade emocional, principalmente entre os jovens.

2 OBJETIVOS

2.1 Geral

Analisar através de uma revisão bibliográfica os aspectos relacionados à ansiedade e ao comportamento alimentar de universitários da área de saúde.

2.2 Específico

- Realizar buscas em bancos de dados da literatura científica sobre o tema específico;
- Avaliar a presença de transtornos de ansiedade em universitários descritos pela literatura;
- Analisar o comportamento alimentar adotado pelos estudantes frente a vida acadêmica;
- Identificar se há maior acometimento de mudanças no comportamento alimentar a depender do sexo;
- Verificar se os estudantes da área de saúde são mais propensos a desenvolver transtornos alimentares;
- Avaliar a prática de atividade física entre os universitários;
- Identificar a presença de distorção de imagem corporal nos estudantes.

3 JUSTIFICATIVA

Tendo em vista a grande influência da ansiedade no comportamento alimentar e consequentemente na vida dos jovens universitários, principalmente dos estudantes da área de saúde, percebe-se a necessidade de aprofundar os estudos a respeito do assunto, uma vez que essa problemática pode gerar grandes impactos físicos e psicológicos, repercutindo a longo prazo no desempenho profissional deles.

4 REVISÃO DE LITERATURA

4.1 Comportamento Alimentar

O comportamento alimentar pode ser definido como sendo todas as formas de convívio com o alimento. Dessa forma, trata-se de um conceito muito complexo, uma vez que comer se caracteriza por ser um ato social, indo além das necessidades básicas de alimentação e nutrição. Esse comportamento é indispensável para a construção de valores, regras e significados que atingem os diferentes aspectos relativos à prática do consumo alimentar. Além de influenciar nas relações pessoais e, consequentemente, no bem-estar e nas sensações proporcionadas pelos sentidos, moldando também o hábito alimentar. Este, é reconhecido por corresponder à adoção de práticas e costumes estabelecidos tradicionalmente, sendo caracterizado pela repetição da resposta do indivíduo frente ao alimento (Vaz; Bennemann, 2014).

Segundo Santos *et al.* (2022), a alimentação se caracteriza por ser um dos pilares essenciais na evolução humana, já que abrange aspectos como economia, sociedade, cultura, ciência e política. Com o passar dos anos, os humanos passaram por grandes mudanças no estilo de vida e no comportamento alimentar, mudanças essas decorrentes da vida moderna e do processo de industrialização, assim como a busca pela praticidade, influência das redes sociais, entre outros fatores.

No contexto contemporâneo, a adoção de dietas inadequadas e de baixa qualidade baseadas no consumo excessivo de alimentos industrializados, açucarados, ricos em gordura e pobres em alimentos funcionais, vem crescendo consideravelmente. Essa prática estaria mais relacionada aos fatores de renda, escolaridade e influência da mídia, uma vez que esses aspectos influenciam fortemente no consumo alimentar (Santos *et al.*, 2022).

De acordo com Vaz e Bennemann (2014), os determinantes das escolhas alimentares podem ser divididos em: renda e escolaridade; mídia; ambiente familiar; peso e imagem corporal; cultura e fatores psicológicos.

Em primeira instância, podemos dizer que o comportamento alimentar é determinado pelo ambiente familiar. Uma vez que é por ele que serão transmitidos os hábitos, ensinamentos e práticas alimentares, sendo elas repassadas de pais para filho. Em segunda instância, podemos considerar os aspectos psicossociais e culturais, em que o ambiente no qual o indivíduo está inserido é um poderoso influenciador (Moraes, 2014).

Segundo Moraes (2014), temos ainda, a escolaridade como sendo um fator decisivo para a construção de hábitos alimentares, já que é na escola que se aprende os benefícios dos alimentos, seja através da oferta de merenda ou mesmo pelo conhecimento adquirido em sala de aula. Ele sugere também que alunos que comem coletivamente com os colegas, se alimentam melhor e tendem a experimentar comidas diferentes. Devido a isso, muitas crianças acabam deixando de se alimentar em casa para se alimentar nas escolas.

De acordo com o mesmo autor, um outro fator relacionado a isso seria a renda, uma vez que pessoas com o poder aquisitivo menor consomem alimentos de menor qualidade, devido ao custo associado. Manter um padrão alimentar saudável tem se tornado cada vez mais difícil nos dias atuais, já que alimentos de qualidade são caros e pouco acessíveis para a maioria da população, favorecendo, com isso, o consumo de alimentos industrializados e pobres em nutrientes.

Além disso, devemos levar em consideração o fator psicológico. É sabido que muitos neurotransmissores e estruturas do Sistema Nervoso Central têm grande participação na regulação do comportamento alimentar, estando comprovado que a dieta tem profundos efeitos sobre o cérebro e o sistema nervoso, alterando, conseqüentemente, as condições mentais e emocionais. Nos mais jovens, desequilíbrios na alimentação criam, frequentemente, déficits nos mecanismos de atenção e resposta na aprendizagem durante o período escolar, com uma possível construção de maus hábitos alimentares que conduzem à obesidade, entre outros efeitos no desenvolvimento e na saúde física e mental (Cambraia, 2004).

Outro fator importante é a mídia, a qual interfere diretamente no comportamento alimentar, principalmente na questão estética. Ao definir padrões de beleza a serem alcançados, a percepção corporal do indivíduo é afetada, gerando ansiedade e alterando, conseqüentemente, a adoção de condutas alimentares. Além disso, o modo como a mídia se dirige ao público, através da divulgação de conteúdos e propagandas, tem a capacidade de modificar comportamentos, seja na área estética, material ou alimentar. As propagandas, ao mesmo tempo que exigem do indivíduo um corpo dentro dos padrões, em contrapartida contribuem cada vez mais para um ambiente favorecedor da obesidade, uma vez que incentivam o consumo de alimentos com alta densidade energética, industrializados e pobres em nutrientes (Moraes, 2014).

4.2 Ansiedade

Caracteriza-se como ansiedade um sentimento comum e necessário para a sobrevivência humana, estando presente no dia a dia e tendo como finalidade antecipar um perigo futuro, que pode ou não ocorrer. É um sentimento pessoal e subjetivo do perigo que envolve aspectos psicológicos, fisiológicos e sociofamiliares, sendo uma reação natural e inevitável. A depender das circunstâncias e intensidade, pode ser considerada benéfica ou prejudicial. Neste último, caso persista e se manifeste de forma exagerada e intensa, pode se tornar patológica, comprometendo o funcionamento mental, social e físico do indivíduo (Santos *et al.*, 2022).

A ansiedade pode ser desenvolvida tanto na infância quanto na adolescência, sendo, na maioria das vezes, devido aos medos que surgem nesse período. Na vida adulta, ela pode ser pensada como algo decorrente dos infortúnios da vida. Porém, esse sentimento também pode decorrer das dificuldades e decepções na vida adulta, podendo ser parte integrante de estilos de vida contemporâneos, caracterizados pela competição e individualismo exacerbados. A partir disso, pode-se confirmar essa premissa, ao enfatizar que, principalmente, a busca por sucesso e longas horas de trabalho acabam contribuindo para o desenvolvimento da ansiedade (Munhoz, *et al.*, 2021). Segundo a Organização Mundial da Saúde, o Brasil é considerado como o país mais ansioso do Continente Latino-Americano e com sua maior prevalência em pessoas do sexo feminino (Araújo *et al.*, 2020).

Neste sentido, existem vários fatores que contribuem para a ansiedade e seus efeitos, sendo possível concluir que ela leva a mudanças nos hábitos alimentares e, na maioria das vezes, ao aumento da ingestão energética, o que afeta negativamente as escolhas alimentares e reduz o consumo de alimentos saudáveis, em função de eventos desagradáveis ou prazerosos (Santos *et al.*, 2022). Além disso, segundo Rocha, Myva e Almeida (2020), o estado de ansiedade está relacionado a uma dieta inflamatória, com o consumo excessivo de alimentos ricos em açúcar, gorduras e ingestão insuficiente de frutas, legumes e cereais integrais, os quais são fontes importantes de fibras para o processo de saciedade e regulação do funcionamento intestinal.

Dessa forma, é importante destacar o papel dos nutrientes no tratamento da ansiedade, uma vez que o seu desenvolvimento pode estar diretamente associado a deficiências nutricionais, principalmente de vitaminas e minerais que estão relacionados a regulação de neurotransmissores. Uma conduta nutricional baseada no consumo de alimentos saudáveis, juntamente à suplementação de minerais como zinco e magnésio, vitaminas A, C, D, E e

complexo B, tem se mostrado bastante importante na modulação da ansiedade. Assim como a inclusão de alimentos que contenham triptofano e ômega 3 na dieta, reforçando a ideia de que adotar um padrão alimentar saudável, com a ingestão de compostos bioativos, pode ter efeito positivo e protetor no tratamento dessa doença (Rocha; Myva; Almeida, 2020).

De acordo com Wust e Osório (2022), pesquisas realizadas com estudantes de nutrição revelaram uma relação bastante significativa entre a percepção de ansiedade e estresse, com o apetite por alimentos hipercalóricos. Isso acontece porque em uma situação elevada de ansiedade, algumas pessoas tendem a recorrer à comida como um mecanismo compensatório. Com isso, alguns outros distúrbios também podem vir a ser desenvolvidos, como a compulsão alimentar, obesidade e anorexia. Segundo Santos *et al.* (2022), esse tipo de comportamento é comum principalmente entre universitários que estão passando por momentos importantes no período de graduação.

4.3 Estudantes e Ambiente Universitário

Segundo Wust e Osório (2022), os estudantes geralmente são os grupos mais suscetíveis aos maus hábitos alimentares e ao sedentarismo. A entrada no mundo acadêmico, escolha profissional e consequentemente ingresso no ensino superior e as demandas exigidas, podem ser alguns dos motivos. Além disso, muitos ainda sofrem com a saudade de casa e da família, uma vez que, na maioria dos casos, o público universitário sai de suas residências para conseguir estudar (Pontes, 2019).

De forma geral, os primeiros períodos da vida universitária podem ser causadores de sintomas de ansiedade. Isso porque, o estudante ainda não se adaptou a fatores como demandas, formulação de grade curricular, rotina, entre outros. Sabe-se que o ambiente acadêmico submete e exige dos estudantes muitas adaptações, tanto na vida pessoal quanto social, além de experiências até então ainda não vivenciadas pelos mesmos, atribuídas aos desafios pessoais e acadêmicos. Com isso, além da busca por independência e autonomia, os estudantes são colocados frente a desafios acadêmicos que acabam gerando sentimentos de estresse, até o acometimento por ansiedade ou depressão (Pontes, 2019).

Isso acontece porque o trabalho diário com altas demandas e a necessidade de se saírem bem academicamente pode aumentar o estresse e acabar gerando riscos tanto para a saúde física, como mental. Dessa forma, as responsabilidades exigidas podem acabar levando ao desequilíbrio emocional e interferir diretamente nas escolhas alimentares dos indivíduos, refletindo, consequentemente, no comportamento alimentar dos mesmos (Santos *et al.*, 2022).

De acordo com Pontes (2019), devido às preocupações e pressão que os estudantes são submetidos, a forma como eles enxergam a si mesmos acaba sendo influenciada, uma vez que aspectos como saúde e estética são levados em consideração. Nesse sentido, a alimentação acaba sendo de grande influência nessas questões, pois pode levar ao desenvolvimento de sentimentos como a não aceitação do corpo, autodesprezo, problemas nas suas relações interpessoais, além de preocupações somáticas. Incorporado a isso, as expectativas futuras para um bom desempenho profissional podem acabar favorecendo o desenvolvimento de transtornos alimentares (Espíndola *et al.*, 2021).

É possível relacionar que o risco de alterações do comportamento alimentar ou até mesmo a sua prevalência, seria maior nos estudantes da área da nutrição e dietética, comparativamente aos estudantes de outros cursos (Espíndola *et al.*, 2021). Isso porque, essas pessoas estão mais sujeitas à pressão da sociedade, uma vez que o peso corporal e a estética estariam influenciando diretamente no desempenho profissional deles, sendo cobrados pela manutenção de um peso considerado adequado. Isso acaba gerando mudanças no comportamento alimentar e interferindo no bem-estar do indivíduo, resultando numa busca por padrões, ou até mesmo pela magreza excessiva ou corpos muito musculosos (Pontes, 2012).

Segundo Espíndola *et al.* (2021), é importante entender como os universitários de uma determinada área da saúde, a exemplo da nutrição, conciliaria e colocaria em prática as informações que adquire ao longo do curso com sua vida extra-acadêmica e também profissional, uma vez que, no futuro, poderia ter um grande impacto no atendimento aos pacientes.

4.4 Transtornos Alimentares

Os Transtornos Alimentares (TAs) podem ser caracterizados como um tipo de distúrbio alimentar em que há um comportamento anormal do indivíduo em relação ao alimento, associando-se de forma direta com os pensamentos e as emoções. Além disso, caracteriza-se como uma doença psíquica de conduta alimentar, que pode acabar levando à obsessão da relação com a ingestão alimentar, peso e imagem corporal. Eles podem ser desenvolvidos por diversos fatores como, por exemplo, predisposição genética, fatores socioculturais, vulnerabilidade psicológica, além da influência da mídia e também da sociedade (Marchi; Baratto, 2018).

De acordo com Souza *et al.* (2020), alguns tipos de atitudes que envolvam preocupação exagerada com a alimentação, práticas de atividades físicas de forma extenuante, utilização de medicamentos para emagrecer e, principalmente, restrições alimentares ou compulsão alimentar, são considerados comportamentos de risco para o desenvolvimento de transtornos alimentares. Sendo os mais comuns a anorexia nervosa, bulimia nervosa, transtorno de compulsão alimentar e o transtorno alimentar restritivo evitativo. Segundo Galmiche (2019), indivíduos com TAs têm taxas de mortalidade significativamente elevadas, principalmente com anorexia nervosa.

A anorexia nervosa é caracterizada pela recusa à ingestão de alimentos associada a uma alteração no modo em que o indivíduo se enxerga e também na percepção do peso corporal, o que acaba levando a uma preocupação exagerada em engordar. Inicialmente, ela é definida por um emagrecimento exacerbado, em que esta perda de peso seria auto-induzida devido à privação de alimentos, sendo o motivo da privação geralmente baseado numa distorção da imagem corporal (Schmidt; Mata, 2008).

No caso da bulimia nervosa, ela é um transtorno alimentar que possui características fundamentais como, por exemplo, episódios recorrentes de compulsões periódicas; atitudes compensatórias recorrentes, com o objetivo de evitar o ganho de peso, podendo ser por métodos purgativos, como a auto-indução de vômito, uso indiscriminado de laxantes, diuréticos, entre outros medicamentos; ou não purgativos, como jejuns ou atividades físicas excessivas. Em geral, o indivíduo que desenvolve esse tipo de transtorno valoriza muito a forma do corpo e o peso, em contrapartida, possui uma percepção física distorcida e dificuldade em identificar as emoções (Romaro; Itokazu, 2002).

Já a compulsão alimentar é caracterizada pelo consumo de uma grande quantidade de alimento em um curto período de até duas horas, associado ao sentimento de perda de controle sobre o quê ou o quanto se está comendo. Com o intuito de estabelecer um padrão de diagnóstico, os episódios de compulsão devem ocorrer pelo menos dois dias por semana durante um período mínimo de seis meses, juntamente à perda de controle e a não realização de atitudes compensatórias. Os portadores desse transtorno apresentam baixos relatos de dietas restritivas quando comparados a indivíduos com bulimia nervosa, que alternam entre compulsões e restrições alimentares (Azevedo *et al.*, 2004).

Quanto ao transtorno alimentar restritivo evitativo, trata-se de um distúrbio em que uma quantidade insuficiente de alimento é consumida, não sendo suficiente para suprir as necessidades nutricionais. A princípio, a falta desse consumo pode levar a um quadro de desnutrição ou dificuldade no ganho de peso, podendo levar também ao comprometimento do

crescimento e interferir no âmbito psicológico e social do indivíduo. Em casos mais graves, pode até levar à dependência de suplementos nutricionais orais a longo prazo. O acometimento por esse distúrbio geralmente se dá por uma aparente falta de interesse em comer, em que há indiferença ao alimento; um comer seletivo, com sensibilidade sensorial; ou por alguma experiência prévia, como engasgo, intoxicação ou alergia (Cardoso *et al.*, 2023).

Este último, em específico, pode acometer pessoas de todas as idades, contudo, é mais comum em crianças e adolescentes, tendo maior prevalência no sexo masculino. Além disso, é um transtorno caracterizado por ter um período maior de duração em relação a anorexia e bulimia nervosa. Frequentemente é associado a ansiedade generalizada e a sensibilidade sensorial, o que o faz ser bastante incidente principalmente em crianças autistas ou que possuem algum tipo de distúrbio de aprendizagem e deficiência cognitiva (Cardoso *et al.*, 2023).

Segundo Marchi e Baratto (2018), há ainda um outro conceito não descrito na literatura como um distúrbio alimentar, mas como um comportamento obsessivo patológico, que seria o da ortorexia nervosa. Ela é caracterizada pela fixação por uma alimentação saudável, o que pode acabar levando a importantes restrições caso o alimento não se enquadre nos padrões de qualidade estabelecidos como perfeitos pelo sujeito. Nesse tipo de patologia, o indivíduo está mais preocupado com a qualidade do que a quantidade, podendo demorar a ser percebida como um tipo de comportamento inadequado, uma vez que a busca por uma alimentação saudável é cada vez mais incentivada (Pontes, 2012).

5 MATERIAL E MÉTODOS

5.1 Tipo de estudo

O método empregado para o estudo trata-se de uma revisão integrativa de literatura, com o objetivo de fazer uma síntese, através de artigos em publicações científicas no Brasil e no exterior, sobre o assunto escolhido para investigação.

5.2 Período de estudo

O estudo foi realizado no período de agosto e setembro de 2023.

5.3 Coleta e análise de dados

A pesquisa bibliográfica eletrônica foi realizada no idioma inglês, uma vez que é o idioma com mais alcance e maior credibilidade de publicações. Além disso, a mesma foi feita através de coletas de artigos em periódicos na plataforma de busca avançada do acervo de dados nos bancos da PubMed, Scielo e LILACS, utilizando os seguintes descritores: food behavior; anxiety; students, e o operador booleano “AND”. Após o cruzamento dos descritores, houve a seleção dos artigos científicos de acordo com os critérios de inclusão e exclusão, conforme mostra o tópico I e II:

I. Critérios de inclusão:

Artigos originais que investigam o comportamento alimentar e a ansiedade em universitários;

Estudos de língua inglesa e portuguesa;

Periodicidade dos últimos 5 anos;

Artigos com acesso gratuito.

II. Critérios de exclusão:

Revisões bibliográficas, resumos de congresso, editoriais e cartas;

Artigos incompletos e repetidos;

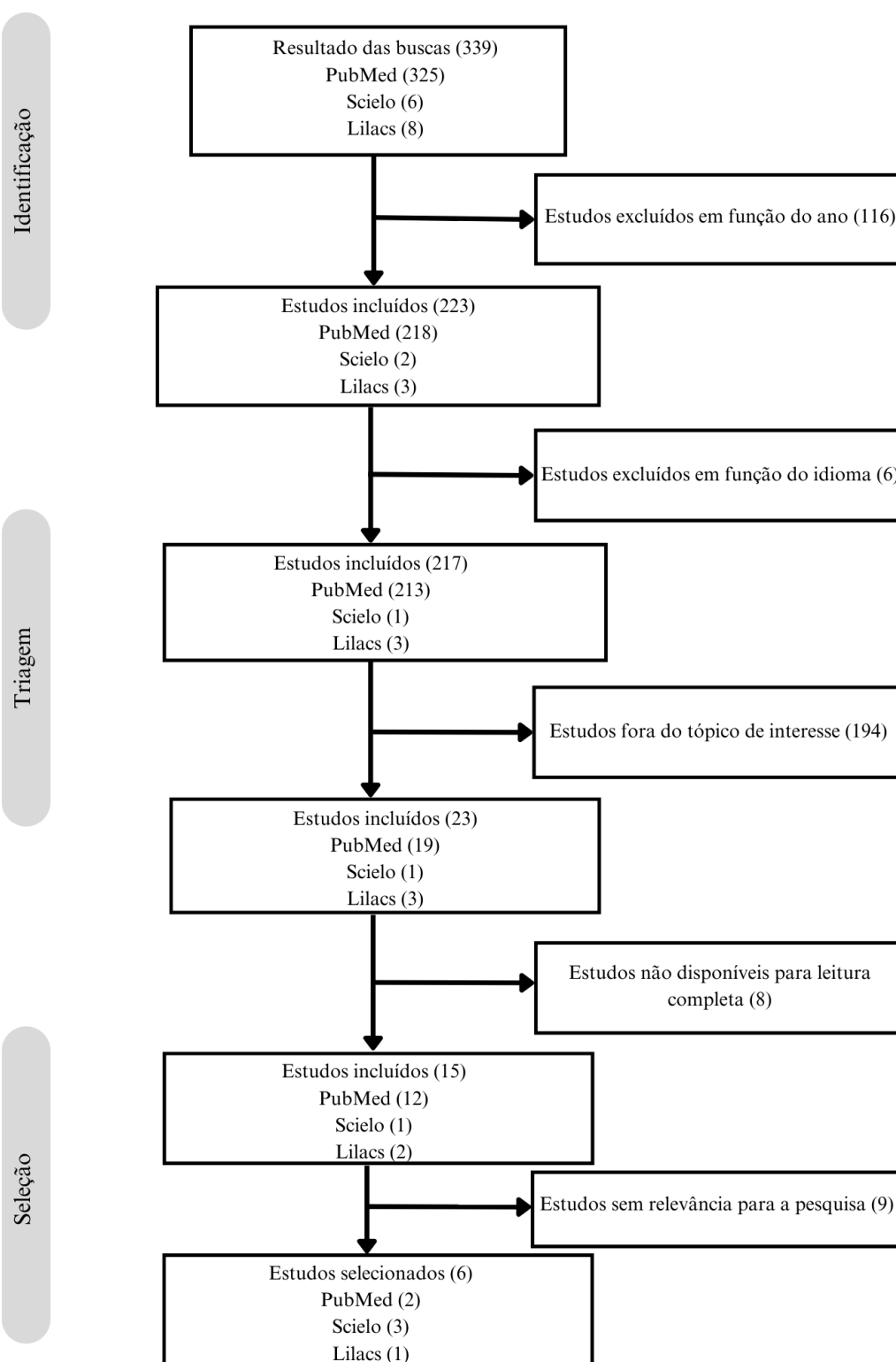
Estudos que não estejam disponíveis para leitura online nas bases de dados;

Estar fora do período de tempo delimitado;

Trabalhos que não atendem a linha da temática.

A busca foi representada através de um fluxograma (FIGURA 1) com a seleção dos estudos que compuseram a amostra e os dados encontrados foram catalogados, analisados, tratados e apresentados através de uma tabela, após serem lidos na íntegra (QUADRO 1).

FIGURA 1. Fluxograma da seleção dos artigos



Fonte: Autora, 2023.

6 RESULTADOS

Após a busca realizada nas bases de dados, foram encontrados 339 artigos. Dentre eles, 119 foram excluídos por estarem fora da margem temporal estabelecida, 6 por não apresentarem o idioma desejado, 194 por não estarem dentro do tópico de interesse da pesquisa, 8 por não estarem disponíveis para leitura completa e, por fim, 9 estudos que não apresentaram relevância. Ao final, a pesquisa foi composta por 6 artigos selecionados e apresentados em uma tabela para leitura e discussão na íntegra.

QUADRO 1. Descrição dos artigos incluídos na revisão

Autor/Ano	Título	Objetivo	Descrição da Amostra	Principais Resultados
Keck <i>et al.</i> , 2020.	Examinando o papel da ansiedade e da depressão nas escolhas alimentares entre estudantes universitários	Examinar o papel da ansiedade e depressão nas escolhas alimentares dos estudantes, levando em consideração as diferenças entre os sexos.	Participaram 225 estudantes de graduação de língua inglesa, entre 18 e 25 anos, matriculados em um curso introdutório de psicologia em uma universidade no sudeste dos Estados Unidos. Foi utilizado um aplicativo de pesquisa on-line anonimamente em duas fases que monitorou os efeitos dos hábitos alimentares e da saúde gastrointestinal em adultos jovens. Como parte da pesquisa, os participantes preencheram medidas de autorrelato relacionadas à ansiedade e à depressão.	Os homens consumiram mais gordura saturada, bem como menos frutas e verduras, à medida que os sintomas de depressão auto-relatados aumentavam. Os resultados sugerem que os sintomas de depressão são um fator de risco maior para má nutrição em estudantes universitários do sexo masculino do que nas mulheres.
Novara <i>et al.</i> , 2021.	Ortorexia nervosa e dieta em uma amostra não clínica: um estudo prospectivo	Investigar se tipos específicos de dieta ou frequência de dieta estão associados a características ortoréxicas, explorando a sobreposição	Um total de 1.075 alunos (75,1% do sexo feminino, idade média de 20,9 anos) da Universidade de Pádua, na Itália, preencheram um conjunto de questionários que avaliavam Ortorexia, Transtornos Alimentares, Obsessões e Compulsões, Ansiedade e Depressão; 358 indivíduos (79,9 mulheres, média de idade 20,9) concordaram em participar do estudo e preencheram os mesmos questionários após 6 meses. Os alunos que	Os resultados sugerem que a ON está associada ao número e tipo de dietas seguidas ao longo da vida. Além disso, os participantes com TAs, insatisfação corporal ou uma ideia disfuncional de magreza são mais propensos a relatar um maior grau de características de ON. Após 6 meses, os melhores preditores das características da ON são as mesmas características da ON avaliadas na primeira administração, com papel

		ção entre sintomas de ON e TAs e examinar quais construções são preditivas de ON após 6 meses.	participaram do estudo estavam matriculados em Medicina e Cirurgia (37,8%), Ciências, Tecnologia, Engenharia ou Matemática (21,9%), Biologia, Farmácia ou outras Ciências da Vida (12,7%), Sociais e Políticas, Ciências, ou Direito ou Economia (10,7%), Psicologia (9%), Artes e Humanidades (7,9%).	significativo no ideal de magreza.
Barbosa <i>et al.</i>, 2019.	Práticas alimentares de estudantes universitários da área de saúde, de acordo com as recomendações do Guia Alimentar para a População Brasileira	Avaliar as práticas alimentares de estudantes universitários ingressantes no 1º semestre dos cursos da área da saúde de uma instituição federal de ensino superior, de acordo com as recomendações do Guia Alimentar para a População Brasileira.	Estudo transversal com 148 estudantes universitários dos cursos de graduação da área da saúde (Educação Física, Farmácia, Medicina e Nutrição) da Universidade Federal de Ouro Preto - MG, sendo 58,1% (n=86) do sexo feminino e com idade entre 18 a 31 anos. As práticas alimentares foram obtidas através de uma escala desenvolvida e validada para indivíduos adultos e foram avaliadas também as características sociodemográficas, hábitos de vida e condições de saúde.	Práticas alimentares inadequadas foram observadas em 23,7% deles, 52,0% mostraram práticas de risco e 24,3%, adequadas. O somatório das categorias de risco e inadequação foi representado por 75,7% dos estudantes. Homens apresentaram maior frequência de práticas alimentares de risco (64,5%) e mulheres, maior frequência de práticas alimentares inadequadas (29,1%) (p=0,033).

Santos <i>et al.</i> , 2021.	Comportamento alimentar e imagem corporal em universitários da área de saúde	Avaliar a associação da imagem corporal e o comportamento alimentar de universitários de uma capital do Nordeste do Brasil.	Participaram da pesquisa 1570 universitários da área de saúde (nutrição; enfermagem; fisioterapia; educação física; farmácia; fonoaudiologia; medicina; odontologia e terapia ocupacional), do primeiro ao último semestre de ambos os sexos, de quatro instituições de ensino superior. As dimensões da imagem corporal (atitudinal e perceptiva) foram avaliadas por meio da Escala de Silhuetas para adultos brasileiros; e o comportamento alimentar por meio da versão brasileira do Dutch Eating Behavior Questionnaire (DEBQ). Para a avaliação do estado nutricional, foram coletados peso corporal e estatura de modo auto-reportado.	Notou-se maior prevalência de universitárias do sexo feminino (72,9%), com idade média de 21,8 (DP = 4,1) anos. Foi encontrada associação entre percepção e (in)satisfação corporal com o comportamento alimentar em ambos os sexos. Quanto ao estado nutricional, 119 (7,6%) tinham baixo peso, 999 (63,6%) eutrofia, 346 (22%) apresentavam sobrepeso, e 106 (6,8%) obesidade. Quanto à atividade física, 53,4% (n = 839) eram fisicamente inativos; 6,8% (n = 107) ativos irregularmente; e 39,7% (n = 624) ativos regulares. A frequência de distorção (77%) e insatisfação (76,9%) foi elevada entre os universitários.
Espíndola <i>et al.</i> , 2021.	Atitudes alimentares e insatisfação corporal em estudantes de nutrição de uma instituição particular de ensino superior, matriculados em diferentes períodos	Avaliar a mudança comportamental de acadêmicos de nutrição durante o decorrer do curso, em relação aos hábitos alimentares e estilo de vida.	Foram avaliados 37 estudantes de nutrição do 1º ao 4º anos (2º ao 8º períodos), com faixa etária predominante de 18 a 25 anos, de uma instituição privada, na cidade de Pindamonhangaba – São Paulo, matriculados em diferentes períodos. Foram aplicados os questionários Eating Attitudes Test - EAT-26 e Body Shape Questionnaire – BSQ, para análise de transtornos alimentares e distorção da imagem corporal, além de um questionário de frequência de consumo alimentar e outro contendo questões pessoais, sobre o perfil social e estilo de vida.	Dos avaliados, 83,78% (n=31) eram do sexo feminino e 16,21% (n=6), do sexo masculino. Apesar de encontrar transtorno alimentar leve e distorção da imagem corporal em todos os períodos, não houve diferença significativa entre as turmas avaliadas e nem presença significativa destes transtornos no grupo. No entanto, os hábitos alimentares, e consequentemente, o estado nutricional da maioria destes universitários se encontram adequados.

	s do curso			
Cardoso <i>et al.</i> , 2020.	Insatisfação com a imagem corporal e fatores associados em estudantes universitários	Avaliar a prevalência de insatisfação com a imagem corporal e os fatores associados entre universitários da área da saúde.	Participaram 364 acadêmicos matriculados em cinco cursos da área da saúde (biomedicina, ciências biológicas, farmácia, nutrição e psicologia) de uma Instituição de Ensino Superior privada da cidade de Montes Claros, norte de Minas Gerais, com faixa etária entre 18 e 46 anos de idade. Para a obtenção dos dados, foram utilizados seis instrumentos autoaplicáveis: questionário socioeconômico, demográfico e de hábitos de vida adaptado do Vigitel, o Body Shape Questionnaire (BSQ), o Eating Attitudes Test (EAT-26), o Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ), o Inventário de Ansiedade de Beck (BAI) e o Inventário de Depressão de Beck (BDI). Foram coletadas, ainda, as medidas antropométricas.	Houve uma prevalência de insatisfação com a IC de 9,1% entre os universitários da área da saúde. A maioria da população investigada era do sexo feminino (81,0%). As variáveis que se mostraram associadas a maior prevalência de insatisfação com a imagem corporal foram: cor da pele não branca, realização de tratamento para perder peso, presença de atitudes para transtorno alimentar, estado de saúde regular/ruim, ansiedade moderada/grave e circunferência abdominal.

Fonte: Autora, 2023.

Dos trabalhos incluídos neste estudo, quatro foram realizados na América do Sul (Barbosa *et al.*, 2019; Santos *et al.*, 2021; Espíndola *et al.*, 2021; Cardoso *et al.*, 2020) um na América do Norte (Keck *et al.*, 2020) e outro na Europa (Novara *et al.*, 2021). Em relação a metodologia dos trabalhos encontrados, cinco são transversais e um é prospectivo. Os estudos abordaram questões relativas ao estado emocional, práticas de atividades físicas, imagem corporal, presença de transtornos alimentares, comportamento alimentar de risco e práticas alimentares inadequadas.

7 DISCUSSÃO

Sabe-se que o comportamento alimentar sofre a influência de vários fatores. Entre eles estão as transições ao longo da vida, mudanças da vida moderna, mídia, aquisição de responsabilidades e, principalmente, fatores psicológicos. Com isso, sugere-se que os mais propensos a esses tipos de influências e mudanças no comportamento alimentar são os universitários, já que as demandas exigidas acabam gerando desequilíbrios emocionais, em especial, o sentimento de ansiedade, que influencia diretamente nas escolhas dos alimentos (Santos *et al.*, 2022). Diante disso, o presente estudo se propôs a avaliar as implicações dessa problemática nos estudantes.

Dos estudos selecionados, quatro foram realizados no Brasil. Dentre eles, três na região Sudeste e um na região Nordeste. A maioria dos trabalhos avaliou estudantes universitários da área de saúde de uma forma geral, sem haver comparação entre eles, enquanto apenas um avaliou somente estudantes de nutrição. Os estudos foram realizados com adultos jovens e em sua maioria do sexo feminino, uma vez que é a população com o maior número de matriculados no ensino superior.

Das pesquisas que relacionaram estado emocional com o comportamento alimentar, o estudo de Espíndola *et al.* (2021), no qual universitários de nutrição em diferentes períodos foram questionados sobre sintomas de ansiedade e estresse, constatou-se uma prevalência em mais de 70% dos estudantes em todos os períodos avaliados. Apesar disso, os hábitos alimentares destes universitários, e consequentemente, o estado nutricional, estavam adequados, não havendo mudanças significativas nas práticas alimentares durante o decorrer do curso. Além disso, não foi observada presença significativa de transtornos alimentares e distorção da imagem corporal entre eles, fato talvez explicado pela aquisição de novos conhecimentos na área.

Ainda no estudo de Espíndola *et al.* (2021), foi possível perceber também uma alta prevalência de práticas de atividades físicas entre os universitários de nutrição (mais de 60% dos estudantes do último ano) em comparação a pesquisas com acadêmicos de outros cursos da área de saúde. Isso pode ser explicado devido à pressão social que eles sofrem para se manter dentro dos padrões de imagem corporal exigidos pela sociedade, o que acaba acarretando riscos elevados para o desenvolvimento de transtornos alimentares, apesar de não ter sido diagnosticado de forma grave.

Em contrapartida, na pesquisa realizada por Cardoso *et al.* (2020), com estudantes da área de saúde, observou-se uma prevalência de 71,7% de indivíduos sedentários. Em relação à

percepção de seu próprio estado de saúde, 72,8% dos universitários relataram ser muito bom ou bom e 51,9% apresentaram ansiedade mínima ou leve. A maior parte dos avaliados (80,8%) não possuía risco cardiovascular, utilizando-se como parâmetro a circunferência da cintura, e 69,5% foram classificados como eutróficos, de acordo com o IMC. O estudo mostrou uma prevalência de insatisfação com a imagem corporal em 9,1% deles. Contudo, o predomínio de insatisfação era daqueles com estado de saúde regular ou ruim, o que permite relacionar o estado de saúde à imagem corporal.

Já no estudo feito por Barbosa *et al.* (2020), ao analisar as práticas alimentares a partir de diferentes aspectos, foi possível observar que 60,8% dos estudantes totais da área de saúde apresentaram renda familiar maior ou igual a três salários-mínimos, 66,2% relataram praticar algum tipo de atividade física, 64,2% residiam com outras pessoas ou em repúblicas, 60,8% avaliaram a saúde como boa e em relação ao perfil antropométrico, 81,8% não apresentaram excesso de peso. No que se refere à moradia, observou-se uma maior tendência ao desenvolvimento de práticas alimentares inadequadas quando os estudantes deixam a casa dos pais para morar com familiares, amigos, república ou em pousadas. Porém, as variáveis sociodemográficas (com exceção da variável “sexo”), hábitos de vida e condições de saúde dos estudantes pareceu não influenciar nas práticas alimentares dessa população.

No mesmo estudo, no que diz respeito ao sexo, foi possível observar que os estudantes do sexo masculino apresentaram práticas alimentares de risco maiores quando comparados com estudantes do sexo feminino. Tais práticas, levavam em consideração as escolhas alimentares, modos de comer, organização doméstica e planejamento alimentar (Barbosa *et al.*, 2020).

Já na pesquisa realizada por Santos *et al.* (2021), ao associar imagem corporal e comportamento alimentar, observou-se que os universitários dos cursos da área de saúde tendem a possuir um maior risco de insatisfação corporal, sendo possível perceber que a imagem corporal negativa foi associada ao comportamento alimentar disfuncional entre universitários. Além disso, a maioria eram indivíduos fisicamente inativos. Trata-se de um estudo que difere de outros por ter sido realizado na região nordeste, contrastando com os resultados de outras regiões, a exemplo do Sudeste, que mostrou uma menor prevalência de insatisfações e distorções, conforme foi observado no estudo de Espíndola *et al.* (2021). Isso pode ser explicado devido às diferenças regionais e culturais que podem influenciar esse tipo de achado.

Quanto às pesquisas realizadas no exterior, o estudo prospectivo feito por Novara *et al.* (2022), analisou a presença de ortorexia nervosa, dieta e transtornos alimentares em

estudantes de diferentes cursos, não apenas da área de saúde. A partir disso, foi visto que os participantes que adotaram pelo menos uma dieta em sua vida, tiveram mais características de ON grave do que aqueles que nunca seguiram qualquer regime alimentar. Ademais, indivíduos que apresentaram sintomas graves de transtornos alimentares, bem como aqueles com histórico de anorexia ou bulimia nervosa, também foram mais propensos às manifestações de ortorexia. O estudo mostrou também um viés na pontuação em relação aos participantes do sexo masculino, que apresentaram características de ON mais graves do que as do sexo feminino, apesar de nenhum dos participantes do sexo masculino ter relatado que sofreu algum tipo de transtorno alimentar. Após 6 meses, os resultados foram similares.

Já no estudo realizado por Keck *et al.* (2020), que avaliou ansiedade e depressão nos estudantes levando em consideração o sexo, observou-se que tais sintomas foram associados à redução da ingestão calórica total e ao aumento do consumo de açúcar de todos os participantes. Dentre eles, homens com níveis elevados de ansiedade e depressão apresentaram maiores riscos de adoção a dietas de baixa qualidade, enquanto as escolhas alimentares das mulheres se mostraram mais estáveis. Uma razão para esta diferença pode ser o fato de que as mulheres são mais intrinsecamente motivadas para selecionar alimentos saudáveis e nutritivos, enquanto as escolhas alimentares dos homens são motivadas pelo sabor.

No que diz respeito à análise das pesquisas, foi observado que a maioria dos estudantes, apesar de apresentarem sintomas de ansiedade e distorção da imagem corporal, mesmo que de forma leve, autorrelataram ter uma boa saúde e realizar atividades físicas. Ainda, dos fatores que influenciaram fortemente os estudos, foi visto que, apesar da maior parte da amostra ser composta por mulheres, aqueles que corriam maior risco para mudanças no comportamento alimentar eram os indivíduos do sexo masculino.

No entanto, apesar dos resultados encontrados, ainda se faz necessário mais estudos a respeito do assunto estudado, em especial com estudantes da área de nutrição, tanto no Brasil quanto no exterior, uma vez que a maioria dos trabalhos encontrados tratam de estudantes de saúde de uma forma geral. Além disso, a associação entre ansiedade e comportamento alimentar é recente, o que indica que muitas pesquisas ainda podem ser realizadas nessa perspectiva e trazer novas informações a respeito do assunto.

8 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os achados do presente estudo mostram que é possível concluir a forte influência do estado emocional sobre o comportamento alimentar de estudantes universitários, em especial, se tratando da ansiedade. Sabe-se que um hábito alimentar adequado pode contribuir com a melhora deste sintoma, uma vez que o fator nutricional associado à prática de atividades físicas e um acompanhamento profissional pode proporcionar um tratamento eficaz e de forma integral.

Vale a pena ressaltar que o público masculino merece mais atenção no que diz respeito à ansiedade, imagem corporal e comportamento alimentar, uma vez que o tema é pouco explorado neste grupo.

Ademais, é importante mais estudos em relação ao assunto, principalmente com estudantes da área de nutrição, já que eles ainda sofrem com a pressão estética que atinge esse público. Dessa forma, faz-se necessário o desenvolvimento de estratégias que minimizem essa problemática, a fim de prevenir problemas de saúde, como depressão e transtornos alimentares, possibilitando melhor qualidade de vida para os estudantes e futuros profissionais de saúde.

REFERÊNCIAS

- ARAÚJO, Alessandra da Silva Freitas *et al.* Avaliação do consumo alimentar em pacientes com diagnóstico de depressão e/ou ansiedade. **Referências em Saúde da Faculdade Estácio de Sá de Goiás-RRS-FESGO**, Goiás, v. 3, n. 1, p. 18-26, 2020.
- AZEVEDO, Alexandre Pinto de *et al.* Transtorno da compulsão alimentar periódica. **Archives Of Clinical Psychiatry**, São Paulo, v. 31, n. 4, p. 170-172, 2004. FapUNIFESP (SciELO).
- BARBOSA, Bruna Carolina Rafael *et al.* Práticas alimentares de estudantes universitários da área da saúde, de acordo com as recomendações do Guia Alimentar para a População Brasileira. **Demetra: Alimentação, Nutrição & Saúde**, Rio de Janeiro, v. 15, p. 1-15, 28 maio 2020.
- CAMBRAIA, Rosana Passos Beincker. Aspectos psicobiológicos do comportamento alimentar. **Revista de Nutrição**, Campinas, v. 17, n. 2, p. 217-225, abr/jun. 2004.
- CARDOSO, Deise Kelly Oliveira *et al.* Tratamento nutricional no transtorno alimentar restritivo evitativo: uma revisão integrativa. **Debates em Psiquiatria**, Rio de Janeiro, v. 13, p. 1-34, 6 maio. 2023. Associação Brasileira de Psiquiatria.
- CARDOSO, Larissa *et al.* Insatisfação com a imagem corporal e fatores associados em estudantes universitários. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, Rio de Janeiro, v. 69, n. 3, p. 156-164, jul. 2020.
- ESPÍNDOLA, Bárbara Helena da Silva Guerra *et al.* Atitudes alimentares e insatisfação corporal em estudantes de nutrição de uma instituição particular de ensino superior, matriculados em diferentes períodos do curso. **Research, Society And Development**, São Paulo, v. 10, n. 14, p. 1-15, 1 nov. 2021.
- FREITAS, Ariel Pereira de.; LORENZI, Mateus Foletto. **A influência da ansiedade na compulsão alimentar em universitárias no curso de nutrição**. 2020. Monografia (Bacharelado em Nutrição) - Faculdade de Ciências da Educação e Saúde, Centro Universitário de Brasília, Brasília, 2020.
- GALMICHE, Marie; DÉCHELOTTE, Pierre; LAMBERT, Grégory; TAVOLACCI, Marie Pierre. Prevalence of eating disorders over the 2000-2018 period: a systematic literature review. **The American Journal of Clinical Nutrition**, EUA, v. 109, n. 5, p. 1402-1413, maio 2019.
- KECK, Michelle M. *et al.* Examining the Role of Anxiety and Depression in Dietary Choices among College Students. **Nutrients**, EUA, v. 12, n. 7, p. 2061, 11 jul. 2020. MDPI AG.
- MARCHI, Patrícia de; BARATTO, Indiomara. Prevalência de ortorexia nervosa em acadêmicos do curso de nutrição em uma instituição de ensino superior no sudoeste do Paraná. **Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, São Paulo, v. 12, n. 74, p. 699-706, dez. 2018.

MEDINA-VERA, Isabel *et al.* Emotional Eating and Poor General Lifestyle Prevalent among Obese Young Adults. **Journal Of Food And Nutrition Research**, [S.L.], v. 7, n. 9, p. 639-645, 21 out. 2019.

MORAES, Renata Wadenphul de. **Determinantes e construção do comportamento alimentar: uma revisão narrativa da literatura**. 2014. 47 f. TCC (Graduação) - Curso de Nutrição, Faculdade de Medicina, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2014. Disponível em: <https://www.lume.ufrgs.br/handle/10183/108992>. Acesso em: 24 ago. 2023.

MUNHOZ, Paula Gulart *et al.* A influência da ansiedade na compulsão alimentar e na obesidade de universitários. **Revista de Gestão em Sistemas de Saúde**, São Paulo, v. 10, n. 1, p. 21-44, 8 mar. 2021.

NOVARA, Caterina *et al.* Orthorexia nervosa and dieting in a non-clinical sample: a prospective study. **Eating And Weight Disorders - Studies On Anorexia, Bulimia And Obesity**, Itália, v. 27, n. 6, p. 2081-2093, 7 jan. 2022.

PONTES, Ana Alice Domingos. **Ansiedade e impactos nutricionais em estudantes universitários: uma revisão integrativa**. (Trabalho de Conclusão de Curso – Monografia), Curso de Bacharelado em Nutrição, Centro de Educação e Saúde, Universidade Federal de Campina Grande, Cuité – Paraíba – Brasil, 2019.

PONTES, Jackeline Barcelos. **Ortorexia em estudantes de nutrição: a hiper correlação incorporada ao habitus profissional?** Dissertação de Mestrado. Brasília - DF. Universidade de Brasília. Faculdade de Ciências da Saúde. Programa de Pós-Graduação em Ciências da Saúde. 2012.

ROCHA, Ana Carolina Borges da; MYVA, Livia Mithye Mendes; ALMEIDA, Simone Gonçalves de. O papel da alimentação no tratamento do transtorno de ansiedade e depressão. **Research, Society And Development**, São Paulo, v. 9, n. 9, p. 1-22, 5 set. 2020.

ROMARO, Rita Aparecida; ITOKAZU, Fabiana Midori. Bulimia nervosa: revisão da literatura. **Psicologia: Reflexão e Crítica**, São Paulo, v. 15, n. 2, p. 407-412, 2002. FapUNIFESP (SciELO).

SANTOS, Ana Lúcia Lima dos *et al.* Relação entre ansiedade e consumo alimentar: uma revisão de literatura. **Research, Society And Development**, São Paulo, v. 11, n. 8, p. 1-7, 27 jun. 2022.

SANTOS, Mariana Martins dos *et al.* Comportamento alimentar e imagem corporal em universitários da área de saúde. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, Rio de Janeiro, v. 70, n. 2, p. 126-133, abr. 2021.

SCHMIDT, Eder; MATA, Gustavo Ferreira da. Anorexia nervosa: uma revisão. **Fractal: Revista de Psicologia**, São Paulo, v. 20, n. 2, p. 387-400, dez. 2008. FapUNIFESP (SciELO).

SOUZA, Mariana Pimentel Gomes *et al.* Comportamento alimentar e fatores associados em servidores: contribuições para a saúde coletiva. **Revista de Atenção À Saúde**, São Caetano do Sul, v. 18, n. 63, p. 99-109, 24 mar. 2020.

SILVA, Aizla Carolainy Emily Santos *et al.* Ansiedade e depressão em estudantes de nível superior de um centro universitário do nordeste brasileiro. **Research, Society And Development**, São Paulo, v. 11, n. 4, p. 1-12, 23 mar. 2022.

VAZ, Diana Souza Santos; BENNEMANN, Rose Mari. Aspectos psicobiológicos do comportamento alimentar. **Revista Uningá Review**, Paraná, v. 20, n. 1, p. 108-112, out/dez. 2014.

WUST, Marcelo; OSÓRIO, Denise Ruttke Dillenburg. Influência do estresse e da ansiedade nos hábitos alimentares de estudantes durante a pandemia. **O Mundo da Saúde**, São Paulo, v. 46, p. 607-619, 2022.