

CENTRO UNIVERSITÁRIO SAGRADO CORAÇÃO

ANA LAURA DESSY ROCHA

CORRELAÇÃO ENTRE ESTRESSE E COMPORTAMENTO ALIMENTAR EM
ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS EM BAURU E REGIÃO

BAURU

2021

ANA LAURA DESSY ROCHA

CORRELAÇÃO ENTRE ESTRESSE E COMPORTAMENTO ALIMENTAR EM
ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS EM BAURU E REGIÃO

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado como parte dos requisitos
para obtenção do título de bacharel em
Nutrição - Centro Universitário Sagrado
Coração.

Orientadora: Prof.^a Dra. Maria Angélica
Martins Lourenço Rezende.

Coorientadora: Prof.^a Dra. Milene Peron
Rodrigues Losilla.

BAURU

2021

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP) de acordo com
ISBD

R672c

Rocha, Ana Laura Dessy

Correlação entre estresse e comportamento alimentar em
estudantes universitários em Bauru e região / Ana Laura Dessy
Rocha. -- 2021.
54f.

Orientadora: Prof.^a Dra. Maria Angélica Martins Lourenço
Rezende

Coorientadora: Prof.^a Dra. Milene Peron Rodrigues Losilla

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Nutrição) -
Centro Universitário Sagrado Coração - UNISAGRADO - Bauru -
SP

1. Estresse. 2. Comportamento Alimentar. 3. Estudantes
Universitários. I. Rezende, Maria Angélica Martins Lourenço. II.
Losilla, Milene Peron Rodrigues. III. Título.

ANA LAURA DESSY ROCHA

CORRELAÇÃO ENTRE ESTRESSE E COMPORTAMENTO ALIMENTAR EM
ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS EM BAURU E REGIÃO

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado como parte dos requisitos
para obtenção do título de bacharel em
Nutrição - Centro Universitário Sagrado
Coração.

Aprovado em: ___/___/___.

Banca examinadora:

Prof.^a Dra. Maria Angélica Martins Lourenço Rezende (Orientadora)
Centro Universitário Sagrado Coração

Prof.^a Dra. Milene Peron Rodrigues Losilla (Coorientadora)
Centro Universitário Sagrado Coração

Prof.^a Ma. Mariane Róvero Costa (Banca avaliadora)
Centro Universitário Sagrado Coração

Dedico este trabalho aos meus pais, com muito carinho, amor e gratidão.

AGRADECIMENTOS

Com a finalização desse trabalho, encerro uma fase marcante e de extrema importância em minha vida, a qual não seria a mesma sem a presença e auxílio de diversas pessoas especiais. Primeiramente, agradeço aos meus pais por me permitirem estudar o que amo, e por todo o apoio durante esses quatro anos.

Agradeço as docentes Maria Grossi Machado, Natalia Baraldi Cunha, Roseli Claus Pereira, Renata Camilla Favarin Froes e Mariane Róvero Costa por todos os ensinamentos e trocas incríveis que tivemos, vocês me ensinaram muito além da nutrição. Um agradecimento especial para a professora Mariane, que se disponibilizou e realizou a análise estatística deste trabalho, se tornando uma peça essencial para a concretização do mesmo.

Agradeço também a minha orientadora Maria Angélica Martins Lourenço Rezende e coorientadora Milene Peron Rodrigues Losilla, por todo o suporte, disponibilidade, paciência e carinho, comigo e com o meu trabalho. A realização deste trabalho não seria possível sem vocês.

Por fim, agradeço aos meus colegas de classe por todas as experiências vividas e por ter a oportunidade de conhecê-los.

RESUMO

Estudantes universitários passam por diversas mudanças que alteram a sua qualidade de vida, visto que este é um período no qual o indivíduo tende a sofrer variações no seu comportamento alimentar e nos níveis de estresse, os quais são fatores de risco para múltiplas doenças que prejudicam a saúde do indivíduo. Dessa forma, torna-se fundamental a compreensão sobre a presença destes fatores com o objetivo de traçar estratégias para reduzir os efeitos do estresse no comportamento alimentar em estudantes universitários. Assim, o objetivo deste estudo foi verificar a correlação entre estresse e comportamento alimentar em estudantes universitários em Bauru e região. Para isso, foi realizado um estudo do tipo transversal. A pesquisa foi iniciada após aprovação pelo Comitê de Ética em Pesquisa com seres humanos do Centro Universitário Sagrado Coração. A pesquisa foi realizada por meio de questionário on-line via Google Forms, não havendo nenhuma intervenção presencial. Desta forma, os estudantes foram esclarecidos previamente sobre os objetivos da pesquisa e deram o seu consentimento livre e esclarecido para a inclusão dos seus dados na pesquisa. Foram incluídos nesta pesquisa estudantes universitários (independente do local de estudo) de ambos os sexos. Para avaliar o nível de estresse dos indivíduos, foi aplicada a Escala de Estresse Percebido (EEP). Para conhecer o comportamento alimentar foi utilizado o questionário holandês de comportamento alimentar (QHCA). Ademais, foram coletados dados referentes ao estado antropométrico dos estudantes (peso e estatura relatados), consumo alimentar, sexo, idade e renda. Já a avaliação do consumo alimentar foi realizada por meio de questionário feito com base nos marcadores de consumo alimentar do Sistema de Vigilância Alimentar e Nutricional (SISVAN), elaborado pelo Ministério da Saúde (2015). Para a análise de correlação foi utilizado o coeficiente de correlação de Pearson ou Spearman caso as variáveis apresentem distribuição normal ou não-normal, respectivamente. O nível de significância adotado foi de 5% ($p < 0.05$). Foram utilizados dados de 79 estudantes universitários, sendo a maioria do sexo feminino e ganhando entre 1 a 2 salários mínimos. A maioria dos participantes estavam matriculados em outros cursos que não foram mencionados e, com relação ao estado nutricional, foi encontrado uma prevalência de eutrofia entre os indivíduos estudados. A respeito do nível de estresse percebido e do comportamento alimentar, a maioria dos participantes apresentaram um nível de estresse moderado e uma

alimentação emocional. Já com relação ao consumo alimentar, observou-se uma prevalência no consumo de feijão, frutas frescas, verduras e/ou legumes e bebidas adoçadas no dia anterior da coleta de dados. A partir dos dados analisados, pode-se concluir que não houve correlação significativa entre o nível de estresse e o comportamento alimentar nos estudantes universitários de Bauru e região.

Palavras-chave: Estresse. Comportamento Alimentar. Estudantes Universitários.

ABSTRACT

College students go through several changes that modify their quality of life, as this is a period which the individual tends to suffer variations in their eating behavior and stress levels, which are risk factors for multiple diseases that affect the health of the individual. This way, it is essential to understand the presence of these factors in intention to trace strategies to reduce the effects of stress on eating behavior in college students. Thus, the objective of this study was to verify the correlation between stress and eating behavior in university students in Bauru and region. For this, a cross-sectional study was carried out. The research was initiated after approval by the Ethics Committee for Research with Human Beings at the Centro Universitário Sagrado Coração. The survey was conducted through an online questionnaire by Google Forms, with no in-person intervention. Therefore, students were previously informed about the research objectives and gave their free and informed consent for the inclusion of their data in the research. College students (independent of the place of study) of both sexes were included in this research. To assess the individuals' stress level, the Perceived Stress Scale (PSS) was applied. To know the eating behavior, the Dutch Eating Behavior Questionnaire (DEBQ) was used. Furthermore, data regarding the anthropometric status of the students (reported weight and height), food consumption, sex, age and income were collected. The assessment of food consumption was carried out through a questionnaire based on food consumption markers from the Food and Nutritional Surveillance System (SISVAN), prepared by the Ministry of Health (2015). For the analysis of correlation, the correlation coefficient of Pearson or Spearman was used if the variables present normal or non-normal distribution, respectively. The significance level adopted was 5% ($p < 0.05$). Data from 79 university students were used, most of them female and earning between 1 to 2 minimum wages. Most participants were enrolled in other courses that were not mentioned and, with regard to nutritional status, a prevalence of normal weight was found among the individuals studied. Regarding the level of perceived stress and eating behavior, most participants showed a moderate level of stress and an emotional diet. With regard to food consumption, there was a prevalence in the consumption of beans, fresh fruits, vegetables and/or sweetened beverages on the day before data collection. From the analyzed data, it can be

concluded that there was no significant correlation between the level of stress and eating behavior in university students from Bauru and region.

Keywords: Stress. Feeding behavior. University students.

LISTA DE QUADROS

Quadro 1 – Classificação do estado nutricional segundo IMC (kg/m ²) para adultos	23
---	----

LISTA DE TABELAS

Tabela 1 – Distribuição das características sociodemográficas dos participantes deste estudo (n=79)	24
Tabela 2 – Distribuição dos cursos de ensino superior dos participantes deste estudo (n=79).....	25
Tabela 3 – Classificação do Índice de Massa Corporal dos participantes deste estudo (n=79).....	25
Tabela 4 – Caracterização do nível de Estresse Percebido dos participantes deste estudo (n=79).....	26
Tabela 5 – Caracterização do comportamento alimentar dos participantes deste estudo (n=79), segundo QHCA	27
Tabela 6 – Caracterização do consumo alimentar dos participantes deste estudo no dia anterior da coleta de dados (n=79)	29
Tabela 7 – Associação entre o comportamento alimentar e a percepção do estresse dos participantes deste estudo (n=79)	31
Tabela 8 – Associação entre o comportamento alimentar e a percepção do estresse dos participantes do sexo feminino (n=61).....	31
Tabela 9 – Associação entre o comportamento alimentar e a percepção do estresse dos participantes do sexo masculino (n=18)	32

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

CEP	Comitê de Ética em Pesquisa
COVID-19	Corona Vírus Disease 19
DCNT	Doenças Crônicas não Transmissíveis
DII	Doenças Inflamatórias Intestinais
DRGE	Doença do Refluxo Gastroesofágico
EEP	Escala de Estresse Percebido
FGD	Distúrbios Gastrointestinais Funcionais
IBGE	Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística
IC	Intervalo de Confiança
IMC	Índice de Massa Corporal
PB	Paraíba
PNDA	Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios
POF	Pesquisa de Orçamentos Familiares
PTSD	Transtorno de Estresse Pós-traumático
QHCA	Questionário Holandês do Comportamento Alimentar
RS	Rio Grande do Sul
SAG	Síndrome de Adaptação Geral
SISVAN	Sistema de Vigilância Alimentar e Nutricional
TAB	Transtorno Bipolar
TDAH	Transtornos de Déficit de Atenção/Hiperatividade
TAG	Transtornos de Ansiedade Generalizada
UC	Colite Ulcerativa
UFMG	Universidade Federal de Campina Grande
UP	Úlcera Péptica

LISTA DE SÍMBOLOS

%	Porcentagem
Kg	Quilograma
M ²	Metro quadrado
<	Menor que
≥	Maior ou igual a

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO E JUSTIFICATIVA	14
1.1	ESTRESSE	14
1.2	COMPORTAMENTO ALIMENTAR	16
1.3	ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS	17
2	OBJETIVOS	20
2.1	OBJETIVO GERAL	20
2.2	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	20
3	MATERIAIS E MÉTODOS	21
3.1	INSTRUMENTOS PARA COLETAS DE DADOS.....	21
3.2	ANÁLISE ESTATÍSTICA.....	23
4	RESULTADOS E DISCUSSÃO	24
5	CONCLUSÃO	34
	REFERÊNCIAS	35
	APÊNDICE A - TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO	43
	ANEXO A - ACEITE DO COMITÊ DE ÉTICA EM PESQUISA (CEP)	45
	ANEXO B – ESCALA DE ESTRESSE PERCEBIDO	48
	ANEXO C - QUESTIONÁRIO HOLANDÊS DE COMPORTAMENTO ALIMENTAR (QHCA)	51
	ANEXO D – MARCADOR DE CONSUMO ALIMENTAR	54

1 INTRODUÇÃO E JUSTIFICATIVA

Os tópicos a seguir apresentam a introdução e justificativa do estudo.

1.1 ESTRESSE

De acordo com a etimologia, o estresse é uma palavra derivada do latim e o termo foi referenciado pela primeira vez no século XIV, cujo significado estava relacionado a sensações de aflição e adversidade. No século XVII, o uso da palavra estresse era feito para designar opressão, desconforto e adversidade (RIOS, 2006).

O estilo de vida moderno e as frequentes mudanças na sociedade exigem do ser humano uma grande capacidade de adaptação física, mental e social. Para Miguel e Noronha (2007), o próprio indivíduo se coloca nessa condição que é o estresse, devido a uma restrição e/ou exigência relacionada ao que ele procura, cujo resultado final pode ser positivo ou negativo. Além disso, o estresse também pode ser entendido como um aglomerado de reações de adaptações que o organismo emite quando é exposto a qualquer situação que excite, irrite, lhe cause medo ou felicidade (SANTOS, J.; SANTOS, C., 2005).

Por outro lado, o Ministério da Saúde (BRASIL, 2012) acredita que o estresse se refere a reação inespecífica do organismo frente a qualquer situação. Nesse sentido, quando um organismo é submetido a estímulos que ameacem o seu equilíbrio, ele tende a reagir com um conjunto de respostas específicas, as quais provocam alterações físicas e emocionais. A resposta fisiológica ao estresse é essencial para a adaptação às novas situações.

Apesar das diferentes definições, alguns autores concordam que existem dois tipos de estresse, o eustresse e o distresse. O eustresse é aquele no qual a pessoa reage bem, apresenta resposta positiva, predomina a sensação de realização pessoal e alegria, como por exemplo, o coração disparado após alguma notícia boa. Já o distresse gera uma resposta negativa, o indivíduo sente medo, angústia, insatisfação, mal estar e desprazer, sentimentos que aumentam a probabilidade de acidentes (PRADO, 2016; SILVA; TORRES, 2020).

Neste sentido, o estresse é responsável por desencadear diversas reações, Abreu *et al.* (2002) denominaram ao conjunto de reações não específicas do estresse de Síndrome da Adaptação Geral (SAG). A SAG é dividida em três fases:

reação de alarme, de resistência e de exaustão. A reação de alarme é caracterizada pelo aumento da frequência cardíaca e da pressão arterial, e ainda, aumento da frequência respiratória e dilatação dos brônquios. Estas alterações fisiológicas ocorrem devido a atuação dos hormônios adrenérgicos (adrenalina) da medula supra-renal e do hormônio noradrenalina. Já a fase de resistência ocorre caso o agente estressor mantenha sua ação e é caracterizada pela reação de hiperatividade do córtex da supra-renal sob imediação diencéfalo-hipofisiária, ocorrendo insônia, mudanças de humor, irritabilidade, hemodiluição, entre outros. Por fim, a fase de exaustão ocorre em casos que os estímulos estressores continuam a agir ou se tornam crônicos e repetitivos, mantendo a resposta. Ocorre, ainda, o retorno a fase de alarme, falha dos mecanismos de adaptação e esgotamento por sobrecarga fisiológica (ROSSETI *et al.*, 2008). Todo esse quadro é responsável por gerar alterações na qualidade de vida do indivíduo.

Segundo a Organização Mundial da Saúde (BRASIL, 2013), qualidade de vida é a visão do ser humano sobre sua participação na vida, nos valores e na cultura no ambiente em que ele vive e envolve suas metas, esperanças, padrões e incertezas. Engloba o bem estar físico, mental, psicológico e emocional, além de relacionamentos sociais, como família e amigos. Visto isso, o excesso de estresse pode gerar efeitos psicológicos no indivíduo, os quais incluem efeitos cognitivos, emocionais e comportamentais que afetam diretamente a qualidade de vida dos mesmos (MARGIS *et al.*, 2003; PEDON; MONDARDO, 2005).

Os efeitos cognitivos do excesso de estresse podem desencadear uma série de reações, como a desatenção, perda da capacidade de memória, desorganização, e ainda, aumenta o índice de erros. Já os efeitos emocionais são marcados pelo aumento da tensão física e emocional, aumento da hipocondria, diminuição do relaxamento do tônus muscular, entre outros. Por fim, os efeitos comportamentais incluem diminuição do interesse e entusiasmo, aumento do uso de drogas (cafeína, álcool, nicotina) e dificuldade para dormir (MARGIS *et al.*, 2003; PEDON; MONDARDO, 2005). Nesse sentido, fica claro que o estresse interfere na qualidade de vida das pessoas, visto que ele modifica a maneira como o indivíduo interage nas diversas áreas da sua vida (BORINE; WANDERLEY; BASSIT, 2015).

Além de afetar a qualidade de vida dos indivíduos, o estresse é um fator que está relacionado a diversas doenças. Nesse sentido, situações estressantes estão associadas ao início ou ao aumento dos sintomas em distúrbios crônicos do sistema

digestivo, como distúrbios gastrointestinais funcionais (FGD), doença inflamatória intestinal (DII), doença do refluxo gastroesofágico (DRGE), úlcera péptica (UP) e colite ulcerativa (UC). Como também, está correlacionado ao desenvolvimento de depressão, câncer, impotência sexual e, ainda, afeta o crescimento (SALLEH, 2008). Ademais, há evidências de que a experiência emocionalmente estressante está associada a diabetes mellitus, infarto cardíaco, morte súbita e aumento do nível de colesterol sérico, uma vez que associado ao aumento da pressão arterial, contribui para a hipertensão (TENNANT, 1999; SANTOS; CALLES, 2016).

1.2 COMPORTAMENTO ALIMENTAR

Além de ser um fator determinante para o aumento de estresse, o estilo de vida moderno está diretamente ligado com os hábitos e comportamentos alimentares dos indivíduos. As mudanças decorrentes da urbanização e modernização levaram a transição nutricional, a qual é determinada pela má-alimentação, redução da desnutrição associada ao aumento do excesso de peso em diferentes fases da vida, e, ainda, pelo aumento de doenças crônicas não transmissíveis, como doenças cardiovasculares, diabetes e hipertensão arterial, por exemplo (BRASIL, 2015).

Comportamento alimentar pode ser entendido como um aglomerado de situações que abrange cognições e afetos, os quais estão ligados às condutas alimentares dos indivíduos e que sofrem interferências psicológicas, sociais e culturais. Nesse sentido, entende-se que a escolha por determinado alimento vai muito além de vontades e desejos. Envolve crenças, sensações, pensamentos e, ainda, o ambiente em que o indivíduo está inserido (INSTITUTO DE NUTRIÇÃO COMPORTAMENTAL, 2020).

Nessa perspectiva, as escolhas alimentares dos indivíduos podem ser determinadas por diversos motivos, como escolaridade e renda, mídia, ambiente familiar, cultura, peso e imagem corporal e fatores psicológicos, por exemplo (VAZ; BENNEMANN, 2014). Além disso, Hamilton *et al.* (2000 *apud* VAZ; BENNEMANN, 2014) apresentam de forma detalhada alguns determinantes do comportamento alimentar, tais como fatores intrínsecos, pessoais, biológicos, extrínsecos, socioeconômicos, culturais e religiosos. Fatores intrínsecos envolvem métodos de preparação, textura, cor, odor, sabor e qualidade dos alimentos. Os fatores pessoais incluem prioridade e personalidade do indivíduo, humor, apetite, entre outros.

Ademais, fatores biológicos diz respeito ao sexo, idade e doenças do indivíduo. Já os fatores extrínsecos são os fatores ambientes, situacionais e variações sazonais. Por fim, fatores socioeconômicos condiz com a renda do indivíduo e fatores religiosos e culturais, como tradições, restrições religiosas e influências culturais.

Conforme citado, as escolhas alimentares são de caráter multifatorial e quando ocorrem repetidamente, se tornam um hábito. Os hábitos alimentares são formados durante a infância e têm importantes implicações não apenas a curto prazo, mas também na vida adulta (CARVALHO *et al.*, 2014). Nesse sentido, escolhas alimentares não saudáveis podem gerar um padrão alimentar inadequado, o qual é considerado um dos principais fatores de risco para o aparecimento precoce da obesidade e de outras doenças crônicas não transmissíveis (DCNT), como as cardiovasculares, a diabetes e o câncer (MAIA *et al.*, 2018).

Além de ser um fator de risco para o desenvolvimento das doenças já mencionadas, um padrão alimentar inadequado engloba também a restrição alimentar e não apenas a ingestão de alimentos em excesso. Nesse sentido, a restrição alimentar é uma forma que as pessoas utilizam para controlar o seu peso corporal, a qual aparenta ter um efeito rebote, resultando em compulsão alimentar. A compulsão alimentar pode associar-se a consequências psicológicas, como a perda da autoestima, mudanças de humor e distração (BERNARDI; CICHELERO; VITOLO, 2005).

Nesse sentido, existem diferentes métodos e instrumentos que podem ser utilizados para investigar o comportamento alimentar, como relatos de observações, instrumentos psicométricos, anamnese alimentar e entrevistas semiestruturadas. (INSTITUTO DE NUTRIÇÃO COMPORTAMENTAL, 2020).

Dentre estes instrumentos, o Questionário Holandês de Comportamento Alimentar (QHCA) se destaca. O QHCA foi validado por Wardle (1987) e traduzido para o português por Almeida, Loureiro e Santos (2001), o qual avalia os estilos alimentares em três escalas: alimentação restrita, emocional e social.

1.3 ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS

Evidencia-se que o comportamento alimentar e os níveis de estresse dos indivíduos se modificam em períodos de mudanças na rotina, como a entrada na universidade, por exemplo. Para a maioria dos jovens, a entrada na universidade

ocorre em uma fase de transição da adolescência para a vida adulta, marcada por inseguranças e medos, exigindo dos estudantes um período de adaptação e mudança de estilo de vida (FERREIRA *et al.*, 2017).

O ingresso no ensino superior gera questionamentos de valores, crenças e atitudes empregados pela família no processo de educação. Nesse sentido, tais questionamentos podem levar a um novo comportamento, que por consequência, pode influenciar o estado de saúde de forma positiva ou negativa (BRITO; GORDIA; QUADROS, 2015). Visto isso, durante a vida acadêmica existem diversas circunstâncias que podem gerar uma alteração no desempenho do estudante, como vícios, cobrança de professores, hábitos individuais e responsabilidades que o aluno cumpre, situações que modificam a atuação acadêmica, pois faz com que o estudante altere sua capacidade de raciocínio, memorização e seu interesse no processo de aprendizagem (LÚCIO *et al.*, 2019).

Nesse contexto, o aparecimento de problemas de saúde mental é muito comum entre estudantes universitários (PEDRELLI *et al.*, 2014). Os transtornos de ansiedade são os problemas psiquiátricos mais prevalentes entre os estudantes universitários, com aproximadamente 11,9% dos estudantes sofrendo de um transtorno de ansiedade, como a fobia social, transtorno do pânico, transtornos de ansiedade generalizada (TAG) e transtorno de estresse pós-traumático (PTSD) (BLANCO *et al.*, 2008). Além disso, depressão, transtorno bipolar (TAB) e transtornos de déficit de atenção/hiperatividade (TDAH) são problemas de saúde mental comuns entre estudantes universitários (ARENAS *et al.*, 2019; HUDSON *et al.*, 2007). O TDAH está correlacionado a um prejuízo acadêmico, dificuldades sociais e aumento do risco de uso de álcool e drogas, os quais dificultam mais ainda as situações da faculdade (GREEN; RABINER, 2012).

Como também, os estudantes universitários podem apresentar problemas como transtornos alimentares, os quais incluem bulimia, anorexia e compulsão alimentar (HUDSON *et al.*, 2007). Ademais, a universidade é um período crítico para ganho de peso, devido a fatores pessoais e sociais que fazem com que o comportamento alimentar do indivíduo seja modificado. A alimentação não saudável e o consumo excessivo de álcool podem contribuir significativamente para a ingestão de energia e, portanto, facilitar o ganho de peso do aluno (DELIENS *et al.*, 2014).

O uso de álcool e drogas ilícitas é comum entre estudantes universitários (PEDRELLI *et al.*, 2014). O uso de cannabis prejudica o desempenho cognitivo, a

memória e a motivação, situações que podem afetar a educação e aumentar o risco de abandono escolar. Ademais, o uso de medicamentos de forma errônea ou sem prescrição médica é percebido entre estudantes universitários. Os medicamentos mais utilizados indevidamente entre estudantes universitários incluem opioides, benzodiazepínicos (sedativos/hipnóticos) e anfetaminas/metilfenidatos (estimulantes), com 5 a 35% dos estudantes universitários usando estimulantes de forma incorreta (RIOS *et al.*, 2019).

Além disso, as mudanças e adaptações exigidas nesse período podem precipitar o aparecimento de estresse, o qual muitas vezes tem como consequência alterações no desempenho acadêmico e dificuldades de aprendizagem (PEDON; MONDARDO, 2005). Ademais, níveis elevados de estresse podem provocar efeitos profundos e duradouros no sono (AKERSTEDT, 2006). Os distúrbios de sono incluem consequências como o cansaço, falhas de memória, fadiga, dificuldade de concentração, e, ainda, está relacionado a um maior risco de desenvolvimento ou agravamento de patologias, como a diabetes mellitus tipo 2 (FERREIRA *et al.*, 2017). Dessa maneira, Castilho *et al.* (2015) acreditam que a privação de sono é responsável por prejudicar o desempenho acadêmico dos estudantes, visto que pode impactar em diversas funções rotineiras do indivíduo.

Dado o exposto, fica claro que os estudantes universitários passam por diversas mudanças que alteram a sua qualidade de vida, visto que este é um período no qual o indivíduo tende a sofrer variações no seu comportamento alimentar e nos níveis de estresse, os quais são fatores de risco para múltiplas doenças que prejudicam a saúde do indivíduo. Dessa forma, torna-se fundamental a compreensão sobre a presença destes fatores com o objetivo de traçar estratégias para reduzir os efeitos do estresse no comportamento alimentar em estudantes universitários.

2 OBJETIVOS

Seguem os objetivos desta pesquisa.

2.1 OBJETIVO GERAL

Verificar a correlação entre estresse e comportamento alimentar em estudantes universitários em Bauru e região.

2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- a) Averiguar o nível de estresse percebido;
- b) Caracterizar o comportamento alimentar;
- c) Verificar o consumo alimentar;
- d) Classificar o estado nutricional.

3 MATERIAIS E MÉTODOS

Os materiais e métodos a seguir descrevem os procedimentos que foram realizados durante o desenvolvimento da pesquisa.

Foi realizado um estudo do tipo transversal. A pesquisa foi iniciada após aprovação pelo Comitê de Ética em Pesquisa com seres humanos do Centro Universitário Sagrado Coração, sob o parecer n. 4.687.162 (conforme exposto no ANEXO A).

A pesquisa foi realizada por meio de questionário on-line via Google Forms, não havendo nenhuma intervenção presencial. Desta forma, os estudantes foram esclarecidos previamente sobre os objetivos da pesquisa e deram o seu consentimento livre e esclarecido para a inclusão dos seus dados na pesquisa (APÊNDICE A). O tamanho amostral foi de 79 estudantes.

A coleta de dados foi feita no município de Bauru e região até ser atingido o tamanho amostral desejado e de modo aleatório. Foram incluídos nesta pesquisa estudantes universitários (independente do local de estudo) de ambos os sexos. Foram excluídos indivíduos que não se enquadraram nestes critérios e aqueles que se recusaram a participar da pesquisa.

3.1 INSTRUMENTOS PARA COLETAS DE DADOS

Para avaliar o nível de estresse dos indivíduos, foi aplicada a Escala de Estresse Percebido (EEP – ANEXO B), validado por Cohen *et al.* (1984). Este questionário é composto por 10 questões que avaliam a percepção de estresse nos últimos 30 dias. Para cada questão, o estudante classificou o seu nível de percepção em escala que varia de 0 a 4, sendo que 0= nunca, 1= quase nunca, 2= às vezes, 3= frequentemente e 4= muito frequentemente.

A análise do EEP se deu por meio de pontuação que foi feita da seguinte forma:

- Para todas as questões a pontuação foi equivalente a resposta dada pelo estudante (0 a 4), com exceção das questões 4, 5, 7 e 8. Nessas 4 questões, a pontuação foi alterada para: 0 = 4; 1 = 3; 2 = 2; 3 = 1; 4 = 0
- Após foi feita a soma das pontuações para cada item para se obter a pontuação total

As pontuações individuais no EEP podem variar de 0 a 40, com pontuações mais altas indicando maior percepção de estresse.

→Pontuações variando de 0 a 13 foram consideradas de baixo estresse.

→Pontuações variando de 14 a 26 foram consideradas estresse moderado.

→Pontuações variando de 27 a 40 foram consideradas alto estresse percebido.

Para conhecer o comportamento alimentar foi utilizado o questionário holandês de comportamento alimentar (QHCA - ANEXO C), validado por Wardle (1987), adaptado e traduzido para o português por Almeida, Loureiro e Santos (2001). O instrumento é composto por três subescalas que avaliam os seguintes estilos alimentares:

- a) Alimentação restrita: estilo alimentar relativo ao conhecimento de hábitos nutricionais adequados (corresponde às questões 1;6;7;10;13;16;18;20;22;26)
- b) Alimentação emocional: estilo alimentar relativo ao estado emocional do indivíduo (corresponde às questões 2;3;5;8;11;14;17;21;24;27;30;32;33)
- c) Alimentação externa: estilo alimentar relativo aos atrativos de aroma e sabor dos alimentos, bem como com a alimentação associada às situações sociais (corresponde às questões 4;9;12;15;19;23;25;28;29;31)

Para análise do QHCA considera-se 33 pontos a pontuação máxima. Quanto maior a pontuação menor a capacidade de controle alimentar.

Além destes questionários, foram coletados dados referentes ao estado antropométrico dos estudantes (peso e estatura relatados), consumo alimentar, sexo, idade e renda.

Para a estimativa do estado nutricional foi utilizado o Índice de Massa Corporal (IMC), obtido a partir da fórmula: $IMC = \text{Peso (kg)} / (\text{Altura (m)})^2$. Este foi classificado de acordo a Organização Mundial da Saúde (2006, *apud* BRASIL, 2011), conforme apresentado no Quadro 1.

Quadro 1 - Classificação do estado nutricional segundo IMC (kg/m²) para adultos

CLASSIFICAÇÃO	IMC (KG/M ²)
Desnutrição	< 18,5
Eutrofia	18,5 – 24,9
Sobrepeso	≥ 25 a 29,9
Obesidade I	30,0 a 34,9
Obesidade II	35,0 a 39,9
Obesidade III	≥ 40,00

Fonte: Organização Mundial da Saúde (2006) *apud* Brasil (2011).

Já a avaliação do consumo alimentar foi realizada por meio de questionário feito com base nos marcadores de consumo alimentar do Sistema de Vigilância Alimentar e Nutricional (SISVAN), elaborado pelo Ministério da Saúde (BRASIL, 2015) e exposto no ANEXO D. Este questionário foi elaborado com o objetivo de identificar padrões de alimentação e comportamento saudáveis ou não saudáveis. Foi considerado um marcador saudável o consumo de frutas, verduras e feijão; e não saudável o consumo de embutidos, bebidas adoçadas, macarrão instantâneo e biscoitos salgados, bem como o consumo de doces, guloseimas e biscoitos recheados.

3.2 ANÁLISE ESTATÍSTICA

Os dados foram digitados no programa Excel versão 2016. Foi realizada análise estatística (frequências absolutas e relativas e intervalos de confiança – IC 95%), objetivando conhecer o comportamento das variáveis estudadas.

Para a análise de correlação foi utilizado o coeficiente de correlação de Pearson ou Spearman caso as variáveis apresentem distribuição normal ou não-normal, respectivamente.

Para análise dos dados foi utilizado o pacote estatístico GraphPad Prism versão 5.01 (GraphPad Software Inc). O nível de significância adotado foi de 5% ($p < 0.05$).

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Foram avaliados 79 participantes, sendo a maioria do sexo feminino (77%) com renda mensal entre 1 a 2 salários mínimos (54%). A Tabela 1 descreve a distribuição das características sociodemográficas dos participantes.

Tabela 1 - Distribuição das características sociodemográficas dos participantes deste estudo (n=79)

Variável	Número de indivíduos (n)	Percentual (%)
Sexo		
Feminino	61	77%
Masculino	18	23%
Renda		
1 a 2 salários mínimos	43	54%
3 a 4 salários mínimos	17	22%
Mais de 4 salários mínimos	19	24%

Fonte: Elaborado pela autora.

Nota: Valores expressos em número absoluto e porcentagem.

De acordo com dados da Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios Contínua (PNDA Contínua) a população brasileira é composta por 51,8% de mulheres e 48,2% de homens (IBGE, 2020). Essa prevalência de mulheres no Brasil reflete no presente estudo, o qual teve como maioria participantes do sexo feminino.

A média salarial dos brasileiros em 2020 foi estimada em 2.543 reais, valor equivalente a um pouco mais que dois salários mínimos (IBGE, 2020). Em sua maioria, os participantes deste estudo apresentaram renda mensal ligeiramente abaixo do estimado pelos dados do IBGE, situação que pode ser explicada devido ao fato do público alvo serem estudantes universitários, os quais muitas vezes trabalham em empregos que não requerem formação específica recebendo salários mais baixos ou, ainda, não trabalham e dependem dos pais e/ou responsáveis.

Em relação aos cursos de ensino superior (Tabela 2), observou-se que a maioria dos participantes (28%) está matriculado em cursos que não foram mencionados (outros), seguidos de estudantes de nutrição (21%), psicologia (14%), administração (8%), direito (8%), fisioterapia (6%), medicina (5%), educação física (4%), odontologia (4%) e pedagogia (2%). O percentual elevado de estudantes de Nutrição (21%) pode ser consequência de o estudo ter sido elaborado por outra estudante da área.

Tabela 2 – Distribuição dos cursos de ensino superior dos participantes deste estudo (n=79)

Variável	Número de indivíduos (n)	Percentual (%)
Cursos de Ensino Superior		
Nutrição	17	21%
Psicologia	11	14%
Odontologia	3	4%
Pedagogia	2	2%
Medicina	4	5%
Administração	6	8%
Educação Física	3	4%
Direito	6	8%
Fisioterapia	5	6%
Outros	22	28%

Fonte: Elaborado pela autora.

Nota: Valores expressos em número absoluto e porcentagem.

Já em relação ao Índice de Massa Corporal (IMC), observou-se que a maioria dos participantes apresentam eutrofia (53%), seguido de sobrepeso (37%), baixo peso (4%), obesidade 1 (4%), obesidade 2 (2%) e obesidade 3 (0%), conforme demonstrado na Tabela 3.

Tabela 3 – Classificação do Índice de Massa Corporal dos participantes deste estudo (n=79)

Variável	Número de indivíduos (n)	Percentual (%)
Índice de Massa Corporal (IMC)		
Baixo Peso	3	4%
Eutrofia	42	53%
Sobrepeso	29	37%
Obesidade 1	3	4%
Obesidade 2	2	2%
Obesidade 3	0	0%

Fonte: Elaborado pela autora.

Nota: Valores expressos em número absoluto e porcentagem.

O Índice de Massa Corporal (IMC) é um método de avaliação nutricional que pode ser utilizado em todos os ciclos da vida, sendo seu valor encontrado através da divisão do peso em quilogramas (kg) pela altura em metros quadrados (m²) do indivíduo. O resultado indicará se o indivíduo está abaixo do seu peso ideal, mantendo o peso ideal, com sobrepeso ou obesidade (BRASIL, 2011). De acordo com uma pesquisa realizada pelo Sistema de Vigilância Alimentar e Nutricional (SISVAN) em 2019, o estado nutricional de adultos no Brasil apresenta uma prevalência de 34,5% de indivíduos eutróficos e também 34,5% de indivíduos com

sobrepeso, 28,5% de indivíduos com obesidade e 2,5% encontram-se com magreza (BRASIL, 2020).

Os dados obtidos no presente estudo corroboram com a prevalência encontrada no Brasil e com demais estudos executados. Gasparetto e Silva (2012), encontraram resultados semelhantes ao deste estudo com relação ao IMC, ao avaliar universitários dos cursos de Nutrição, Enfermagem, Fisioterapia e Educação Física do Centro Universitário La Salle, em Canoas/RS. As autoras encontraram uma prevalência de 62,9% de indivíduos eutróficos seguido de 32,5% de indivíduos com sobrepeso.

Ademais, um estudo realizado por Gomes *et al.* (2021) com estudantes de Gastronomia de uma Universidade Pública Brasileira, também obtiveram resultados similares, em que foi encontrado uma prevalência de 52% dos participantes com estado nutricional adequado, seguido de 36% com sobrepeso e 12% com obesidade.

A respeito do nível de estresse percebido, encontrou-se que a maioria dos participantes apresentam estresse moderado (68%), seguido de alto estresse (28%) e baixo estresse (4%), conforme ilustrado na Tabela 4.

Tabela 4 – Caracterização do nível de estresse percebido dos participantes deste estudo (n=79)

Variável	Número de indivíduos (n)	Percentual (%)
Estresse		
Baixo Estresse	3	4%
Estresse Moderado	54	68%
Alto Estresse	22	28%

Fonte: Elaborado pela autora.

Nota: Valores expressos em número absoluto e porcentagem.

O estresse corresponde a uma resposta física, psíquica e hormonal desencadeada quando o corpo necessita realizar uma adaptação frente a uma situação que pode ocasionar um desequilíbrio à homeostase do indivíduo (OLIVEIRA *et al.*, 2015). Nesse sentido, existem diversas situações que podem gerar estresse ao indivíduo, como o ingresso na universidade, por exemplo.

A universidade é um dos ambientes mais propícios a causar eventos estressores, visto que impõe uma rotina exaustiva devido às responsabilidades e constantes exigências (KAM *et al.*, 2019). Além disso, a frequente preocupação com

o futuro após ingressar na universidade também contribui para o aumento dos níveis de estresse.

Um estudo realizado por Zancan *et al.* (2021), encontraram dados similares ao presente estudo com relação aos níveis de estresse percebido em estudantes universitários. Os autores avaliaram universitários de graduação e pós-graduação e verificou-se que 82,6% apresentam nível de estresse moderado, enquanto 13,2% pontuaram para um alto nível de estresse. Drwila *et al.* (2019) também obtiveram prevalência de estresse moderado ao avaliar estudantes universitários na Cracóvia, Polônia.

Em contrapartida, dados encontrados em um estudo feito com estudantes na Turquia diferem dos obtidos no presente trabalho. Aslan, Ochnik e Çinar (2020), avaliaram 358 universitários durante a pandemia do Covid-19, nos meses de maio a junho de 2020, e alcançaram uma prevalência de 71,2% dos participantes com alto nível de estresse percebido. Os resultados achados podem ser justificados pela data de realização da pesquisa, visto que a pandemia do Covid-19 estava no início e o medo, as incertezas e conseqüentemente o estresse, estavam exacerbados.

Já com relação a caracterização do comportamento alimentar (Tabela 5), observou-se que os estilos alimentares predominantes entre os participantes foram a alimentação emocional (39%) e alimentação externa (38%). A alimentação restrita foi encontrada em uma proporção menor (23%).

Tabela 5 - Caracterização do comportamento alimentar dos participantes deste estudo (n=79), segundo QHCA

Variável	Percentual (%)
Estilos Alimentares	
Alimentação Restrita	23%
Alimentação Emocional	39%
Alimentação Externa	38%

Fonte: Elaborado pela autora.

Nota: Valores expressos em porcentagem.

O comportamento alimentar compreende todas as ações que antecedem as condutas alimentares, ou seja, são todos os comportamentos direcionados a procura, seleção e preparação do alimento (ALVARENGA *et al.*, 2018).

O Questionário Holandês do Comportamento Alimentar (QHCA) divide a alimentação em três estilos alimentares, os quais englobam alimentação restrita,

emocional e externa (ALBERGARIA *et al.*, 2018). A alimentação restrita corresponde ao estilo alimentar relativo ao conhecimento sobre hábitos saudáveis. Já a alimentação emocional é controlada pelo estado emocional do indivíduo e a alimentação externa é resultado de estímulos externos, como o aroma e sabor dos alimentos e, ainda, está associada a situações sociais (ALMEIDA; LOUREIRO; SANTOS, 2001).

Os resultados do presente estudo corroboram com achados de outros autores. Oliveira e Gadelha (2020) avaliaram 391 estudantes de Nutrição de um Centro Universitário particular, na cidade de Fortaleza-CE e também obtiveram uma prevalência de estudantes com alimentação emocional, seguido de alimentação externa e restrita. O predomínio do padrão alimentar emocional também foi observado por Gonçalves (2019), ao avaliar estudantes dos cursos de saúde do Centro de Educação e Saúde da UFCG, na cidade de Cuité-PB.

A alimentação emocional está relacionada a um gatilho emocional, o qual pode ser decorrente de emoções negativas (raiva, tristeza e/ou estresse, por exemplo) ou positivas, como a felicidade após receber uma boa notícia (INSTITUTO DE NUTRIÇÃO COMPORTAMENTAL, 2020). Os estudantes universitários passam por diversas emoções no decorrer da graduação, como consequência de suas novas responsabilidades e mudanças na rotina (CARDOSO *et al.*, 2019). Tais emoções podem desencadear o comer emocional, o que explica os resultados encontrados no estudo em questão e também pelos demais autores mencionados.

Quanto a caracterização do consumo alimentar, observou-se que a maioria dos participantes consumiram feijão (53%), frutas frescas (52%), verduras e/ou legumes (66%) e bebidas adoçadas (56%) no dia anterior da coleta de dados. Em contrapartida, a maioria não consumiu hambúrguer e/ou embutidos (63%), macarrão instantâneo, salgadinhos de pacote ou biscoitos salgados (73%), biscoito recheado, doces ou guloseimas (56%), conforme exposto na Tabela 6.

Tabela 6 – Caracterização do consumo alimentar dos participantes deste estudo no dia anterior da coleta de dados (n=79)

Variável	Número de indivíduos (n)	Percentual (%)
Feijão		
Presente	42	53%
Ausente	37	47%
Frutas frescas		
Presente	41	52%
Ausente	38	48%
Verduras e/ou legumes		
Presente	52	66%
Ausente	27	34%
Hambúrguer e/ou embutidos		
Presente	29	37%
Ausente	50	63%
Bebidas adoçadas		
Presente	44	56%
Ausente	35	44%
Macarrão instantâneo, salgadinhos de pacote ou biscoitos salgados		
Presente	21	27%
Ausente	58	73%
Biscoito recheado, doces ou guloseimas		
Presente	35	44%
Ausente	44	56%

Fonte: Elaborado pela autora.

Nota: Valores expressos em número absoluto e porcentagem.

De acordo com dados da POF 2017-2018, mais da metade das calorias consumidas pelos brasileiros são provenientes do consumo de arroz, feijão, carnes, frutas, leite, macarrão, verduras, legumes, raízes e tubérculos. Somados aos alimentos ultraprocessados, os quais correspondem a quase 70% do total calórico da dieta (IBGE, 2021).

Segundo o Guia Alimentar para a População Brasileira (BRASIL, 2014), a base da alimentação saudável deve ser formada pelo consumo de alimentos in natura e/ou minimamente processados. Os alimentos in natura são aqueles obtidos diretamente de plantas ou de animais, os quais serão consumidos sem que qualquer mudança seja feita após sua coleta. Alterações como a pré-higienização, cortes, resfriamento ou congelamento, transformam os alimentos in natura em minimamente processados. Ademais, os alimentos ultraprocessados são aqueles desenvolvidos pela indústria alimentícia, onde são adicionados conservantes, aromatizantes e/ou aditivos, com intuito de aumentar a semelhança com o alimento natural. São

alimentos ultraprocessados as bolachas de pacotes, macarrão instantâneo, sorvetes, molhos, refrigerantes, bebidas adoçadas, entre outros.

O elevado consumo de alimentos ultraprocessados está correlacionado a uma pior qualidade de vida, além de aumentar o risco para o desenvolvimento de diversas patologias, como obesidade e doenças cardiovasculares, por exemplo (BONALUME; ALVES; CONDE, 2020). Entre universitários, a escolha por estes alimentos pode prevalecer devido a sua praticidade de consumo (MESCOLOTO *et al.*, 2017).

Entretanto, no presente estudo não foi observado um predomínio na ingestão de ultraprocessados pelos participantes. Com exceção do consumo de bebidas adoçadas (56%), os resultados elucidados na Tabela 6 evidenciam um predomínio de consumo alimentar adequado pelos participantes no dia anterior à coleta de dados, visto que a maioria consumiu alimentos considerados como marcadores de alimentação saudável. Todavia, é preciso analisar o consumo alimentar por um período de tempo maior para garantir que o mesmo se encontra adequado.

O questionário de avaliação do consumo alimentar elaborado pelo Ministério da Saúde considera marcadores de alimentação saudável a ingestão de frutas, verduras, legumes e feijão e não saudável o consumo de alimentos ultraprocessados (BRASIL, 2015).

Ademais, Gomes *et al.* (2021) utilizaram o mesmo método deste estudo para avaliarem o consumo alimentar de 42 estudantes do curso de Gastronomia de uma Universidade Pública Brasileira, e obtiveram alguns resultados similares. Os autores também encontraram um predomínio no consumo de feijão (78,6%), frutas frescas (54,8%), legumes e verduras (64,30%) e bebidas adoçadas (59,5%). Entretanto, diferente do presente estudo, foi visto uma prevalência no consumo de hambúrgueres e embutidos (52,4%).

Por outro lado, Perez *et al.* (2016), avaliaram a frequência de consumo alimentar (≥ 5 dias na semana) de universitários e encontraram uma ingestão regular de bebidas adoçadas (63,2%) e um baixo consumo de frutas (24%) e hortaliças (41,7%). As diferenças percentuais encontradas neste estudo com relação ao consumo de frutas e hortaliças podem ser explicadas devido ao método de avaliação proposto pelos autores. Diferente do presente estudo, os autores avaliaram a frequência do consumo de determinados alimentos e não apenas a ingestão

alimentar do dia anterior da coleta de dados, o que aumenta a probabilidade de diferentes resultados devido a quantidade de dias avaliados.

Após realização da análise estatística, verificou-se que não houve correlação estatisticamente significativa entre comportamento alimentar e a percepção do estresse em relação aos participantes do estudo (Tabela 7), nem quando foi realizada a estratificação por sexo (Tabelas 8 e 9).

Tabela 7 - Associação entre o comportamento alimentar e a percepção do estresse dos participantes deste estudo (n=79).

Variável	Restrita		Emocional		Externa		Total 33 questões	
	Coef.	Valor de p	Coef.	Valor de p	Coef.	Valor de p	Coef.	Valor de p
Estresse	-0,098	0,388	0,195	0,084	0,011	0,926	0,084	0,464

Fonte: Elaborado pela autora.

Nota: Para a análise estatística foi utilizado o coeficiente de correlação de Pearson para as variáveis normais e o coeficiente de correlação de Spearman para as variáveis não-normais.

Tabela 8 - Associação entre o comportamento alimentar e a percepção do estresse dos participantes do sexo feminino (n=61).

Variável	Restrita		Emocional		Externa		Total 33 questões	
	Coef.	Valor de p	Coef.	Valor de p	Coef.	Valor de p	Coef.	Valor de p
Estresse	-0,12	0,322	0,094	0,438	-0,045	0,711	-0,007	0,955

Fonte: Elaborado pela autora.

Nota: Para a análise estatística foi utilizado o coeficiente de correlação de Pearson para as variáveis normais e o coeficiente de correlação de Spearman para as variáveis não-normais.

Tabela 9 - Associação entre o comportamento alimentar e a percepção do estresse dos participantes do sexo masculino (n=18).

Variável	Restrita		Emocional		Externa		Total 33 questões	
	Coef.	Valor de p	Coef.	Valor de p	Coef.	Valor de p	Coef.	Valor de p
Estresse	0,594	0,092	0,657	0,055	-0,144	0,711	0,688	0,071

Fonte: Elaborado pela autora.

Nota: Para a análise estatística foi utilizado o coeficiente de correlação de Pearson para as variáveis normais e o coeficiente de correlação de Spearman para as variáveis não-normais.

Os efeitos do estresse no comportamento alimentar já são estudados a tempos. Situações estressantes podem ocasionar alterações no volume das porções consumidas, em que o indivíduo pode apresentar redução do consumo alimentar ou, na maioria dos casos, o aumento da ingestão. A alimentação desencadeada pelo estresse pode ocorrer com objetivo de melhorar aquele sentimento proporcionado pela situação estressante (MATOS; FERREIRA, 2021). Os alimentos consumidos em momentos de estresse geralmente favorecem aqueles com alto teor de gordura e/ou açúcar (YAU; POTENZA, 2013).

Nessa perspectiva, diversos autores buscam avaliar a associação entre estresse e comportamento alimentar. Penaforte, Matta e Japur (2016) realizaram um estudo com 30 universitários e obtiveram correlação positiva e significativa entre o nível de estresse e o comportamento alimentar emocional ($p=0,04$). Os estudantes com maior nível de estresse apresentaram pontuações elevadas para os comportamentos alimentares relacionados a alimentação emocional e externa.

Ademais, Mazer e Rodrigues (2020) encontraram resultados similares ao estudo anterior, sendo visto uma correlação positiva moderada entre o nível de estresse percebido e alimentação emocional em 104 alunos do curso de Psicologia de um Centro Universitário no interior do estado de São Paulo.

Nesse sentido, percebe-se que a alimentação exerce um papel na vida das pessoas que muitas vezes vai além do âmbito nutricional. Com relação ao estresse, é comum os alimentos não serem consumidos com o objetivo de se atingir as necessidades fisiológicas e nutricionais, mas sim serem utilizados como uma forma de encontrar um conforto psicológico e como uma estratégia para melhorar o humor

(KOPROWSKI *et al.*, 2007). Dessa forma, situações estressantes proporcionadas pela vida universitária podem levar os estudantes a utilizarem os alimentos como uma forma de alívio, evidenciando assim, o comer emocional.

Assim como os demais autores, Gonçalves (2019) também observou uma relação entre o estresse e o comportamento alimentar em universitários. O autor avaliou 221 estudantes dos cursos da área da saúde de uma universidade localizada em Cuité/PB, e encontrou uma prevalência de alto nível de estresse percebido (59,9%) e de comportamento alimentar emocional (62,7%), resultado que evidencia que o elevado nível de estresse pode desencadear o comer emocional pelos estudantes.

Embora a maioria dos achados na literatura demonstrem uma associação entre estresse e comportamento alimentar, os resultados obtidos no presente estudo não encontraram essa correlação positiva, o que pode ser explicado visto o número total de participantes e o método de avaliação utilizado. Os estudos que encontraram correlação entre estresse e comportamento alimentar em estudantes universitários continham um número maior de participantes, ou, então, aqueles com tamanho amostral menor, realizaram a avaliação dos estudantes mais de uma vez, situação que se mostra ideal para encontrar essa correlação estatisticamente significativa.

5 CONCLUSÃO

Com a realização do presente estudo foi observada uma prevalência do nível de estresse moderado entre os estudantes universitários, assim como um destaque para o comportamento alimentar emocional.

Em relação ao consumo alimentar, a alimentação dos participantes é marcada principalmente pelo consumo de feijão, frutas frescas, verduras e/ou legumes e bebidas adoçadas, caracterizando um predomínio de consumo alimentar saudável no dia anterior à coleta de dados. Ademais, o estado nutricional dos indivíduos estudados demonstrou prevalência de eutrofia.

Não foi observada correlação estatisticamente significativa entre o nível de estresse e o comportamento alimentar nos participantes da pesquisa.

REFERÊNCIAS

- ALBERGARIA, R. *et al.* Questionário Holandês do Comportamento Alimentar: Validação e exploração em adultos com obesidade. **Psicologia, Saúde e Doenças**, Lisboa, v. 19, n. 1, p. 144-150, 2018. Disponível em: <https://scielo.pt/pdf/psd/v19n1/v19n1a21.pdf>. Acesso em: 21 out. 2021.
- ALVARENGA, M. *et al.* **Nutrição comportamental**. 2 ed. Barueri: Editora Manole, 2018.
- ASLAN, I.; OCHNIK, D.; ÇINAR, O. Explorando o estresse percebido entre estudantes na Turquia durante a pandemia do Covid-19. **International journal of environmental research and public health**, Basel, v. 17, n. 23, e.8961, p.1-17, Dec. 2020. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7729602/>. Acesso em: 20 out. 2021.
- AKERSTEDT, T. Psychosocial stress and impaired sleep. **Scandinavian journal of work, environment & health**, Helsinki, v. 32, n. 6, p. 493-501, Dec. 2006. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17173205/>. Acesso em: 10 ago. 2021.
- ALMEIDA, G. A. N.; LOUREIRO, S. R.; SANTOS, J. E. Obesidade mórbida em mulheres: estilos alimentares e qualidade de vida. **Archivos Latinoamericanos de Nutrición**, Caracas, v. 51, n.4, 2001. Disponível em: http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0004-06222001000400006. Acesso em: 25 fev. 2021.
- ARENAS, D. L. *et al.* Pega Leve – Saúde mental do estudante universitário: um relato de experiência. **Revista Trabalho EnCena**, Palmas, v. 4. n. 2, p. .519-530, 2019. Disponível em: <https://sistemas.uft.edu.br/periodicos/index.php/encena/article/view/7440>. Acesso em: 10 ago. 2021.
- ABREU, L. K. *et al.* Estresse ocupacional e Síndrome de Burnout no exercício profissional da psicologia. **Psicologia, ciência e profissão**, Brasília, v. 22, n. 2, 2002. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1414-98932002000200004. Acesso em: 11 ago. 2021.
- BERNARDI, F.; CICHELERO, C.; VITOLO, M. R. Comportamento de restrição alimentar e obesidade. **Revista de Nutrição**, Campinas, v. 18, n. 1, 2005. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rn/a/whSXMSPfNbNy4MmjxCWvjxF/?lang=pt>. Acesso em: 23 fev. 2021.
- BONALUME, A. J.; ALVES, M. K.; CONDE, S. R. Consumo de alimentos ultraprocessados e estado nutricional de universitários. **Revista Destaques Acadêmicos**, Lajeado, v. 12, n. 3, 2020. Disponível em: <http://univates.br/revistas/index.php/destaques/article/view/2651>. Acesso em: 18 out. 2021.

BORINE, R. C. C.; WANDERLEY, K. S.; BASSITT, D. P. Relação entre a qualidade de vida e o estresse em acadêmicos da área da saúde. **Estudos Interdisciplinares em Psicologia**, Londrina, v. 6, n. 1, 2015. Disponível em http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2236-64072015000100008&lng=pt&nrm=iso. Acesso em 19 fev. 2021.

BLANCO, C. *et al.* Saúde mental de estudantes universitários e seus pares que não frequentam a faculdade: resultados do estudo epidemiológico nacional sobre álcool e condições relacionadas. **Arquivos de psiquiatria geral**, Chicago, v. 65, n. 12, 2008. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2734947/>. Acesso em: 13 fev. 2021.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Estresse**. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2012. Disponível em: <https://bvsms.saude.gov.br/dicas-em-saude/2068-estresse>. Acesso em: 20 fev. 2021.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Guia Alimentar Para a População Brasileira**. 2. ed. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2014. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf. Acesso em: 20 out. 2021.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Orientações para Avaliação de Marcadores de Consumo Alimentar na Atenção Básica**. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2015. Disponível em: http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/marcadores_consumo_alimentar_atencao_basica.pdf. Acesso em: 15 ago. 2021.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Orientações para a coleta e análise de dados antropométricos em serviços de saúde**: norma técnica do Sistema de Vigilância Alimentar e Nutricional – SISVAN. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2011. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/orientacoes_coleta_analise_dados_antropometricos.pdf. Acesso em: 21 out. 2021.

BRASIL. Organização Mundial da Saúde. **Qualidade de vida em 5 passos**. Brasília: Biblioteca Virtual em Saúde, 2013. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/dicas/260_qualidade_de_vida.html. Acesso em: 10 ago. 2021.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Situação alimentar e nutricional no Brasil**: excesso de peso e obesidade da população adulta na Atenção Primária à Saúde. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2020. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/atlas_situacao_alimentar_nutricional_populacao_adulta.pdf. Acesso em: 21 out. 2021.

BRITO, B. J. Q.; GORDIA, A. P.; QUADROS, T. M. B. Estilo de vida de estudantes universitários: estudo de acompanhamento durante os dois primeiros anos do curso de graduação. **Revista Usp Medicina**, Ribeirão Preto, v. 49, n. 4, 2015. Disponível em: <https://www.revistas.usp.br/rmrp/article/view/122721>. Acesso em: 20 fev. 2021.

CARDOSO, J. V. *et al.* Estresse em estudantes universitários: uma abordagem epidemiológica. **Revista de enfermagem UFPE on line**, Recife, v. 13, n. 2, 2019. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-1049596>. Acesso em: 20 out. 2021.

CARVALHO, A. C. *et al.* Metodologias de identificação de padrões alimentares a posteriori em crianças brasileiras: revisão sistemática. **Ciência e Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 21, n. 1, p. 143-154, 2014. Disponível em: <https://www.scielo.br/pdf/csc/v21n1/1413-8123-csc-21-01-0143.pdf>. Acesso em: 23 fev. 2021.

CASTILHO, C. P. *et al.* A privação de sono nos alunos da área de saúde em atendimento nas Unidades Básicas de Saúde e suas consequências. **Revista de Medicina**, São Paulo, v. 94, n. 2, 2015. Disponível em: <https://www.revistas.usp.br/revistadc/article/view/106795>. Acesso em: 15 ago. 2021.

COHEN, S. **Perceived Stress Scale**. Menlo Park: Mind Garden, 1994. Disponível em: <https://www.mindgarden.com/documents/PerceivedStressScale.pdf>. Acesso em: 20 mar. 2021.

DELIENS, T. *et al.* Determinantes do comportamento alimentar em estudantes universitários: um estudo qualitativo usando discussões de grupos focais. **BMC saúde pública**, Londres, 2014. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3905922/>. Acesso em: 10 ago. 2021.

DRWILA, D. *et al.* Insônia e o nível de estresse entre os alunos em Cracóvia, Polônia. **Tendências em Psiquiatria e Psicoterapia**, Rio Grande do Sul, v. 41, n. 1, 2019. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/trends/a/fmKTwCGdGKv6LHvjgZXjZnc/abstract/?format=html&lang=pt>. Acesso em: 18 out. 2021.

FERREIRA, C. M. G. *et al.* Qualidade do sono em estudantes de medicina de uma universidade do Sul do Brasil. **Conexão Ciência**, Formiga, v. 12, n. 1, 2017. Disponível em: [317399815_Qualidade_do_sono_em_estudantes_de_medicina_de_uma_universidade_do_Sul_do_Brasil_Sleep_quality_among_medical_students_in_Southern_Brazil](https://www.scielo.br/pdf/conexao/v12n1/317399815_Qualidade_do_sono_em_estudantes_de_medicina_de_uma_universidade_do_Sul_do_Brasil_Sleep_quality_among_medical_students_in_Southern_Brazil). Acesso em: 20 fev. 2021.

GASPARETTO, R. M.; SILVA, R. C. C. Perfil Antropométrico dos universitários dos cursos de Nutrição, Enfermagem, Fisioterapia e Educação Física do Centro Universitário La Salle, Canoas/RS. **Revista da Associação Brasileira de Nutrição**, Rio de Janeiro, v. 4, n. 5, 2012. Disponível em: <https://www.rasbran.com.br/rasbran/article/view/124>. Acesso em: 19 out. 2021.

GOMES, S. E. A. *et al.* Percepções e Práticas Alimentares de Estudantes de Gastronomia de uma Universidade Pública Brasileira. **Research, Society and Development**, Vargem Grande Paulista, v. 10, n. 3, 2021. Disponível em: <file:///C:/Users/Usuario/Downloads/13275-Article-175519-1-10-20210317.pdf>. Acesso em: 19 out. 2021.

GONÇALVES, R. D. C. **Estado nutricional e do comportamento alimentar dos estudantes dos cursos da saúde do centro de educação e saúde da UFCG – Cuité/PB**. 2019. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharel em Nutrição) – Faculdade de Nutrição, Universidade Federal de Campina Grande, Cuité, 2019. Disponível em: <http://dspace.sti.ufcg.edu.br:8080/jspui/bitstream/riufcg/12384/1/RONNY%20DHAYS%20ON%20DA%20COSTA%20GON%20C3%87ALVES%20-%20%20TCC%20NUTRI%20C3%87%20C3%83O%202019.pdf>>. Acesso em: 18 out. 2021.

GREEN, A. L.; RABINER, D. L. O que realmente sabemos sobre o TDAH em estudantes universitários?. **Neurotherapeutics**, Orlando, v. 9, n. 3, 2012. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3441934/>. Acesso em: 15 ago. 2021.

HUDSON, J. I. *et al.* A prevalência e correlatos de transtornos alimentares na replicação do National Comorbidity Survey. **Biological Psychiatry**, New York, v. 61, n. 3, 2007. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1892232/>. Acesso em: 14 fev. 2021.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA (IBGE). **Pesquisa de Orçamentos Familiares 2017 – 2018**: Análise do Consumo Alimentar Pessoal no Brasil. Rio de Janeiro: Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística, 2021. Disponível em: <https://biblioteca.ibge.gov.br/visualizacao/livros/liv101742.pdf>>. Acesso em: 21 out. 2021.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA (IBGE). **Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios Contínua (PNAD CONTÍNUA)**: características gerais dos domicílios e dos moradores 2019. Rio de Janeiro: IBGE, 2020. Disponível em: https://biblioteca.ibge.gov.br/visualizacao/livros/liv101707_informativo.pdf>. Acesso em: 22 out. 2021.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA (IBGE). **PESQUISA NACIONAL POR AMOSTRA DE DOMICÍLIOS CONTÍNUA - PNAD CONTÍNUA**: principais destaques da evolução do mercado de trabalho no Brasil. Rio de Janeiro: IBGE, 2020. Disponível em: https://ftp.ibge.gov.br/Trabalho_e_Rendimento/Pesquisa_Nacional_por_Amostra_de_Domicilios_continua/Principais_destaque_PNAD_continua/2012_2020/PNAD_cont_inua_retrospectiva_2012_2020.pdf>. Acesso em: 22 out. 2021.

INSTITUTO DE NUTRIÇÃO COMPORTAMENTAL. **Avaliação do Comportamento Alimentar em Pesquisas Científicas**. São Paulo, SP: Instituto de Nutrição Comportamental, 2020. Disponível em: <https://nutricao comportamental.com.br/2020/06/17/avaliacao-do-comportamento-alimentar-em-pesquisas-cientificas/>. Acesso em: 10 ago. 2021.

INSTITUTO DE NUTRIÇÃO COMPORTAMENTAL. **O que é comer emocional?** São Paulo: Instituto de Nutrição Comportamental, 2020. Disponível em:

<https://nutricao comportamental.com.br/2020/12/03/o-que-e-o-comer-emocional/>. Acesso em: 21 out. 2021.

KAM, S. X. L. *et al.* Estresse em Estudantes ao longo da Graduação Médica. **Revista Brasileira de Educação Médica**, Brasília, 2019. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbem/a/3Q4H6dQLkXCVwgQqMSZqfmk/?lang=pt>. Acesso em: 18 out. 2021.

KOPROWSKI, C. *et al.* Estresse percebido, depressão e frequência de consumo alimentar em estudantes universitários da China Seven Cities. **Fisiologia e Comportamento**, China, v. 92, n. 4, 2007. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/6251379_Perceived_stress_depression_and_food_consumption_frequency_in_the_college_students_of_China_Seven_Cities. Acesso em: 22 out. 2021.

LÚCIO, S. S. R. *et al.* Níveis de ansiedade e estresse em estudantes universitários. **Revista Temas em Saúde**, João Pessoa, 2019. Disponível em: <https://temasemsaude.com/wp-content/uploads/2019/03/fippsi15.pdf>. Acesso em: 10 ago. 2021.

MAIA, G. E. *et al.* Padrões alimentares, características sociodemográficas e comportamentais entre adolescentes brasileiros. **Revista Brasileira de Epidemiologia**, São Paulo, Nov. 2018. Disponível em: <https://scielosp.org/article/rbepid/2018.v21suppl1/e180009>. Acesso em: 23 fev. 2021.

MARGIS, R. *et al.* Relação entre estressores, estresse e ansiedade. **Revista de Psiquiatria do Rio Grande do Sul**, Porto Alegre, Abr. 2003. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rprs/a/Jfqm4RbzipJhbxskLSCzmgjb/?lang=pt>. Acesso em: 14 ago. 2021.

MATOS, S. M. R.; FERREIRA, J. C. S. Estresse e Comportamento Alimentar. **Research, Society and Devevelopment**, Vargem Grande Paulista, v. 10, n. 7, 2021. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/16726>. Acesso em: 20 out. 2021.

MAZER, L. C.; RODRIGUES, A. A. Percepção de stress e comportamento alimentar de estudantes de psicologia. *In*: ENCONTRO DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA, 15., 2020, Ribeirão Preto. **Anais do XIII Encontro de Iniciação Científica do Centro Universitário Barão de Mauá**. Ribeirão Preto: Barão de Mauá, 2020. p. 4-5. Disponível em: <https://api3.baraodemaua.br/media/20838/larissa-cristina-mazer.pdf>. Acesso em: 21 out. 2021.

MESCOLOTO, S. B. *et al.* Ingestão alimentar entre universitários: alimentos protetores versus alimentos ultraprocessados. **Demetra: Alimentação, Nutrição e Saúde**, Rio de Janeiro, v. 12, n. 4, 2017. Disponível em: <https://www.e-publicacoes.uerj.br/index.php/demetra/article/view/29257>. Acesso em: 21 out. 2021.

MIGUEL, F. K.; NORONHA, A. P. P. Estudo dos Parâmetros Psicométricos da Escala de Vulnerabilidade ao Estresse no Trabalho. **Revista Avaluar**, Itatiba, v. 7, n.1, p. 506, 2007. Disponível em:

https://www.researchgate.net/publication/277071578_Estudo_dos_Parametros_Psicometricos_da_Escala_de_Vulnerabilidade_ao_Estresse_no_Trabalho. Acesso em: 10 ago. 2021.

OLIVEIRA, A. R.; GADELHA, B. M. G. **Avaliação do comportamento alimentar, qualidade do sono e sintomas da ansiedade em universitários do curso de Nutrição**. 2020. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharel em Nutrição) – Faculdade de Nutrição, Centro Universitário Fametro, Fortaleza, 2020. Disponível em:
http://repositorio.unifametro.edu.br/bitstream/123456789/354/1/ANTONIA%20RAYA%20NNE%20DE%20OLIVEIRA%20e%20BEATRIZ%20MARIA%20GONDIM%20GADELHA_TCC.pdf. Acesso em: 19 out. 2021.

OLIVEIRA, J. C. B. *et al.* O estresse dos estudantes universitários de enfermagem de uma instituição privada do Rio de Janeiro. **Revista Presença**, Rio de Janeiro, v. 1, n. 2, 2015. Disponível em:
<https://revistapresenca.celsolisboa.edu.br/index.php/numerohum/article/view/57>. Acesso em: 20 out. 2021.

PEDON, A. E.; MONDARDO, H. A. Estresse e desempenho acadêmico em estudantes universitários. **Revista de Ciências Humanas**, Frederico Westphalen, v. 6, n. 6, 2005. Disponível em:
<http://revistas.fw.uri.br/index.php/revistadech/article/view/262>. Acesso em: 10 ago. 2021.

PEDRELLI, P. *et al.* Estudantes universitários: problemas de saúde mental e considerações sobre o tratamento. *Psiquiatria Acadêmica*, [S.l.], 2014. Disponível em: <https://doi.org/10.1007/s40596-014-0205-9>. Acesso em: 15 ago. 2021.

PENAFORTE, F. R. O.; MATTA, N. C.; JAPUR, C. C. Associação entre estresse e comportamento alimentar em estudantes universitários. **Demetra: Alimentação, Nutrição e Saúde**, Rio de Janeiro, v. 11, n. 1, p. 225-237, 2016. Disponível em:
<https://www.e-publicacoes.uerj.br/index.php/demetra/article/view/18592>. Acesso em: 18 out. 2021.

PEREZ, P. M. P. *et al.* Práticas alimentares de estudantes cotistas e não cotistas de uma universidade pública brasileira. **Revista Ciência e Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 21, n. 2, 2016. Disponível em:
<https://scielosp.org/article/csc/2016.v21n2/531-542/#>. Acesso em: 21 out. 2021.

PRADO, C. E. P. Estresse ocupacional: causas e consequências. *Revista Brasileira de Medicina do Trabalho*, São Paulo, v. 14, n. 3, 2016. Disponível em:
<https://www.rbmt.org.br/details/122/pt-BR>. Acesso em: 09 ago. 2021.

RIOS, M. G. V. *et al.* Adoecimento e sofrimento psíquico entre universitários: estado da arte. **Revista Humanidades e Inovação**, Palmas, v. 6, n. 8, 2019. Disponível em:
<https://revista.unitins.br/index.php/humanidadesinovacao/article/view/1259>. Acesso em: 13 ago. 2021.

RIOS, O. F. L. **Níveis de stress e depressão em estudantes universitários**. 2006. Dissertação (Mestrado em Psicologia Clínica) – Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, São Paulo, 2006. Disponível em: <https://sapientia.pucsp.br/bitstream/handle/15516/1/OlgaDeFatimaLeiteRios.pdf>. Acesso em: 10 ago. 2021.

ROSSETTI, O. M. *et. al.* **O inventário de sintomas de stress para adultos de lipp (ISSL) em servidores da polícia federal de São Paulo**. Revista Brasileira de Terapias Cognitivas, Rio de Janeiro, v. 4, n. 2, 2008. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1808-56872008000200008. Acesso em: 10 ago. 2021.

SALLEH, R. M. Acontecimento de vida, estresse e doença. **Malaysian Journal of Medical Sciences**, [S.l.], v. 15, n. 4, 2008. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3341916/>. Acesso em: 19 fev. 2021.

SANTOS, J. A. A.; CALLES, A. C. N. Avaliação do nível de estresse e a consequência sobre a variabilidade da frequência cardíaca em docentes. **Ciências Biológicas e da Saúde**, Maceió, v. 3, n. 3, 2016. Disponível em: <https://periodicos.set.edu.br/fitsbiosauade/article/view/3544>. Acesso em: 10 ago. 2021.

SANTOS, J. C.; SANTOS, C. L. M. Descrevendo o estresse. **Principia**, João Pessoa, 2005. Disponível em: <https://periodicos.ifpb.edu.br/index.php/principia/article/viewFile/312/269>. Acesso em: 12 ago. 2021.

SILVA, T. S. M.; TORRES, V. O. R. C. Alterações neuropsicológicas do estresse: contribuições da neuropsicologia. **Revista Científica Novas Configurações**, Luziânia, v. 1, n. 2, p. 67-80, 2020. Disponível em: <http://www.dialogosplurais.periodikos.com.br/article/doi/10.4322/2675-4177.2020.021>. Acesso em: 15 ago. 2021.

TENNANT, C. Estresse da vida, suporte social e doença cardíaca coronária. **The Australian and New Zealand Journal of Psychiatry**, Inglaterra, v. 33, n. 5, p. 636-41, 1999. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/10544986/>. Acesso em: 19 fev. 2021.

VAZ, S. S. D.; BENNEMANN, M. R. Comportamento alimentar e hábito alimentar: uma revisão. **Revista Uningá Review**, Apucarana, v. 20, n. 1, p. 108-112, 2014. Disponível em: <http://revista.uninga.br/index.php/uningareviews/article/view/1557>. Acesso em: 15 ago. 2021.

WARDLE, J. Estilo de alimentação: um estudo de validação do Questionário de Comportamento Alimentar Holandês em indivíduos normais e mulheres com transtornos alimentares. **Jornal de Pesquisa Psicossomática**, Londres, v. 31, n. 2, p. 161-9, 1987. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/3473234/>. Acesso em: 10 mar. 2021.

YAU, Y. H.; POTENZA, M. N. Estresse e Comportamentos Alimentares. **Minerva Endocrinologica**, Itália, v. 38, n. 3, p. 255-267, 2013. Disponível em:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4214609/>. Acesso em: 20 out. 2021.

ZANCAN, R. K. *et al.* Estresse, ansiedade, depressão e inflexibilidade psicológica em estudantes universitários de graduação e pós-graduação. **Estudos e Pesquisas em Psicologia**, Rio de Janeiro, v. 21, n. 2, 2021. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1808-42812021000200020. Acesso em: 19 out. 2021.

APÊNDICE A - TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Olá, você está sendo convidado (a) para participar, como voluntário, em uma pesquisa. Após ser esclarecido (a) sobre as informações a seguir, no caso de aceitar fazer parte do estudo, você irá acessar um formulário do Google Forms onde haverá toda a explicação necessária de forma rápida e objetiva. Você, participante, concordará com os termos no formulário e preencherá um questionário com perguntas relacionadas ao seu consumo alimentar, comportamento alimentar e nível de estresse.

INFORMAÇÕES SOBRE A PESQUISA:

Título do Projeto: “CORRELAÇÃO ENTRE ESTRESSE E COMPORTAMENTO ALIMENTAR EM ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS EM BAURU E REGIÃO”

Pesquisadoras Responsáveis:

Acadêmica de Nutrição: ANA LAURA DESSY ROCHA

Orientadora: Prof^a. Dra. Maria Angélica Martins Lourenço Rezende

Telefone para contato: em caso de dúvidas sobre a pesquisa, você poderá entrar em contato pelo telefone: (inclusive ligação a cobrar)

Prof^a. Dra. Maria Angélica Martins Lourenço (14) 99789-4306

Contato do Comitê de Ética em Pesquisa do Unisagrado: (14) 2107-7340

(Horário de funcionamento: 2^a a 6^a feira das 8h às 17h);

E-mail: cep@unisagrado.edu.br Endereço: R. Irmã Arminda, 10-50

Jardim Brasil, Bauru - SP, Cep: 17011-160

Descrição da pesquisa:

O objetivo do estudo é verificar a correlação entre estresse e comportamento alimentar em estudantes universitários. A sua participação no estudo é livre e você tem o direito de se retirar da mesma quando sentir necessário. A aplicação dos questionários será feita por você mesmo e caso tenha alguma dúvida os pesquisadores estarão à disposição para te ajudar.

Os riscos que o projeto poderá oferecer serão mínimos, tendo em vista o constrangimento e/ou lembranças de experiências que a entrevista pode ou não causar.

Você não receberá gratificação financeira ou algum tipo de remuneração por participar deste estudo e poderá retirar o seu consentimento de participação a qualquer momento, sem quaisquer prejuízos. Todas as informações obtidas serão confidenciais e mantidas em sigilo. Os dados da pesquisa serão posteriormente apresentados e publicados em eventos científicos e literatura científica, na área da saúde, além de serem divulgados na universidade. A sua participação contribuirá para o melhor entendimento do assunto com o objetivo de traçar estratégias para diminuir os efeitos do estresse no comportamento alimentar em estudantes universitários.

Caso aceite participar da pesquisa, preencha os dados a seguir:

Eu, _____, CPF n° _____, estou ciente dos objetivos e metodologia e concordo em participar da pesquisa. Autorizo os autores do estudo a utilizar as informações decorrentes dos questionários por mim respondidos e avaliações realizadas para elaborar relatórios e artigos para divulgação em encontros e publicações acadêmico-científicas. Estou ciente dos procedimentos e concordo em submeter aos seguintes procedimentos: aplicação de questionários via Google Forms. Também estou ciente do sigilo das

informações que prestarei e do direito de me retirar da pesquisa a qualquer momento que desejar.

Bauru, ___ de _____ de _____.

Colocamo-nos à sua disposição para quaisquer esclarecimentos e agradecemos a sua colaboração.

Atenciosamente,

Aluna: ANA LAURA DESSY ROCHA

Prof^a. Dra. Maria Angélica Martins Lourenço Rezende.

ANEXO A - ACEITE DO COMITÊ DE ÉTICA EM PESQUISA (CEP)



PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

DADOS DO PROJETO DE PESQUISA

Título da Pesquisa: CORRELAÇÃO ENTRE ESTRESSE E COMPORTAMENTO ALIMENTAR EM ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS EM BAURU E REGIÃO

Pesquisador: MARIA ANGELICA MARTINS LOURENCO REZENDE

Área Temática:

Versão: 2

CAAE: 45767221.6.0000.5502

Instituição Proponente: Universidade do Sagrado Coração - Bauru - SP

Patrocinador Principal: Financiamento Próprio

DADOS DO PARECER

Número do Parecer: 4.687.162

Apresentação do Projeto:

Foi apresentado a segunda versão do projeto referente a um trabalho de conclusão de curso, caracterizado como estudo do tipo transversal, com 50 estudantes universitários de Bauru e região. "A pesquisa será realizada por meio de questionário on-line via Google Forms, não havendo nenhuma intervenção presencial. Serão incluídos nesta pesquisa estudantes universitários (independente do local de estudo) de ambos os sexos". Serão utilizados as seguintes ferramentas: para avaliar o nível de estresse dos indivíduos - Escala de Estresse Percebido; o comportamento alimentar - questionário holandês de comportamento alimentar (QHCA); e o consumo alimentar - questionário feito com base nos marcadores de consumo alimentar do Sistema de Vigilância Alimentar e Nutricional (SISVAN), do Ministério da Saúde (2015). Todos os instrumentos são validados

Objetivo da Pesquisa:

"OBJETIVO GERAL: Verificar a correlação entre estresse e comportamento alimentar em estudantes universitários em Bauru e região".

"OBJETIVOS ESPECÍFICOS: Averiguar o nível de estresse percebido; Caracterizar o comportamento alimentar; Verificar o consumo alimentar; Classificar o estado nutricional".

Endereço: Pró-Reitoria de Pesquisa e Pós-Graduação
Bairro: Rua Irmã Arminda Nº 10-50 **CEP:** 17.011-160
UF: SP **Município:** BAURU
Telefone: (14)2107-7260 **E-mail:** cep@unisagrado.edu.br



Continuação do Parecer: 4.687.162

Avaliação dos Riscos e Benefícios:

No parecer anterior deste Comitê foi sugerido que os autores inserissem a descrição dos riscos e benefícios no corpo do texto (item Materiais e método) já que estavam devidamente descritos no TCLE e no formulário do CONEP.

Os autores aceitaram a recomendação e na segunda versão descreveram-no com clareza no projeto.

Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:

Foram feitos os ajustes necessários apontado por este Comitê, na brochura (projeto) quanto ao registro dos riscos e benefícios e a descrição coerente entre as informações referentes a coleta de dados (aplicação dos questionários) no cronograma da brochura (projeto) e no formulário do CONEP.

Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:

Todos os termos obrigatórios foram apresentados.

Recomendações:

Após os ajustes realizados não há mais recomendações.

Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:

Não há pendências ou inadequações.

Considerações Finais a critério do CEP:

Este projeto está aprovado.

Este parecer foi elaborado baseado nos documentos abaixo relacionados:

Tipo Documento	Arquivo	Postagem	Autor	Situação
Informações Básicas do Projeto	PB_INFORMAÇÕES_BÁSICAS_DO_PROJETO_1735694.pdf	28/04/2021 14:02:20		Aceito
Projeto Detalhado / Brochura Investigador	PROJETOPRONT0.docx	28/04/2021 14:02:10	MARIA ANGELICA MARTINS LOURENCO REZENDE	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	TERMO.docx	19/04/2021 14:25:40	MARIA ANGELICA MARTINS LOURENCO REZENDE	Aceito
Folha de Rosto	folhaDeRostoANAassinada.pdf	19/04/2021 14:25:20	MARIA ANGELICA MARTINS LOURENCO	Aceito

Endereço: Pró-Reitoria de Pesquisa e Pós-Graduação

Bairro: Rua Irmã Arminda Nº 10-50

CEP: 17.011-160

UF: SP

Município: BAURU

Telefone: (14)2107-7260

E-mail: cep@unisagrado.edu.br



Continuação do Parecer: 4.687.162

Folha de Rosto	folhaDeRostoANAassinada.pdf	19/04/2021 14:25:20	REZENDE	Aceito
----------------	-----------------------------	------------------------	---------	--------

Situação do Parecer:

Aprovado

Necessita Apreciação da CONEP:

Não

BAURU, 03 de Maio de 2021

Assinado por:
Bruno Martinelli
(Coordenador(a))

Endereço: Pró-Reitoria de Pesquisa e Pos-Graduação
Bairro: Rua Irmã Arminda Nº 10-50 **CEP:** 17.011-160
UF: SP **Município:** BAURU
Telefone: (14)2107-7260 **E-mail:** cep@unisagrado.edu.br

ANEXO B – ESCALA DE ESTRESSE PERCEBIDO

- 1) NOME: _____
- 2) SEXO: F () M () DATA DE NASCIMENTO: ___/___/_____ IDADE: _____
- 3) Qual a sua renda mensal?
 - () 1 a 2 salários mínimos
 - () 3 a 4 salários mínimos
 - () Mais que 4 salários mínimos
- 4) Atualmente qual o seu peso corporal (kg)? _____
- 5) Qual a sua altura (m)? _____
- 6) Curso: _____
- 7) Ano do curso: _____

Para cada pergunta, escolha uma das seguintes alternativas:

- 0 – nunca
- 1 – quase nunca
- 2 – às vezes
- 3 – frequentemente
- 4 – muito frequentemente

1. No último mês, quantas vezes você ficou chateado por causa de algo que aconteceu inesperadamente?

- () 0 – nunca
- () 1 – quase nunca
- () 2 – às vezes
- () 3 – frequentemente
- () 4 – muito frequentemente

2. No último mês, quantas vezes você sentiu que não conseguia controlar coisas importantes na sua vida?

- () 0 – nunca
- () 1 – quase nunca
- () 2 – às vezes
- () 3 – frequentemente
- () 4 – muito frequentemente

3. No último mês, com que frequência você se sentiu nervoso e estressado?

- () 0 – nunca
- () 1 – quase nunca
- () 2 – às vezes
- () 3 – frequentemente
- () 4 – muito frequentemente

4. No último mês, quantas vezes você se sentiu confiante sobre sua capacidade de lidar com seus problemas pessoais?

- 0 – nunca
- 1 – quase nunca
- 2 – às vezes
- 3 – frequentemente
- 4 – muito frequentemente

5. No último mês, quantas vezes você sentiu que as coisas estavam indo do jeito que queria?

- 0 – nunca
- 1 – quase nunca
- 2 – às vezes
- 3 – frequentemente
- 4 – muito frequentemente

6. No último mês, quantas vezes você descobriu que não conseguia lidar com todas as coisas que você teve que fazer?

- 0 – nunca
- 1 – quase nunca
- 2 – às vezes
- 3 – frequentemente
- 4 – muito frequentemente

7. No último mês, quantas vezes você foi capaz de controlar irritações em sua vida?

- 0 – nunca
- 1 – quase nunca
- 2 – às vezes
- 3 – frequentemente
- 4 – muito frequentemente

8. No último mês, quantas vezes você sentiu que estava por cima de tudo?

- 0 – nunca
- 1 – quase nunca
- 2 – às vezes
- 3 – frequentemente

4 – muito frequentemente

9. No último mês, quantas vezes você ficou zangado por causa de coisas que aconteceu que estava fora do seu controle?

0 – nunca

1 – quase nunca

2 – às vezes

3 – frequentemente

4 – muito frequentemente

10. No último mês, quantas vezes você sentiu que as dificuldades estavam se acumulando tanto que você não conseguiu superá-las?

0 – nunca

1 – quase nunca

2 – às vezes

3 – frequentemente

4 – muito frequentemente

**ANEXO C - QUESTIONÁRIO HOLANDÊS DE COMPORTAMENTO
ALIMENTAR (QHCA)**

- 1) Quando você tem que se pesar, você come menos do que normalmente comeria?
 Sim
 Não
- 2) Você tem vontade de comer quando não tem nada para fazer?
 Sim
 Não
- 3) Você tem vontade de comer quando está emocionalmente perturbado (a)?
 Sim
 Não
- 4) Se você ver outros comendo, você também quer comer?
 Sim
 Não
- 5) Você tem vontade de comer quando está desiludido (a)?
 Sim
 Não
- 6) Ao comer muito em um dia, você come menos do que o habitual nos dias seguintes?
 Sim
 Não
- 7) Você tenta não comer entre as refeições porque está observando seu peso?
 Sim
 Não
- 8) Você tem vontade de comer quando está assustado (a)?
 Sim
 Não
- 9) Ao preparar uma refeição você fica inclinado (a) a comer alguma coisa gostosa?
 Sim
 Não
- 10) Decididamente você come comidas que são pouco “engordativas”?
 Sim
 Não
- 11) Você tem vontade de comer quando está de mal humor?
 Sim
 Não
- 12) Se você tem algo delicioso para comer, você come imediatamente?
 Sim
 Não
- 13) Você considera seu peso de acordo com o que você come?

- () Sim
() Não
- 14) Você tem vontade de comer quando está chateado (a) ou impaciente?
() Sim
() Não
- 15) Você consegue deixar de comer alimentos gostosos?
() Sim
() Não
- 16) Você tenta comer menos do que gostaria de comer nos horários de refeição?
() Sim
() Não
- 17) Você tem vontade de comer quando está irritado (a)?
() Sim
() Não
- 18) Você observa (presta atenção) o que você come?
() Sim
() Não
- 19) Ao passar perto de uma lanchonete ou restaurante, você fica com vontade de comprar alguma coisa gostosa?
() Sim
() Não
- 20) Você recusa bebidas ou comidas oferecidas a você por estar preocupado (a) com seu peso?
() Sim
() Não
- 21) Você tem vontade de comer quando está ansioso (a), preocupado (a) ou tenso (a)?
() Sim
() Não
- 22) Decididamente você come menos com o objetivo de não ficar mais pesado (a)?
() Sim
() Não
- 23) Se a comida cheirar bem e lhe parecer boa, você come mais do que o habitual?
() Sim
() Não
- 24) Você tem vontade de comer quando as coisas não estão dando certo?
() Sim
() Não
- 25) Se a comida é saborosa, você come mais do que o habitual?
() Sim
() Não
- 26) Você tenta não comer a noite porque está observado seu peso?

Sim

Não

27) Você tem vontade de comer quando alguém deixa você triste?

Sim

Não

28) Se você vê ou sente cheiro de algo delicioso, você tem desejo de comê-lo?

Sim

Não

29) Ao passar perto de uma padaria, você fica com vontade de comprar alguma coisa gostosa?

Sim

Não

30) Você tem vontade de comer quando está deprimido(a) ou desanimado (a)?

Sim

Não

31) Você come mais do que usual quando vê outros comendo?

Sim

Não

32) Você tem vontade de comer quando se sente sozinho (a)?

Sim

Não

33) Você tem vontade de comer quando alguma coisa desagradável está prestes a acontecer?

Sim

Não

ANEXO D – MARCADOR DE CONSUMO ALIMENTAR

1. Você tem costume de realizar as refeições assistindo TV, mexendo no computador e/ou celular?

- Sim
- Não
- Não sabe

2. Quais refeições você faz ao longo do dia?

- Café da manhã
- Lanche da manhã
- Almoço
- Lanche da tarde
- Jantar
- Ceia

3. Ontem você consumiu:

Feijão

- Sim Não Não sabe

Frutas Frescas (não considerar suco de frutas)

- Sim Não Não sabe

Verduras e/ou legumes (não considerar batata, mandioca, aipim, macaxeira, cará e inhame)

- Sim Não Não sabe

Hambúrguer e/ou embutidos (presunto, mortadela, salame, linguiça, salsicha)

- Sim Não Não sabe

Bebidas adoçadas (refrigerante, suco de caixinha, suco em pó, água de coco de caixinha, xaropes de guaraná/groselha, suco de fruta com adição de açúcar)

- Sim Não Não sabe

Macarrão instantâneo, salgadinhos de pacote ou biscoitos salgados

- Sim Não Não sabe

Biscoito recheado, doces ou guloseimas (balas, pirulitos, chiclete, caramelo, gelatina)

- Sim Não Não sabe