

FACULDADE PERNAMBUCANA DE SAÚDE

LUIZA COUTINHO BRASIL DE AZEVEDO

MARIA LAURA DE OLIVEIRA TERÊNCIO

**IMPACTO DO VESTIBULAR NO COMPORTAMENTO E
QUALIDADE ALIMENTAR DE ESTUDANTES RECÉM-
FORMADOS NO ENSINO MÉDIO**

Recife – PE

2023

LUIZA COUTINHO BRASIL DE AZEVEDO

MARIA LAURA DE OLIVEIRA TERÊNCIO

**IMPACTO DO VESTIBULAR NO COMPORTAMENTO E
QUALIDADE ALIMENTAR DE ESTUDANTES RECÉM-
FORMADOS NO ENSINO MÉDIO**

Trabalho de conclusão de curso para obtenção do título de graduação em Nutrição
apresentado à Faculdade Pernambucana de Saúde – FPS.

Orientadora: Ligia Pereira da Silva Barros

Co-Orientadoras: Patrícia Ismael de Carvalho

Recife – PE

2023

RESUMO

CENÁRIO: Os jovens que passam pela preparação para o vestibular estão sujeitos a alterações em sua alimentação devido ao cenário de alta competitividade de potencial ansiogênico, podendo levar a escolhas inadequadas. **OBJETIVO:** Observar a influência do ano de vestibular no comportamento e qualidade alimentar dos estudantes recém-formados no ensino médio, que prestaram vestibular e ingressaram em uma instituição de ensino superior privado. **MÉTODOS:** Trata-se de um estudo transversal, quantitativo. A pesquisa foi realizada em uma instituição privada de ensino superior localizada na cidade do Recife, onde os dados foram coletados por meio de um questionário online disponibilizado para o grupo amostral. **RESULTADOS:** No total, 22 estudantes responderam ao questionário, com maior proporção de participantes do curso de medicina (36,4%), seguido pelo curso de nutrição (27,3%), odontologia (13,6%), psicologia (13,6%) e farmácia (9,1%). Foi possível identificar impactos nos hábitos de sono, estudo, alimentação e saúde mental dos estudantes durante o período de preparação para o vestibular. **CONCLUSÃO:** É fundamental reconhecer a importância do suporte emocional e estratégias de enfrentamento para estudantes nessa fase desafiadora, além de promover uma alimentação saudável para cuidar de sua saúde física e mental.

PALAVRAS-CHAVE: Comportamento alimentar; Ansiedade; Escolha da profissão.

ABSTRACT

OBJECTIVE: Observe the influence of the university entrance exam on the behavior and dietary quality of students who recently graduated from high school, who took the university entrance exam and entered a private higher education institution. **METHODS:** This is a cross-sectional, quantitative study. The research was carried out in a private higher education institution located in the city of Recife, where data was collected through an online questionnaire made available to the sample group. **RESULTS:** In total, 22 students responded to the questionnaire, with the highest proportion of participants from the medicine course (36.4%), followed by the nutrition course (27.3%), dentistry (13.6%), psychology (13.6 %) and pharmacy (9.1%). Although the results did not reach statistical significance, it was possible to identify impacts on students' sleeping, studying, eating and mental health habits during the period of preparation for the entrance exam. **CONCLUSION:** It is essential to recognize the importance of emotional support and coping strategies for students in this challenging phase, in addition to promoting a healthy diet to take care of their physical and mental health.

KEYWORDS: Feeding Behavior; Anxiety; Career Choice.

Sumário

I. INTRODUÇÃO.....	6
II. METODOLOGIA.....	9
III. RESULTADOS E DISCUSSÃO	11
IV. CONCLUSÃO.....	18
V. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	19

I. INTRODUÇÃO

O estudo do comportamento alimentar é um segmento da ciência da nutrição que procura compreender como os indivíduos vivenciam o comer e os inúmeros aspectos envolvidos. O comportamento alimentar refere-se às escolhas, atitudes, crenças e padrões relacionados à alimentação de um sujeito ou de um grupo. Isso engloba a seleção de alimentos, a quantidade consumida, a frequência das refeições, os contextos sociais e emocionais que influenciam as escolhas alimentares (ALVARENGA, 2019).

Segundo Jaeger et. al. (2011), existem três categorias principais de determinantes capazes de interferir nas escolhas alimentares de um indivíduo, sendo elas: relacionada ao alimento, como valor nutricional e aparência; relacionada ao ambiente, envolvendo fatores físicos e socioculturais; e relacionada ao comedor, como fatores biológicos, socioeconômicos, antropológicos e psicológicos. É importante enfatizar que a depender do contexto e da fase da vida, tais determinantes podem variar quanto a intensidade de sua influência sobre o comportamento e as escolhas relacionadas à alimentação (JAEGER et al., 2011).

A adolescência é um período frequentemente associado a maior fragilidade em razão das rápidas transformações fisiológicas, psíquicas e sociais (MAHAN e RAYMON, 2022). Durante esse momento, os hábitos alimentares sofrem modificações substanciais devido a diversos fatores (SILVA; TEXEIRA; FERREIRA, 2014). O aumento da independência na tomada de decisões, a influência dos grupos de pares, as pressões sociais e as preocupações com a imagem corporal são alguns aspectos que podem afetar nas escolhas alimentares dos jovens (SILVA et al., 2014).

O desenvolvimento social, sexual, ideológico e vocacional do adolescente acontece de maneira singular, considerando a influência do meio em que cada indivíduo está inserido (MAHAN e RAYMON, 2022). A teoria do desenvolvimento psicossocial, criada pelo psicanalista Erik Erikson, parte do pressuposto de que o desenvolvimento pessoal depende da interação entre o sujeito e o meio que o rodeia (ERICKSON, 1976). O ambiente é um importante determinante da alimentação, e para os indivíduos que estão na fase entre a infância e a fase adulta, o contexto em que estão inseridos desempenha um papel crucial na formação de seus hábitos alimentares. Tal aspecto abrange uma ampla gama de influências, incluindo a família, amigos, escola, comunidade e cultura em geral, podendo moldar as preferências, atitudes e comportamentos referentes à alimentação de diversas maneiras (JAEGER et al., 2011; ROSSI, A.; MOREIRA, E. A. M.; RAUEN, M. S., 2008).

Com base nesse entendimento, é durante a faixa etária compreendida entre os 15 e 18 anos, aproximadamente, que os adolescentes frequentam o ensino médio, uma fase em que as instituições educacionais os orientam na preparação para os exames vestibulares, visando à sua admissão em instituições de ensino superior. Devido a extensa carga horária curricular e a maior necessidade de tempo de estudo, os alunos tendem a uma maior permanência na escola durante os anos preparatórios. Essa intensa demanda de estudo pode resultar em mudanças nos padrões alimentares (SPARTA e GOMES, 2005; RODRIGUES e PELISOLI, 2008).

Em razão da falta de tempo devido aos estudos intensivos, os estudantes podem optar por alimentos rápidos e convenientes, muitas vezes altamente processados e ricos em calorias vazias. Isso ocorre porque a prioridade está na eficiência e no tempo de estudo, deixando pouco espaço para o planejamento e preparação de refeições saudáveis (GARCIA, 2003).

As incertezas e expectativas geradas durante o processo de preparo para o vestibular, tendem a impactar diretamente a saúde mental e física, devido à pressão exercida sobre o indivíduo no contexto apresentado (RODRIGUES e PELISOLI, 2008). Os jovens são imersos em um cenário de alta competitividade, de apreensão relacionada à possibilidade de reprovação e de exigência sob a assertividade na escolha profissional, descritos como elementos que podem potencializar comportamentos ansiosos, interferindo na qualidade de vida (HUTZ e BARDAGI, 2006; RODRIGUES e PELISOLI, 2008).

É importante ressaltar que o estresse e a ansiedade podem desempenhar um papel significativo na regulação da fome hedônica, podendo afetar o apetite e a escolha dos alimentos. Algumas pessoas recorrem a alimentos ricos em açúcares, gorduras e carboidratos refinados durante esses períodos, já que esses alimentos estão associados a sensações de conforto e prazer imediato. Esse comportamento é muitas vezes referido como "comer emocional" (ALVARENGA, 2019; FERREIRA et al., 2004).

Estímulos estressores também podem afetar a regulação do apetite e da saciedade, levando a mudanças nos padrões alimentares. Algumas pessoas podem experimentar uma diminuição do apetite em resposta ao estresse, enquanto outras podem sentir um aumento na fome e na vontade de comer. A resposta individual ao estresse pode variar, mas em muitos casos, o estresse prolongado pode contribuir para padrões alimentares desequilibrados e escolhas menos saudáveis (ALVARENGA, 2019; FERREIRA et al., 2004; STALLARD, 2015).

Dessa forma, os adolescentes que passam pelo ensino médio estão sujeitos a alterações em sua alimentação devido a esse ambiente de potencial ansiogênico, podendo levar a escolhas inadequadas, resultando na falta de nutrientes essenciais. Isso é capaz de afetar a energia, o foco e a saúde mental, prejudicando ainda mais a capacidade de lidar com o estresse e o enfrentamento dessa fase (RODRIGUES e PELISOLI, 2008; PENAFORTE et al., 2016).

Caso esses hábitos alimentares não saudáveis adquiridos durante esse momento da vida não sejam modificados, podem contribuir para problemas relacionados à saúde mental, como transtornos alimentares, ansiedade e depressão, além de dificultar a manutenção da fisiologia corporal e a realização de um estilo de vida ativo e pleno. É importante que sejam compreendidas quais são as variáveis que podem comprometer a saúde física e mental do aluno, para que assim futuras medidas de cuidados possam ser tomadas, garantindo o seu bem estar durante essa fase da vida. Portanto, o objetivo do presente trabalho é observar como a fase de vestibular pode afetar o comportamento e a qualidade alimentar de estudantes que concluíram o ensino médio e recém-ingressaram em uma instituição de ensino superior privado na cidade do Recife.

II. METODOLOGIA

O presente estudo tratou-se de uma pesquisa de caráter quantitativo e de corte transversal. A coleta de dados foi realizada a partir da aplicação de um questionário online disponibilizado através da plataforma *Google Forms*®. O questionário consistiu em várias seções distintas. A primeira seção foi o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), no qual os indivíduos expressaram sua concordância ou discordância com a participação no estudo. No caso de não concordância por parte do estudante, o questionário foi imediatamente encerrado. Para aqueles que concordaram em participar da pesquisa, o questionário foi direcionado para a próxima etapa, que incluiu perguntas relacionadas para a caracterização da amostra, bem como questões sobre hábitos de vida e comportamentos durante o período preparatório, com objetivo de alcançar as hipóteses sugeridas por este trabalho.

A pesquisa adotou uma amostragem por conveniência e com participação estritamente voluntária, composta por estudantes universitários que estavam matriculados no primeiro e segundo período em cursos de graduação de uma Instituição de Ensino Superior Privada na cidade do Recife. Ressalta-se que foi garantido o anonimato de todos os participantes, podendo o mesmo desistir a qualquer momento. Este trabalho teve como critérios de inclusão, indivíduos de ambos os sexos, que façam parte de qualquer etnia, devendo estar cursando o primeiro ou segundo período de qualquer curso de uma faculdade de ensino superior privado localizada no Recife, devendo ter concluído o ensino médio no ano de 2022, praticando ou não atividades físicas e aqueles com baixo peso, eutróficos, com sobrepeso, ansiedade, depressão e diagnóstico de transtorno alimentar. Entretanto, não puderam participar indivíduos com comorbidades que os impossibilitem de executar tarefas diárias, que não concluam o ensino médio no ano de 2022, que estejam passando por sua segunda graduação e que não estejam cursando o primeiro ou segundo período.

Este trabalho foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa (CEP), sendo aprovado sob o número do parecer CAAE 29539420.0.0000.5678. Reforça-se que todos os procedimentos realizados neste estudo seguiram os aspectos éticos e legais da Resolução nº 510/2016 do Conselho Nacional de Saúde, do Ministério da Saúde.

A priori, 23 estudantes concordaram em responder o questionário, porém 1 foi excluído da pesquisa por não atender aos critérios de inclusão, totalizando 22 participantes do primeiro e segundo período dos cursos de medicina, nutrição, psicologia, odontologia e farmácia.

Os dados foram digitados no programa Excel para Windows e tratados no programa SPSS versão 27.0. As variáveis foram testadas quanto à normalidade de distribuição por meio do Kolmogorov-Smirnov. Foram utilizadas frequências médias e desvio-padrão (DP) para variáveis normais e medianas, e intervalo interquartilício (IQ) para as não normais. Para comparação de dois grupos independentes foi utilizado o teste de Student para as variáveis com distribuição normal e para as não normais, o teste Mann-Whitney.

III. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Primeiramente, é necessário esclarecer que, ainda que a pesquisa tenha iniciado sua contribuição para a compreensão do fenômeno, foram identificados alguns pontos relevantes a serem considerados, embora com algumas limitações. Em razão da baixa adesão por parte do grupo amostral, não foi viável obter resultados com relevância estatística ($p < 0,05$) a partir dos dados coletados, o que resultou em uma lacuna que requer investigações mais aprofundadas sobre o tema.

O perfil dos entrevistados deste estudo revelou que a maioria dos participantes da pesquisa era mulheres, com uma média de idade de 18,7 anos ($DP = \pm 1,28$), como observado na Tabela 1. Além disso, foi observada maior proporção de participantes do curso de medicina (Tabela 2).

Tabela 1 – Caracterização da amostra

Grupos	n	Idade
Mulheres	18	18,7 \pm 1,28
Homens	4	18,7 \pm 1,28
Total	22	18,7 \pm 1,28

Nota: n = frequência da amostra; Os dados estão expressos em média e desvio padrão.

Fonte: elaborado pelos autores, 2023

Tabela 2 – Frequência de participação dos estudantes de acordo com o curso

Grupos	n	%
Medicina	8	36,4
Nutrição	6	27,3
Odontologia	3	13,6
Psicologia	3	13,6
Farmácia	2	9,1
Total	22	

Nota: n = frequência da amostra

Fonte: Elaborado pelos autores, 2023

Os hábitos cultivados durante o período preparatório para o vestibular apresentam impacto significativo no desempenho do aluno, influenciando diretamente na capacidade de absorção de conhecimento e no preparo eficaz para a realização das provas. No presente estudo foi identificado que a maioria dos entrevistados estudavam mais de 4 horas diariamente durante esse período de preparação (correspondente a 47,8% dos entrevistados). Não existem investigações específicas que abordem o tempo de estudo ideal, enfatizando, assim, a importância de os estudantes desenvolverem autoconhecimento para estabelecer estratégias de otimização de seu tempo de estudo (GONÇALVES et al., 2015; CHAU e VILELA, 2015)

Análises realizadas demonstram que quando o estudante possui uma percepção positiva acerca das próprias habilidades e competências para aprender, empregar estratégias de estudo e gerir o tempo, este fator pode se constituir como protetivo para saúde mental do mesmo (CHAU e VILELA, 2015). Todavia, conforme destacado por Ariño e Bardagi (2018), é possível estabelecer associações entre o estresse mental e fatores como a sobrecarga de estudos, o grau de exigência no contexto da formação, bem como as novas demandas relacionadas à gestão do tempo e às estratégias de estudo utilizadas. Porém, reforça-se que são necessários mais estudos para entender a relação entre as demandas de aprendizado e seu potencial estressor (ARIÑO e BARDAGI, 2018).

No que diz respeito às horas de sono durante o período preparatório, observou-se que 78,3% dos entrevistados mencionaram dormir entre 5 a 7 horas por dia, enquanto apenas 17,4% afirmaram dormir de 8 a 10 horas. Tais resultados são preocupantes, já que diversos estudos na área demonstram que poucas horas de sono podem interferir diretamente na produtividade de um indivíduo, assim como no apetite. Glozier et al. (2010) conseguiu identificar que a cada 1 hora a menos de sono, partindo da recomendação que se deve ter no mínimo 8 horas de sono diárias, o risco de sofrimento psíquico, incluindo ansiedade, aumentou em 14%. Ainda, foi detectado que o encurtamento do sono pode ser capaz de alterar o apetite através da variação dos níveis de hormônios responsáveis pela regulação da fome, sendo capaz de modificar padrões alimentares (FLIER, 2004).

Além disso, Fagundes, Aquino & de Paula (2010) entrevistaram estudantes no período de pré-vestibular e procuraram entender as principais causas relacionadas à privação de sono. Partindo dessa perspectiva, os pesquisadores conseguiram associar a insônia dos estudantes com as demandas escolares e de estudo, provas e trabalhos (37,5%), deitar-se tarde (29,2%) e a preocupação com o vestibular (20,8%). Dessa

maneira, essas pesquisas têm a capacidade de fundamentar as prováveis origens da privação de sono e elucidar os prejuízos que esse fenômeno pode acarretar na vida do estudante, permitindo que esses resultados possam ser vinculados à análise realizada neste estudo (GLOZIER et al., 2010; FAGUNDES; AQUINO; DE PAULA, 2010).

De acordo com o que foi relatado pelos estudantes, 56,5% realizavam refeições sozinhos. Este dado encontra-se respaldado em um estudo conduzido por Araki et al. (2011), no qual identificou que adolescentes com idades entre 14 e 17 anos apresentavam uma taxa de 48% para o hábito de tomar café da manhã sozinhos, e 39% almoçavam sem a companhia de outra pessoa. É importante pontuar que, de acordo com o Guia Alimentar da População Brasileira, criado pelo Ministério da Saúde com o intuito de promover práticas saudáveis, recomenda que os indivíduos, sempre que possível, façam suas refeições na companhia de alguém, já que, além do fortalecimento de laços com outras pessoas, como amigos e familiares, promove também maior consumo de alimentos saudáveis (BRASIL, 2014).

Numa extensa pesquisa composta por estudantes na faixa entre 11 e 19 anos de 3.040 escolas brasileiras, foi demonstrado que comer em conjunto com os familiares está associado à melhor qualidade e frequência alimentar, como leguminosas, frutas e hortaliças (MARTINS et al., 2019). No estudo conduzido por Neumark-Sztainer et al. (2003), tais informações são reforçadas. Ainda, quando os indivíduos realizam refeições compartilhadas, o entrosamento de grupos e o desempenho de tarefas do trabalho ou da escola podem ser facilitados (BRASIL, 2014).

Com relação ao hábito de assistir algo durante as refeições, 60,9% declararam que assistiam vídeos-aulas, filmes ou seriados, e 26,1% mexiam no celular enquanto comiam. Esse dado é reforçado quando Oliveira et al. (2016) indica que, na amostra de 74.589 adolescentes brasileiros entre 12 e 17 anos, mais da metade tinha o costume de comer em frente à televisão, aproximadamente 60%, assemelhando-se ao resultado obtido na presente pesquisa.

Paralelo a isso, foi verificado em diferentes estudos que fazer refeições em frente à televisão está significativamente associado a um maior consumo de alimentos ultraprocessados, açúcares e gorduras, e menor consumo de frutas e verduras, além de provocar efeitos negativos nos mecanismos de saciedade (OLIVEIRA et al, 2016; ROSSI et al., 2010; SILVA et al., 2022). O grupo de alimentos ultraprocessados possuem uma alta palatabilidade, com aparência mais atrativa e sabor mais agradável, favorecendo a preferência e consumo excessivo desses produtos (SILVA et al., 2022).

A respeito do costume de pular refeições, 47,8% dos estudantes entrevistados mencionaram fazê-lo com frequência. Este hábito pode ser justificado devido à dificuldade de organização dos horários para atender à grande demanda de atividades rotineiras, além de outros fatores, como não apreciar as refeições preparadas em casa e possuir um relacionamento desfavorável com os membros da família (ARAKI et al., 2011). Gambardella, Frutuoso & Franch (1999) procuraram entender esses motivos, e foi explicado pelos entrevistados que a falta de tempo (34%), o costume de não realizar a refeição (32%) e não ter apetite (25%) levava-os a praticar esse hábito.

Em outras investigações feitas por variados autores, foi constante a prática de jovens negligenciarem alguma refeição. Em análise, Araki et al. (2011) indicou que 62% dos 71 dos participantes de sua pesquisa referiram substituir o jantar por lanches e 29%, o almoço. Além disso, em outro estudo, foi apontado que o desjejum foi a refeição pulada com maior frequência, refeição esta que vem sendo relacionada como um aliado à alimentação saudável e suas propriedades nutricionais (SOUSA et al., 2020).

Quando questionados sobre procedência dos lanches consumidos nos intervalos, foi indicado que 47,8% consumiam lanches comprados em supermercado, 30,4% feitos em casa e 21,7% comprados na cantina do colégio. Baseado nisso, é possível analisar mais profundamente essas informações obtidas. Bezerra et. al. (2017) constatou que o grupo de alimentos mais adquiridos em supermercados no Brasil foram doces (40,5%), biscoitos (22,4%), refrigerantes (17,5%) e salgadinhos (8,7%). Isso causa preocupação, já que o supermercado foi o local onde a frequência de respostas foi prevalente entre os entrevistados desta pesquisa, tornando-os mais suscetíveis a adquirirem produtos de baixa qualidade nutricional.

Somado a essas informações, Costa et al. (2013) pontuou que o supermercado possui uma elevada contribuição (de 49%) para as escolhas inadequadas, devido à alta disponibilidade de alimentos com alto teor de gorduras, açúcares e sal em sua composição.

Em um estudo anterior, foi possível perceber como o consumo de lanches pode apresentar dualidade quanto aos efeitos na saúde dos indivíduos. Isso ocorre porque a depender da qualidade nutricional dos alimentos consumidos, os lanches podem ser aliados a uma dieta equilibrada ou não possuir nenhum valor nutricional, gerando impactos negativos na saúde do indivíduo e aumentando os riscos do desenvolvimento de Doenças Crônicas Não Transmissíveis (SOUSA et al., 2020).

A respeito do consumo de *fast food* pelos estudantes durante os anos preparatórios, foi observado que a maioria dos entrevistados relataram consumir esse grupo alimentar semanalmente (43,5%), seguido por aqueles que o faziam uma vez por mês (34,8%). Esse grupo de alimentos normalmente possui valor calórico elevado, com alto teor de gorduras saturadas e trans, carboidratos e sal (OLIVEIRA; DE FREITAS, 2008).

Resultados semelhantes foram obtidos por Tuni et al. (2021), embora tenham utilizado uma amostra diferente. Em seu estudo, alunos de Medicina relataram um consumo de *fast food* de pelo menos uma vez ao mês (30%) e uma vez por semana (30%).

Todavia, mesmo que tenha sido percebido consumo de alimentos nutricionalmente adequados, como feijão e arroz, os adolescentes brasileiros vêm substituindo seus hábitos alimentares pela maior ingestão de ultraprocessados, incluindo *fast food* (MARTINS et al., 2019; NETA et al., 2021). Segundo Silva et al. (2022), aproximadamente três em cada quatro adolescentes apresentaram consumo excessivo de alimentos ultraprocessados. Esses resultados preocupam, já que esse grupo alimentar é responsável, a longo prazo, por contribuir no desenvolvimento de Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT), como hipertensão arterial, obesidade e diabetes (NETA et al., 2021; BRASIL, 2014; BEZERRA et al., 2017).

No Brasil, foi estimada a prevalência do consumo excessivo de ultraprocessados, atingindo o valor de 75,4%, tais como salgadinhos fritos, refrigerantes e guloseimas (SILVA et al., 2022). Atualmente, o território brasileiro vem passando por uma rápida transição epidemiológica e nutricional, sendo marcada pela redução significativa de desnutrição e maior prevalência de DCNT em todas as faixas etárias (BRASIL, 2014).

A pressão sobre os estudantes para alcançar bons resultados acadêmicos é inegável. Conforme Barros (2014), o conceito de êxito e fracasso são noções utilizadas por alunos, pais e profissionais da escola, sendo disseminada uma ideologia de que a única forma de alcançar o sucesso é atingindo o máximo de rendimento escolar possível (BARROS, 2014; CARNOY, 1986).

Os entrevistados por esta pesquisa relataram, em sua maior parte (60,9%), que se angustiavam quando não atingiam os resultados esperados em provas e trabalhos da escola. O mesmo percentual foi encontrado quando perguntado se os estudantes sentiam que o colégio em que estudavam durante os anos preparatórios para o vestibular os pressionaram para atingir notas altas.

De acordo com Rodrigues e Pelisoli (2008), os adolescentes enfrentam cobranças por parte da família, amigos e da sociedade para alcançarem aprovação e sucesso, culminando

em maior insegurança e confusões internas, podendo essa observação justificar a angústia relatada pelos entrevistados durante o processo preparatório.

É comum sentir ansiedade em momentos de transição da vida, principalmente quando se começa uma vivência num cenário desconhecido, e isso inclui o ingresso dos estudantes que estão iniciando o ensino superior (CARVALHO et al., 2015). Na presente pesquisa, foi constatado que 87% dos participantes sentiram-se mais ansiosos durante o período preparatório para o vestibular. Ainda por cima, 69,6% dos entrevistados relataram que quando o assunto era vestibular sabiam que era uma etapa necessária, porém que se sentiam pressionados com as decisões que iriam tomar para o futuro.

As possíveis causas desses resultados podem ser explicadas através do estudo de D'ávila e Soares (2003), que identificaram o medo de reprovação e decepção por parte dos estudantes, gerando também a dificuldade de concentração (52,5%) e inquietação (40,7%) nos meses que antecediam as provas.

Além disso, uma outra pesquisa foi feita com alunos brasileiros do 1º e 3º ano do ensino médio e foi demonstrado que ambos os grupos apresentavam comportamentos ansiosos durante a fase de avaliação para o vestibular, tornando-os mais vulneráveis a perturbações psicológicas (SOARES e MARTINS, 2010).

A respeito do comportamento em resposta ao estresse, 65,2% dos estudantes entrevistados relataram que em momentos de estresse/ansiedade tendem a comer mais que o normal. Ainda, 26,1% indicaram que tendem a comer menos que o normal e apenas 8,7% não modificam seu consumo alimentar durante situações estressoras.

Esse dado é justificado em razão da resposta corporal ao estresse, já que a reação neurobiológica ao estresse e a ansiedade podem afetar circuitos neurais envolvidos no controle alimentar (CAMBRAIA, 2004). Em uma revisão feita a partir da análise de 29 artigos, percebeu-se que emoções negativas foram diretamente associadas ao maior consumo de alimentos palatáveis e de baixo valor nutricional (DEVONPORT et al., 2017). No contexto da presente pesquisa, foi verificado que dos 65,2% estudantes que indicaram comer mais do que o normal em momentos ansiosos e de estresse, 86,7% afirmaram comer alimentos processados e ultraprocessados, reforçando a associação feita por Devonport et al., 2017.

Alimentos ultraprocessados possuem a características de serem altamente palatáveis, como já pontuado anteriormente, sendo responsáveis por estimular diversas áreas cerebrais. Devido às suas propriedades sensoriais estimulantes, essa classe alimentar é

responsável por ativar os órgãos sensitivos e aumentar o desejo de consumo (CAMBRAIA, 2004; SOUZA et al., 2011).

Adicionalmente, essa “hiper-palatabilidade” é responsável por interferir no eixo hipotálamo-pituitária adrenal, uma região importante para a resposta à estímulos, levando a diminuição dos níveis de cortisol e, conseqüentemente, resultando na diminuição do estresse (DEVONPORT et al., 2017). Isso pode explicar a preferência da maioria dos estudantes por alimentos com alto teor de açúcar, sal e gordura, em momentos de fragilidade mental.

É importante pontuar que, de todos os entrevistados, 82,6% perceberam que a relação com a comida ao longo da preparação para o vestibular foi modificada, dos quais 55,6% passaram a comer mais e 44,4% a comer menos, sendo evidente o impacto sobre a vida dos estudantes. Esse dado é reforçado por Rodrigues e Pelisoli (2008), nos quais 90% dos participantes vestibulandos indicaram ter seus hábitos de vida modificado, incluindo a alimentação.

IV. CONCLUSÃO

Concluiu-se que, através da análise dos resultados discutidos, foi possível perceber impactos relacionados aos hábitos de sono, estudo, alimentação e saúde mental dos estudantes durante o período preparatório para o vestibular.

Apesar de não possuir relevância estatística, a presente pesquisa constatou que o cenário em questão é responsável por gerar emoções negativas nos alunos, como estresse e ansiedade, causando possíveis repercussões no comportamento e na qualidade alimentar.

Portanto, é essencial reconhecer a necessidade de apoio emocional e estratégias de enfrentamento para os estudantes durante essa fase desafiadora da vida, bem como promover uma alimentação saudável como parte integrante do cuidado com sua saúde física e mental.

V. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- (1) ALVARENGA, Marle, et al.. **Nutrição comportamental**. 2ª ed. São Paulo: Editora Manole, 2019.
- (2) ARAKI, E. L. et al. Padrão de refeições realizadas por adolescentes que frequentam escolas técnicas de São Paulo. **Revista Paulista de Pediatria**, v. 29, n. 2, p. 164–170, jun. 2011. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/S0103-05822011000200006>>. Acesso em 02 out. 2023
- (3) ARINO, D. O.; BARDAGI, M. P. Relação entre Fatores Acadêmicos e a Saúde Mental de Estudantes Universitários. **Psicol. pesq.**, Juiz de Fora, v. 12, n. 3, p. 44-52, dez. 2018. Disponível em <<http://dx.doi.org/10.24879/2018001200300544>>. Acesso em 01 out. 2023.
- (4) AVELAR, A. E. de.; REZENDE, D. C. de. Hábitos alimentares fora do lar: um estudo de caso em Lavras – MG. **Organizações Rurais & Agroindustriais**, Lavras, v. 15, n. 1, p. 137-152, 2013. Disponível em: <<http://www.revista.dae.ufla.br/index.php/ora/article/view/652>>. Acesso em: 2 out. 2023.
- (5) BARROS, A. DA S. X. Vestibular e Enem: um debate contemporâneo. **Ensaio: Avaliação e Políticas Públicas em Educação**, v. 22, n. 85, p. 1057–1090, out. 2014. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/S0104-40362014000400009>>. Acesso em: 02 out. 2023.
- (6) BEZERRA, I. N.; et al. Food consumed outside the home in Brazil according to places of purchase. **Revista de Saúde Pública**, v. 51, 2017. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/S1518-8787.2017051006750>>. Acesso em: 02 out. 2023.
- (7) BRASIL. Ministério da Saúde. **Guia alimentar para a população brasileira**. 2. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2014.
- (8) CAMBRAIA, R. P. B.. Aspectos psicobiológicos do comportamento alimentar. **Revista de Nutrição**, v. 17, n. 2, p. 217–225, abr. 2004. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/S1415-52732004000200008>>. Acesso em: 12 out. 2023.
- (9) D’AVILA, G. T.; SOARES, D. H. P. Vestibular: Fatores Geradores de Ansiedade na “Cena da Prova”. **Revista Brasileira de Orientação Profissional**, v. 4, n. 1-2, p. 105-116. Disponível em:

- <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1679-33902003000100010&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em: 12 out. 2023.
- (10) DE SOUZA, I. M.; MACHADO-DE-SOUSA, J.P. Brazil: world leader in anxiety and depression rates. **Brazilian Journal of Psychiatry**, v. 39, n. 4, p. 384–384, out. 2017. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/1516-4446-2017-2300>>. Acesso em: 02 out. 2023.
- (11) DEVONPORT, Y. J.; NICHOLLS, W.; FULLERTON, C. A systematic review of the association between emotions and eating behaviour in normal and overweight adult populations. *Journal of Health Psychology*, v. 24, n. 1, p. 3-24, 2019. Disponível em: <<https://doi.org/10.1177/1359105317697813>>. Acesso em: 14 out. 2023.
- (12) DIEZ GARCIA, R. W. Reflexos da globalização na cultura alimentar: considerações sobre as mudanças na alimentação urbana. **Revista de Nutrição**, v. 16, n.4, p. 483–492, out. 2003. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/S1415-52732003000400011>>. Acesso em: 04 ago. 2023
- (13) ERICKSON, E. **Identidade, juventude e crise**. 2º ed. Rio de Janeiro: Zahar, 1976.
- (14) FAGUNDES, P. R; AQUINO, M. G.; PAULA, A. V. DE Pré-Vestibulandos: Percepção Do Estresse Em Jovens Formandos Do Ensino Médio. Akropolis - **Revista de Ciências Humanas da UNIPAR**. v. 18, n. 1, 2010. Disponível em: <<https://ojs.revistasunipar.com.br/index.php/akropolis/article/view/3117>>. Acesso em: 2 out. 2023.
- (15) FERREIRA, N. M; GUERRA, M.; SOARES, F. Comportamento alimentar - bases neuropsíquicas e endócrinas. **Revista Portuguesa de Psicossomática**, v. 6, n. 2, p. 57-70, julho-dezembro,2004. Disponível em: <<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=28760205>>. Acesso em: 02 out. 2023
- (16) FLIER, J. S. Obesity wars: molecular progress confronts an expanding epidemic. **Cell**, v. 116, n. 2, p. 337-350, 2004. Disponível em: <[https://doi.org/10.1016/s0092-8674\(03\)01081-x](https://doi.org/10.1016/s0092-8674(03)01081-x)>. Acesso em: 8 out. 2023.
- (17) FREITAS, M. C. S.; FONTES, G. A. V.; OLIVEIRA, N. **Escritas e narrativas sobre alimentação e cultura**. Salvador: EDUFBA, 2008.
- (18) GLOZIER, N.; et al. Short Sleep Duration in Prevalent and Persistent Psychological Distress in Young Adults: The Drive Study. **SLEEP**, Australia.

- v.33, n.9, July, 2010. Disponível em: <<https://doi.org/10.1093/sleep/33.9.1139>>. Acesso em: 01 out. 2023.
- (19) GONÇALVES, Marcos. et al. Influência do tempo de estudo no rendimento do aluno universitário. **Revista Fundamentos**, Piauí, v.2, n.2, 2015.
- (20) HUTZ, C. S.; BARDAGIR, M. P. Indecisão profissional, ansiedade e depressão na adolescência: a influência dos estilos parentais. **Psico-USF**, Itatiba, v. 11, n. 1, p. 65-73, jun. 2006. Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S14138271200600100008&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em: 16 ago. 2023
- (21) JAEGER, S. R. et al. The food choice kaleidoscope: a framework for structured description of product, place and person as sources of variation in food choices. **Appetite**. v. 56, n. 2, p. 412-423, 2011. Disponível em: <<https://doi.org/10.1016/j.appet.2011.01.012>>. Acesso em: 16 ago. 2023.
- (22) MARTINS, B. G. et al. Fazer refeições com os pais está associado à maior qualidade da alimentação de adolescentes brasileiros. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 35, n. 7, p. e00153918, 2019. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/0102-311X00153918>>. Acesso em: 02 out. 2023.
- (23) NETA, A. DA C. P. DE A. et al. Padrões alimentares de adolescentes e fatores associados: estudo longitudinal sobre comportamento sedentário, atividade física, alimentação e saúde dos adolescentes. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 26, p. 3839–3851, 2021. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/1413-81232021269.2.24922019>>. Acesso em: 02 out. 2023.
- (24) NEUMARK-SZTAINER, D. et al. Family meal patterns: associations with sociodemographic characteristics and improved dietary intake among adolescents. **Journal of the American Dietetic Association**, v 103, n.3, p 317-322, march. 2003. Disponível em: <<https://doi.org/10.1053/jada.2003.50048>>. Acesso em: 02 out. 2023
- (25) OLIVEIRA, J. S. et al. ERICA: use of screens and consumption of meals and snacks by Brazilian adolescents. **Revista de Saúde Pública**, v. 50, p. 7s, 2016. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/S01518-8787.2016050006680>>. Acesso em: 02 out. 2023.
- (26) PENAFORTE, F. R.; MATTA, N. C. ; JAPUR, C. C. Associação entre estresse e comportamento alimentar em estudantes universitários. **DEMETRA:**

- Alimentação, Nutrição & Saúde**. v. 11, n. 1, p. 225-237, nov. 2015. Disponível em <<https://doi.org/10.12957/demetra.2016.18592>>. Acesso em: 02 ago. 2023.
- (27) RAYMOND, J. L.; MORROW, K. **Krause Alimentos, Nutrição e Dietoterapia**. 15^a ed.. Rio de Janeiro: Editora Elsevier, 2022.
- (28) RODRIGUES, D. G.; PELISOLI, C.. Ansiedade em vestibulandos: um estudo exploratório. **Archives of Clinical Psychiatry**. São Paulo, v. 35, n. 5, p. 171–177, 2008. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/S0101-60832008000500001>>. Acesso em: 02 out. 2023.
- (29) ROSSI, A.; MOREIRA, E. A. M.; RAUEN, M. S.. Determinantes do comportamento alimentar: uma revisão com enfoque na família. *Revista de Nutrição*, v. 21, n. 5, p. 739-748, nov. 2008. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/S1415-52732008000600012>>. Acesso em: 02 out. 2023.
- (30) ROSSI, C. E. et al.. Influência da televisão no consumo alimentar e na obesidade em crianças e adolescentes: uma revisão sistemática. **Revista de Nutrição**, v. 23, n. 4, p. 607–620, jul. 2010. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/S1415-52732010000400011>>. Acesso em> 02 out. 2023.
- (31) SILVA, I. C. A. Desempenho de estudantes de escolas públicas e privadas no sistema seriado de avaliação da universidade de Pernambuco: um recorte entre os anos de 2010 e 2015. 208. Tese (Doutorado em Educação) – Curso de Educação – Universidade Federal de Pernambuco, Recife, 2018. Disponível em: <<https://repositorio.ufpe.br/handle/123456789/32811>>. Acesso em 02 out. 2023
- (32) SILVA, J. B.; et al.. Factors associated with the consumption of ultra-processed food by Brazilian adolescents: National Survey of School Health, 2015. **Revista Paulista de Pediatria**, v. 40, p. e2020362, 2022. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/1984-0462/2022/40/2020362>>. Acesso em: 02 out. 2023.
- (33) SILVA, J. G. DA.; TEIXEIRA, M. L. DE O.; FERREIRA, M. DE A. Eating during adolescence and its relations with adolescent health. **Texto & Contexto - Enfermagem**, v. 23, n. 4, p. 1095–1103, out. 2014. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/0104-07072014000570013>>. Acesso em: 02 out. 2023
- (34) SOUSA, S. F.; et al.. Frequency Of Meals Consumed By Brazilian Adolescents And Associated Habits: Systematic Review. **Revista Paulista de Pediatria**, v. 38, p. e2018363, 2020. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/1984-0462/2020/38/2018363>>. Acesso em 02 out. 2023.

- (35) SPARTA, M.; GOMES, W. B. Importância atribuída ao ingresso na educação superior por alunos do ensino médio. **Revista Brasileira de Orientação Profissional**, São Paulo, v. 6, n. 2, p. 45-53, dez. 2005. Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S16793390200500200005&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em: 04 ago. 2023.
- (36) STALLARD, P.; DA ROSA, S. M.; WAINER, R. **Ansiedade: Terapia Cognitivo-Comportamental para Crianças e Jovens**. 1ª ed. Porto Alegre: Editora Artmed, 2015.
- (37) TUNI, D. C.; SCHENATTO, L.; LUTINSKI, J. A. Fast food consumption among Medical students. **Research, Society and Development**. v. 10, n. 11, p. e212101119651, 2021. Disponível em: <<https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/19651>>. Acesso em: 1 out. 2023.

APÊNDICE A - QUESTIONÁRIO

1. Sexo:
 - Masculino
 - Feminino
 - Prefiro não identificar
2. Qual a sua idade?
3. Você está cursando o primeiro período de:
 - Educação Física
 - Enfermagem
 - Farmácia
 - Fisioterapia
 - Medicina
 - Nutrição
 - Odontologia
 - Psicologia
4. Informe seu peso:
5. Informe sua altura:
6. Qual era a sua frequência de atividade física no ano preparatório para o vestibular?
 - Nenhuma
 - Pouco ativo (1 ou 2 dias na semana)
 - Ativo (3 a 4 dias na semana)
 - Muito ativo (5 a 7 dias na semana)
7. Você mudou sua frequência de atividade física durante esse período para mais ou para menos?
 - Mais
 - Menos
 - Continuei com a mesma frequência
8. Quantas horas de sono você tinha em média por dia?
 - 2 a 4 horas
 - 5 a 7 horas
 - 8 a 10 horas
 - + de 10 horas
9. Qual a média de horas, por dia, que você reservava para estudar no período de vestibular?

- Menos que 1 hora
 - 1 a 2 horas
 - 3 a 4 horas
 - Mais que 4 horas
10. Os lanches que você fazia no horário do intervalo eram:
- Comprados prontos em supermercados
 - Feitos em casa
 - Comprados na cantina do colégio
11. No horário do almoço, você normalmente comia:
- Alimentos rápidos (pizza, hambúrguer, milk shake, cachorro quente...)
 - Comida caseira (feijão, arroz, macarrão, frango, carne, verdura...)
 - Comidas de restaurante (sushi, lasanha, pratos diversos)
 - Não comia, apenas “beliscava”
12. Consumia *fast food* com que frequência:
- Nunca
 - Raramente
 - Uma vez por mês
 - Toda semana
 - Pelo menos 2 dias na semana
 - Todos os dias
13. As refeições durante o dia eram consumidas em qual tipo de ambiente?
- Na própria casa (Cozinha, quarto, sala...)
 - Em restaurantes
 - No ambiente escolar
 - Lanchonete
14. Possuía companhia no momento das refeições?
- Comia sozinho (a)
 - Familiares (pais, avós, irmãos...)
 - Amigos
15. Existia algum tipo de distração no momento em que estava se alimentando?
- Não, reservava o momento para me alimentar com calma
 - Enquanto comia assistia alguma vídeo aula, seriado, filme, etc.
 - Enquanto comia mexia no celular
 - Enquanto comia estava estudando

16. Você se sentia pressionado a tirar notas altas em provas e trabalhos?
- Não
 - Mais ou menos, já estava satisfeito em estar na média
 - Sim, me angustiava quando não atingia o resultado esperado
17. Sua família apoia suas decisões sobre o seu futuro?
- Não, prefeririam que eu seguisse algo planejado por eles
 - São neutros, não interferem nem incentivam minhas escolhas
 - Sim, me apoiam bastante em relação ao meu futuro
18. Você baseava suas decisões nas opiniões de seus familiares?
- Não havia interferência nas minhas decisões
 - Mais ou menos, queria agradá-los mas sem deixar meu planos de “lado”
 - Sim, queria atingir as expectativas deles mesmo que isso significasse deixar minhas escolhas de “lado”
19. Você se sentia pressionado pelo seu colégio a atingir notas altas? Se sim, justifique sua resposta:
- Sim
 - Não
 - Justifique:
20. Você costumava pular refeições? Se sim, com que frequência?
- Nunca
 - Raramente
 - Frequentemente
21. Costumava ter dores de cabeça, coração acelerado, tremores, suor excessivo, falta de ar, sensação de estar em perigo em determinado momento do dia ou semana?
- Nunca
 - Raramente
 - De vez em quando
 - Diariamente
22. Na maioria do tempo sempre estavam falando sobre o vestibular, como você se sentia em relação a essas falas?
- Tranquilo, uma etapa que sabia que precisava passar
 - Sabia que era uma etapa “necessária”, mas me sentia pressionado com as decisões que deveria tomar quanto ao meu futuro
 - Muito pressionado, atrapalhando meu entendimento e desempenho escolar

23. Já teve/tem algum apoio psicopedagógico e/ou psicológico?
- Nunca
 - Tive, mas desisti de dar continuidade
 - Possuo acompanhamento
24. Atualmente, como está sua relação com a comida?
- Não sinto apetite na maioria das vezes
 - Apetite normal
 - Apetite descontrolado
25. Em momentos de estresse/ansiedade, você tende a:
- Comer mais que o normal
 - Comer normalmente
 - Comer menos que o normal
26. Caso a resposta anterior tenha sido “comer mais que o normal”, o que você come nesses momentos?
- Alimentos processados e ultraprocessados (biscoitos, salgadinhos, refrigerantes, sorvete)
 - Alimentos in natura ou minimamente processados (frutas, sucos da fruta, castanhas, preparações caseiras)
27. Você percebeu que, ao longo do seu terceiro ano e da preparação para o vestibular, sua relação com a comida modificou?
- Sim
 - Não
28. Se a resposta anterior for sim, o que você acha que mudou?
- Passei a comer mais
 - Passei a comer menos
29. Sente que o período de vestibular o (a) deixou mais ansioso (a)?
- Sim
 - Não
30. Você faz acompanhamento nutricional?
- Não
 - Sim
31. Caso a resposta anterior tenha sido “sim”, a quanto tempo?
32. Caso a resposta anterior tenha sido “não”, você já possuiu algum interesse em ter esse acompanhamento?

- Sim
 - Não
33. O curso que você atualmente está matriculado (a) era o que você desejava estar?
- Sim
 - Não, queria estar em outro curso
34. Se a resposta para a pergunta anterior foi “não, queria estar em outro curso”, como se sente em relação a isso?
- Frustrado (a)
 - Indiferente
 - Satisfeito
35. Durante seu último de ano qual foi o seu foco?
- Apenas foquei para ser aprovado (a) no vestibular;
 - Apenas foquei para ser aprovado (a) na escola;
 - Foquei para ser aprovado (a) em ambos;
 - Não foquei e não estudei para passar.