

FACULDADE PERNAMBUCANA DE SAÚDE – FPS

TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO – TCC

**ASSOCIAÇÃO ENTRE ESTRESSE E COMPORTAMENTO ALIMENTAR EM
ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS DE UMA INSTITUIÇÃO PARTICULAR
DO RECIFE.**

Beatriz Carvalho Agra de Queiroz

Gabriela Maria Azevedo Carício de Menezes

Recife

2022

Beatriz Carvalho Agra de Queiroz

Gabriela Maria Azevedo Carício de Menezes

**ASSOCIAÇÃO ENTRE ESTRESSE E COMPORTAMENTO ALIMENTAR EM
ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS DE UMA INSTITUIÇÃO PARTICULAR
DO RECIFE.**

Trabalho de conclusão de curso,
como requisito para conclusão da
graduação em nutrição da Faculdade
Pernambucana de Saúde.

Orientadora: Paola Frassinette de Oliveira Albuquerque Silva.

Recife

2022

Associação entre estresse e comportamento alimentar em estudantes universitários de uma instituição particular do Recife.

Association between stress and eating behavior in university students from a private institution in Recife.

Beatriz Carvalho Agra de Queiroz

Graduanda de Nutrição na Faculdade Pernambucana de Saúde

Endereço: Av. Mascarenhas de Moraes, 4861 – Imbiribeira, Recife – PE

E-mail: biaqueiroz100@gmail.com

Gabriela Maria Azevedo Carício de Menezes

Graduanda de Nutrição na Faculdade Pernambucana de Saúde

Endereço: Av. Mascarenhas de Moraes, 4861 – Imbiribeira, Recife – PE

E-mail: gabriela.caricio@hotmail.com

Paola Frassinette de Oliveira Albuquerque Silva

Nutricionista do Instituto de Medicina Integral Professor Fernando Figueira (IMIP)

Endereço: R. dos Coelhos, 300 - Boa Vista, Recife - PE

E-mail: paola.oliveira@fps.edu.br

RESUMO

Introdução: Sabe-se que a rotina de um estudante universitário demanda muita dedicação e tempo do seu dia a dia, facilitando o aparecimento de momentos de estresse e preocupações. Esta é uma realidade cada vez mais presente, e que pode vir acompanhada de muitos prejuízos à saúde. Diante disso, existe a relação com alimentação e como cada indivíduo age nesses momentos, quais escolhas tomam em situações de estresse e como reflete em seu comportamento alimentar. **Objetivo:** Avaliar o estado nutricional e a associação entre estresse percebido e comportamento alimentar em estudantes universitários da área de saúde de uma instituição particular do Recife. **Métodos:** Estudo analítico do tipo transversal que ocorreu entre os meses de junho, julho e agosto de 2022 com estudantes universitários dos cursos de enfermagem, medicina, nutrição e psicologia de uma instituição particular do Recife. Foi realizada uma coleta de dados através de um formulário online com questionamentos sobre dados de identificação, sociodemográficos, econômicos e de estilo de vida (sexo, idade, ocupação e renda), assim como dados antropométricos referidos (peso e altura), escala de estresse (Escala de Estresse Percebido) e padrão de comportamento alimentar (Three Factor Eating Questionnaire-21, versão em português). **Resultados:** A amostra foi composta por 62 participantes, com média de idade de $22,25 \pm 4,6$ anos, sendo a maioria do sexo feminino (80,6%). Houve predominância de renda familiar superior a 5 salários-mínimos (62,9%). Na análise do estilo de vida, mais da metade dos participantes consumia bebida alcoólica (75,8%) e 79% praticavam atividade física. Em relação aos dados antropométricos, foi encontrado maior percentual de eutrofia pelo índice de massa corporal (62,9%). Além disso, na análise do EPS-10 foi encontrado uma média e desvio padrão de $22,02 \pm 6,87$ pontos e na escala TFEQ-R21 uma média e desvio padrão $44,55 \pm 11,64$ pontos. **Conclusão:** Foi visto que os estudantes que apresentaram menores níveis de estresse também apresentaram valores menores de alterações no comportamento alimentar. Enquanto a ausência de atividade física e o consumo de bebidas alcólicas foram relacionados ao grupo de maior estresse.

ABSTRACT

Introduction: It is known that the routine of a university student demands a lot of dedication and time from their day to day, facilitating the appearance of moments of stress and worries. This is an increasingly present reality, and it can be accompanied by many health damages. Therefore, there is a relationship with food and how each individual acts in these moments, what choices they make in stressful situations and how it reflects in their eating behavior. **Objective:** To evaluate the nutritional status and the association between emotional and eating behavior in university students in the health area of a private institution in Recife. **Methods:** Analytical cross-sectional study that took place between June, July and August 2022 with university students from nursing, medicine, nutrition and psychology courses at a private institution in Recife. Data were collected through an online form with questions about identification, sociodemographic, economic and lifestyle data (gender, age, occupation and income), as well as reported anthropometric data (weight and height), stress scale (Perceived Stress Scale) and pattern of eating behavior (Three Factor Eating Questionnaire-21, Portuguese version). **Results:** The sample consisted of 62 participants, with a mean age of 22.25 ± 4.6 years, most of whom were female (80.6%). There was a predominance of family income greater than 5 minimum attendances (62.9%). In the lifestyle analysis, more than half of the participants consumed alcohol (75.8%) and 79% practiced physical activity. Regarding anthropometric data, a higher percentage of eutrophy was found by the body mass index (62.9%). Furthermore, in the analysis of the EPS-10, a mean and standard deviation of 22.02 ± 6.87 points was found, and in the TFEQ-R21 scale, a mean and standard deviation of 44.55 ± 11.64 points. **Conclusion:** It was seen that students who had lower levels of stress also had lower values of changes in eating behavior. While the absence of physical activity and the consumption of alcoholic beverages were related to the group with greater stress.

INTRODUÇÃO

O estresse é compreendido como uma experiência psicossocial de tensão e irritação onde o organismo reage a constituintes físicos ou psicológicos quando existe uma circunstância que provoque medo, excitação, confusão ou sensação de ameaça, que se manifesta buscando abalar a plenitude física e/ou mental do indivíduo (BOFF, 2021). É uma condição bastante presente na sociedade atual devido ao estilo de vida, que atinge indivíduos de diversas faixas etárias e ocupações, resultando em situações de exaustão pessoal. (BORINE, 2015)

Muitas horas de trabalho ou estudo, diversos compromissos no mesmo dia, problemas familiares, são alguns dos fatores que desencadeiam esse problema de saúde mental. Sendo assim, é um sintoma para muitos tipos diferentes dessas comorbidades, como transtornos mentais, câncer, doenças cardiovasculares, abuso de drogas, doenças crônicas, entre outras. (BOFF, 2021)

De acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS), aproximadamente 90% da população mundial é atingida pelo estresse. (OMS, 2020). Em 2017, um estudo realizado com estudantes de enfermagem constatou que 64% destes apresentavam estresse, sendo mais prevalente o sexo feminino. (CESTARI, 2017)

Os indivíduos encaram esses momentos de diversas formas. Algumas pessoas acabam perdendo o apetite e deixando de se alimentar, já outras, acabam se aliando à comida como forma de escape, resultando em um consumo excessivo para aliviar a tensão. Estudantes universitários com níveis elevados de estresse estão mais suscetíveis a modificação do comportamento e escolhas alimentares. Já que estes fazem parte de um grupo jovem, vivem com muitos comprometimentos e acabam sofrendo grande pressão em relação ao futuro, como o mercado de trabalho, maior independência e responsabilidades. (PENAFORTE, 2016)

Este cenário gera uma maior facilidade ao descontrole alimentar e maior ingestão de alimentos palatáveis, como os salgadinhos, refrigerantes, embutidos, enlatados, *fast-foods*, guloseimas, que são ricos em açúcares refinados e gorduras. (PENAFORTE, 2016). Alimentos com alta palatabilidade estimulam a liberação de hormônios como a serotonina, dando a sensação de prazer e sentimentos confortantes, aumentando a expectativa pelo consumo e relacionando a memória da ingestão com a sensação de recompensa. (BELIQUE, 2014)

O estresse acadêmico vem recebendo uma significativa visibilidade, visto que estudantes universitários vivenciam inúmeras situações que contribuem para o seu crescimento e desenvolvimento, gerando também sentimentos como frustração, temor e angústias. (CARDOSO, 2019). As situações do cotidiano enfrentadas por esses estudantes podem gerar um impacto imediato e estabelecer novos comportamentos em relação à comida e às relações sociais. (KAUFMAN, 2019)

O comportamento alimentar caracteriza-se pelo conjunto de entendimentos e afetos que comandam as escolhas alimentares. (ALVARENGA, 2019). A iniciativa sobre as escolhas é um processo que relaciona outros fatores, além de emoções como o estresse. (PENAFORTE, 2015). Reflete a associação entre a situação fisiológica, psicológica e ambiental no qual o ser humano se encontra. Dessa forma, torna-se imprescindível compreender e discutir as percepções dos indivíduos sobre a comida, sabor, sensações em que se baseiam as preferências alimentares. (ALVARENGA, 2019)

Nesse contexto, este trabalho teve como objetivo avaliar o estado nutricional e a associação entre estresse percebido e comportamento alimentar em estudantes universitários da área de saúde de uma instituição particular do Recife.

MÉTODOS

Trata-se de um estudo analítico do tipo transversal, que foi realizado entre os meses de junho, julho e agosto de 2022, com estudantes universitários dos cursos de nutrição, psicologia, enfermagem e medicina da Faculdade Pernambucana de Saúde (FPS), localizada no Recife-PE. Os critérios de inclusão foram: estudantes com idade igual ou superior a 18 anos, graduandos dos cursos de enfermagem, medicina, nutrição e psicologia de ambos os sexos, da FPS. Os critérios de exclusão foram: estudantes portadores de algum distúrbio ou transtorno psicológico e/ou digestivos, deficiência visual e/ou auditiva e/ou que apresentem alguma patologia e/ou condição que modifique seu padrão alimentar (por exemplo, diabetes mellitus, hipertensão arterial sistêmica e gestantes).

A captação dos estudantes foi realizada por meio de uma mensagem descrevendo o trabalho e solicitando a contribuição dos mesmos para que fosse possível a realização da pesquisa, e o link de acesso à pesquisa foi enviado em grupos dos estudantes da faculdade dos respectivos cursos e períodos. A amostragem foi feita por conveniência, ou seja, feita de acordo com os participantes que se encaixarem nos critérios de inclusão da pesquisa. Através da aplicação de um questionário online, foram coletados os dados de sexo, idade, vínculo empregatício e renda mensal dos participantes. Também foram coletadas variáveis clínicas referentes as comorbidades (ansiedade, depressão, hipotireoidismo), tratamentos ou uso de medicamentos pelo indivíduo.

Quanto ao estilo de vida, foram avaliados os hábitos dos indivíduos participantes do estudo (tabagismo, etilismo e prática de atividade física). Com relação ao tabagismo foi questionada a quantidade consumida por semana. Sobre o etilismo foi questionada a frequência. E com relação à prática de atividade física foi perguntado quanto à frequência e ao tipo.

Para avaliação do estado nutricional, foram utilizados o peso (P) e altura (A) referidos no questionário online e posteriormente foi calculado o Índice de Massa Corporal (IMC). O IMC foi calculado através da fórmula P/A^2 pelos dados obtidos no questionário. A referência utilizada para o cálculo e classificação do IMC foi da Organização Mundial da Saúde (OMS), 1995.

O nível de estresse percebido foi avaliado, de forma online, por meio do questionário da escala de estresse percebido-10 (EPS-10) conforme proposto por Reis

(2010) no artigo “Escala de estresse percebido: estudo de confiabilidade e validade no Brasil”, que constitui-se de 10 questionamentos a respeito da percepção de cada indivíduo sobre seu nível de estresse e sua relação com os problemas vivenciados, sendo seis positivos e quatro negativos, que foram respondidos por uma escala de frequência, onde a pessoa indicou de “nunca” até “muito frequente”.

Os participantes foram classificados em três grupos de estresse, sendo eles: grupo com menor estresse: 1º. tercil da pontuação do EPS (15 a 22 pontos), grupo intermediário: 2º. tercil da pontuação do EPS (23 a 30 pontos) e grupo maior estresse: 3º. tercil da pontuação do EPS (31 a 40 pontos). Quanto maior foi o escore, maior é o estresse percebido. Essa classificação foi realizada conforme Penaforte, Matta e Japur (2016).

Para a avaliação do padrão do comportamento alimentar foi utilizado o TFEQ - R21 (The Three Factor Eating Questionnaire - versão reduzida de 21 itens) com perguntas a respeito da relação das emoções com o consumo alimentar. Os parâmetros avaliados foram restrição cognitiva (RC), alimentação emocional (AE) e descontrole alimentar (DA). É composto por 21 itens em uma escala Likert de quatro pontos para os itens 1-20 e em uma escala de classificação numérica de oito pontos para o item 21. As respostas a cada um dos itens recebem uma pontuação entre 1 e 4. Antes de calcular as pontuações dos domínios, os itens 1–16 foram codificados inversamente e o item 21 foi recodificado da seguinte forma: 1–2 pontuações como 1; 3–4 como 2; 5–6 como 3; 7-8 como 4. (NATACCI, 2011).

O parâmetro RC aborda seis questionamentos relacionados aos objetivos de modificação de peso e corporal, consistindo numa condição mental escolhida pelo indivíduo sobre os alimentos com o objetivo de alterar sua ingestão calórica. O parâmetro AE também aborda seis questionamentos que avaliam a predisposição do comer em excesso refletido a situações emocionais negativas. Já o parâmetro DA aborda nove questionamentos e avalia a propensão a perder o controle alimentar na presença da fome e ou de outros estímulos. (NATACCI, 2011).

A pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética e Pesquisa do IMIP, obtendo o número do CAAE: 58688822.3.0000.5569 e protocolo 5.501.681. Para análise estatística os dados foram digitados no programa Microsoft Office Excel e analisados no SPSS versão 13.0 (SPSS Inc., Chicago, IL, USA). As variáveis contínuas foram testadas quanto à normalidade da distribuição, pelo teste de Kolmogorov-Smirnov, as que apresentaram

distribuição normal foram descritas na forma de média e desvio padrão e as com distribuição não normal, na forma de mediana e intervalo interquartil. Na comparação entre duas médias e medianas foram utilizados os testes t de Student e U de Mann-Whitney, respectivamente. Foi realizada análise descritiva e bivariada dos dados, utilizando o teste do qui-quadrado de Pearson para verificação das associações. Para os estratos de “n” inferior ao permitido para a estimativa do qui-quadrado, foi utilizado o teste exato de Fisher. Foi utilizado o nível de significância de 5,0% para rejeição de hipótese de nulidade.

RESULTADOS

A amostra foi composta por 62 participantes, com média de idade de $22,25 \pm 4,6$ anos, sendo a maioria do sexo feminino (80,6%). Na tabela 1 são apresentados os dados demográficos, socioeconômicos e de estilo de vida. A predominância foi de estudantes do curso de Nutrição (61,3%) e daqueles que não trabalham (87,1%). A maior parte dos participantes possuía renda familiar superior a 5 salários-mínimos (62,9%).

Tabela 1 – Caracterização da amostra quanto aos dados demográficos e socioeconômicos de estudantes universitários de uma instituição particular de ensino, 2022.

VARIÁVEIS (N=62)	N	%
SEXO		
Feminino	50	80,6
Masculino	12	19,4
CURSO		
Enfermagem	6	9,7
Nutrição	38	61,3
Medicina	13	21
Psicologia	5	8,1
PERÍODO		
2º ao 3º	19	30,6
4º ao 5º	15	24,2
6º ao 7º	19	30,6
8º ao 10º	9	14,6
TRABALHA		
Não	54	87,1
Sim	8	12,9
RENDA FAMILIAR		
Menos de 1 salário-mínimo	2	3,2
Até 1 salário-mínimo	3	4,8
Até 2 salários-mínimos	3	4,8
Até 3 salários-mínimos	5	8,1
Até 4 salários-mínimos	2	3,2
Até 5 salários-mínimos	8	12,9

Mais que 5 salários-mínimos	39	62,9
-----------------------------	----	------

Conforme a tabela 2, na análise do estado nutricional mais da metade dos estudantes possuíam eutrofia (62,9%) e com relação ao estilo de vida, a maioria praticava atividade física (79%); 96,8% não fumavam e 75,8% consumiam bebida alcoólica.

Tabela 2 – Caracterização da amostra quanto aos dados antropométricos, clínicos e de estilo de vida de estudantes universitários de uma instituição particular de ensino, 2022

VARIÁVEIS (N=62)	N	%
IMC		
Magreza	5	8,0
Eutrofia	39	63,0
Excesso de peso	18	29,0
COMORBIDADE		
Não	59	95,2
Sim	3	4,8
USO DE MEDICAÇÃO		
Não	47	75,8
Sim	15	24,2
ATIVIDADE FÍSICA		
Não	13	21,0
Sim	49	79,0
FREQUÊNCIA (N=49)		
Uma vez na semana	1	2,0
Duas vezes na semana	2	4,1
Três vezes na semana	14	28,6
Mais de três vezes na semana	23	46,9
Todos os dias	9	18,4
TIPO DE EXERCÍCIO (N=49)		
Musculação	37	75,5
Aeróbico	5	10,2
Esportes diversos	7	14,3
ROTINA DE EXERCÍCIO		

Pratico frequentemente	40	64,5
Pratico algumas vezes	09	14,5
Não prático	13	20,9
TABAGISMO		
Não	60	96,8
Sim	2	3,2
CONSUMO DE ÁLCOOL		
Não	15	24,2
Sim	47	75,8
FREQUÊNCIA DO CONSUMO		
(N=47)		
Raramente	31	66
Uma vez por semana	15	31,9
Mais de duas vezes por semana	1	2,1

IMC=Índice de Massa Corporal.

Na análise da pontuação da EPS-10 obteve-se uma média e desvio padrão de 22,02 \pm 6,87 pontos. A maioria dos estudantes pontuou no grupo intermediário (40,3%); 30,6% de menor estresse e 11,2% de maior estresse. Alguns participantes não atingiram o valor mínimo da pontuação de menor estresse (17,7%).

Foi observado na pontuação da escala TFEQ-R21 uma média e desvio padrão 44,55 \pm 11,64 pontos, em que os estudantes apresentaram maior escore na dimensão de Descontrole alimentar.

Nos resultados do parâmetro de Descontrole Alimentar foi observado que não houve alterações no comportamento alimentar (62,9%). Os parâmetros de Restrição Cognitiva (48,4%) e Alimentação Emocional (40,3%) demonstram porcentagens similares. A maioria das respostas são as de negação. Os dados não foram representados em tabela.

A Tabela 3 apresenta a associação do estresse percebido com os parâmetros sociodemográficos, clínicos e nutricionais de estudantes universitários. Embora não tenha significância estatística, foi identificado que o sexo masculino obteve maior percentual (66,7%) no grupo de menor estresse. Quanto ao consumo de bebida alcoólica houve maior resultado de consumo no grupo de estresse intermediário/maior (53,2%). Para atividade

física, destaca-se que maioria das pessoas que não praticavam estava no grupo de estresse intermediário/maior (69,2%). O mesmo foi observado com o IMC nas classificações de magreza (60%) e excesso de peso (61,1%).

Tabela 3 – Associação do estresse percebido com os parâmetros sociodemográficos, clínicos e nutricionais de estudantes universitários de uma instituição particular de ensino, 2022

	ESTRESSE PERCEBIDO				P - valor
	Grupo de menor estresse		Grupo de estresse intermediário/maior		
	N	%	N	%	
Sexo					0,158 ^a
Masculino	8	66,7	4	33,3	
Feminino	22	44,0	28	56,0	
Ocupação					1,000 ^b
Não trabalha	4	50,0	4	50,0	
Trabalha	26	48,1	32	51,9	
Consumo de bebida alcoólica					0,660 ^a
Sim	22	46,8	25	53,2	
Não	8	53,3	7	46,7	
Tabagismo					1,000 ^b
Sim	29	48,3	31	51,7	
Não	1	50,0	1	50,0	
Atividade física					0,153 ^a
Sim	26	53,1	23	46,9	
Não	4	30,8	9	69,2	
Comorbidade					1,000 ^b
Sim	1	33,3	2	66,7	
Não	29	49,2	30	50,8	
Uso de medicações					0,660 ^a
Sim	8	53,3	7	46,7	
Não	22	46,8	25	53,2	
Índice de massa corporal					0,534 ^a
Magreza	2	40,0	3	60,0	
Eutrofia	21	53,8	18	46,2	
Excesso de peso	7	38,9	11	61,1	

^aTeste qui-quadrado; ^bTeste Exato de Fisher / $p < 0,05$.

A Tabela 4 apresenta comparação entre estresse percebido e as médias do comportamento alimentar e índice de massa corporal de estudantes universitários. Apesar de não haver significância estatística, pode-se identificar que os indivíduos com menor nível de estresse possuíram uma média de comportamento alimentar e de IMC inferior ao grupo de estresse intermediário/maior.

Tabela 4 – Comparação entre estresse percebido e as médias do comportamento alimentar e índice de massa corporal de estudantes universitários de uma instituição particular de ensino, 2022

	ESTRESSE PERCEBIDO		P-valor
	Menor	Intermediário/Maior	
	Média ± DP*	Média ± DP*	
Comportamento Alimentar	42,67 ± 9,59	46,31 ± 13,19	0,220
Índice de Massa Corporal	22,40 ± 2,82	23,88 ± 3,76	0,087

Teste t de Student; *DP= Desvio Padrão

DISCUSSÃO

No presente estudo a maior parte dos indivíduos eram do sexo feminino do curso de nutrição, podendo ser afirmado de acordo com o Conselho Federal de Nutricionistas (2017), que indicou que a profissão era 94,1% composta por mulheres. Assim como na Medicina o número de mulheres também cresce. Scheffer, M. et al., (2020) mostra dados que em 1990 as mulheres correspondiam a 30,8% da população de médicos, e no ano de 2020 representam 46,6%. Entre os médicos de até 29 anos, as mulheres compõem 58,5% (CFN, 2017; SCHEFFER et al., 2020).

Referente à análise dos dados socioeconômicos, a elevada prevalência de indivíduos com renda familiar superior a cinco salários-mínimos pode ser justificada pelo fato da pesquisa ter sido realizada em uma instituição privada onde o acesso de estudantes de baixa renda é limitado, quando comparado com acesso ao ensino superior de instituições públicas (25%), segundo a lei nº 12.711 em vigor desde 2012. Em um estudo realizado para obter o perfil de estudantes de medicina de uma instituição privada de Minas Gerais, obteve dados socioeconômicos de 90 indivíduos, sendo a maioria das respostas (62,35%) correspondente à renda mensal familiar superior a sete salários-mínimos (ALVARENGA et al., 2019).

Em relação ao estado nutricional, a maioria dos estudantes apresentou eutrofia pelo IMC. Apesar de a maioria dos estudantes entrarem na classificação de Eutrofia, é importante levar em consideração que o IMC não distingue tecido adiposo de massa magra (MELO, 2021), assim como não define se o indivíduo possui hábitos saudáveis quanto a sua relação com a comida. Também é importante destacar que foi encontrado um número considerável de estudantes com excesso de peso, dado que pode ter sido influenciado pela pandemia, visto que foi gerado um período longo de isolamento social, quando comparado com anos não pandêmicos, o que também influenciou nas questões emocionais (GARCIA, MIRANDA, 2022).

Analisando o estilo de vida, os achados desta pesquisa reafirmam os resultados do estudo de Bryk, Silva e Silva (2020) realizada na mesma instituição que objetivou avaliar o estado nutricional e o risco de desenvolvimento de ortorexia nervosa em estudantes de ambos os sexos e com idade superior a 17 anos graduandos dos cursos de medicina, nutrição e psicologia. Foi encontrado que cerca de 65,3% dos estudantes realizavam atividade física de 3 a 5 vezes por semana. Um outro estudo realizado com universitários

do curso de medicina de uma instituição de Minas Gerais avaliou a prática de atividade física num grupo de 46 alunos. Foram encontrados dados semelhantes ao presente estudo, porém com menor percentual, com nível de atividade física “ativo” de 55,56% para mulheres e 57,90% para homens (FERREIRA et al., 2021).

Confirmando esses achados, Costa, Silva e Machado (2017) realizaram uma pesquisa composta por 132 estudantes de ambos os sexos do curso de fisioterapia de uma instituição privada para analisar o nível de atividade física e qualidade de vida desse público. A prevalência de idade foi 19 anos e os achados foram de maior parte por indivíduos ativos, sendo uma porcentagem de 47,7% da amostra estudada (COSTA, SILVA, MACHADO, 2017).

Considerando que a ingestão alcoólica é um fator relevante que deve ser avaliado no estilo de vida, os achados podem se relacionar com o fato de que as pessoas buscam na bebida uma forma de alívio de estresse, já que o álcool possui efeito ansiolítico, podendo diminuir a tensão e ansiedade de imediato (FIOCRUZ, 2020).

O estudo de Queiroga (2021) teve como objetivo avaliar o aumento do consumo de álcool decorrente do cenário pandêmico da Covid-19, no qual estratégias de isolamento foram adotadas para conter o avanço do contágio, levando ao distanciamento social e não funcionamento de ambientes como bares e restaurantes. Com isso, algumas pessoas aumentaram o consumo de bebidas alcoólicas como uma forma de “descontar” as situações causadoras de frustrações. Essa prática pode justificar os achados do elevado percentual de ingestão alcoólica pelos participantes dessa pesquisa (QUEIROGA, 2021).

Um estudo realizado com 2.909 alunos e ex-alunos de uma universidade de Minas Gerais buscou analisar o consumo de bebidas alcoólicas e excesso de peso, obtendo que 76,3% dos participantes fizeram ingestão de álcool, e que os participantes que foram classificados com excesso de peso (40,8%) apresentaram maior frequência no consumo dessas bebidas (SOUZA et al., 2021).

Na análise da presença de comorbidades entre os participantes, foi observada a prevalência de ansiedade e depressão. De acordo com a OMS (2020), o Brasil é o país com maior índice de pessoas com transtornos de ansiedade do mundo (9,3%) e quinto em casos de depressão (5,8%). Segundo um estudo que avaliou ansiedade e depressão em estudantes universitários do nordeste brasileiro, 63% a 92% de estudantes universitários são acometidos com ansiedade, e 30,6% com depressão, sendo os estudantes dos cursos

de saúde com maior vulnerabilidade para desenvolvimento desses transtornos (SILVA, et al., 2022). Isso ocorre devido ao ambiente universitário atribuir mais responsabilidades e cobranças aos estudantes, podendo gerar insatisfação e desânimo (LELIS, 2020).

Avaliando o parâmetro RC, não foram observadas grandes alterações, ou seja, a maioria dos indivíduos não realizam muitas restrições quanto suas decisões alimentares. Porém, ainda existe um número mínimo de participantes que acusa esse tipo de limitação.

O parâmetro AE e DA também não demonstraram muitas alterações negativas, indicando baixos índices de influências das emoções negativas nos excessos alimentares e comportamentos descontrolados relacionados à alimentação, respectivamente. Isso demonstra um cenário positivo, visto que a maior parte deste público não encontra muitos obstáculos associados às escolhas alimentares.

Biagio, Moreira e Amaral (2020) realizaram um estudo sobre o comportamento alimentar em obesos e sua correlação com o tratamento nutricional utilizando a mesma escala em um público de 100 participantes com diagnósticos de HAS, DM e DLP. Nessa amostra foram encontrados níveis elevados de RC (76%), seguido do DA (30,9%) e AE (30,1%). Logo, percebe-se que ocorre maior alteração desses parâmetros em indivíduos que enfrentam alguma comorbidade crônica associada, que não foi presente no estudo atual (BIAGIO, MOREIRA, AMARAL, 2020).

Avaliando a associação do estresse percebido com os parâmetros sociodemográficos, clínicos e nutricionais de estudantes, enquanto o sexo feminino prevaleceu no grupo de estresse intermediário/maior, o sexo masculino esteve mais presente no grupo de menor estresse. Concordando com o estudo de Souza, Pereira e Ferreira (2019) que buscou avaliar o consumo de bebida alcoólica e estresse, utilizou 1.640 estudantes de uma Universidade no Mato Grosso, onde obteve a prevalência de mulheres no grupo de maior estresse percebido. Assim como também mostrou uma relação do consumo de bebidas alcoólicas com o estresse elevado (SOUZA, PEREIRA, FERREIRA, 2019).

Dentre os indivíduos que ingeriam bebida alcoólica, mais da metade também se encaixou em maiores níveis de estresse. Em contrapartida, com as pessoas que não faziam a ingestão de bebidas, maior resultado foi do grupo de menor estresse. Esses resultados mostram uma relação proporcional entre o consumo de álcool e o estresse. Ferro et al. (2019) encontrou essa associação em sua pesquisa que objetivou avaliar o consumo de

drogas em uma população de 373 universitários. Em sua análise, percebeu que pessoas com altos índices de estresse possuem chances 3,75 vezes maiores para um consumo exacerbado de álcool (FERRO et al., 2019).

É importante perceber na associação de estresse e atividade física que as pessoas que não praticam nenhuma atividade estão em maior quantidade no grupo de maior estresse, enquanto as pessoas que fazem algum tipo de exercício estão em sua maioria no grupo de menor estresse. Assim, pode-se concluir que a atividade física tem um impacto positivo sobre a prevalência de estresse em indivíduos. O estudo de Mendes, Correia e Kock (2020), que teve como objetivo investigar a relação da atividade física no índice de massa corporal e estresse em 402 acadêmicos, também observou que a presença de atividade física esteve relacionada com menor nível de estresse, podendo ser justificado pela sensação de bem-estar gerada e melhorias no sistema cardiovascular, reduzindo os efeitos do estresse (MENDES, CORREIA, KOCK, 2020).

Como afirmam Campos, Leonel e Gutierrez (2020), o estresse afeta os processos cognitivos, incluindo comportamento alimentar, estimulando fatores favoráveis para o desenvolvimento de obesidade. Isso pode ser afirmado visto que, dos participantes da pesquisa com IMC de sobrepeso ou obesidade, maior parte encontra-se no grupo de estresse intermediário/maior. O mesmo ocorreu com estado nutricional de magreza, prevalecendo neste grupo de estresse (CAMPOS, LEONEL, GUTIERREZ, 2020).

Na análise da comparação entre estresse percebido e as médias do comportamento alimentar e índice de massa corporal dos estudantes, foi visto que tanto os valores de comportamento alimentar quanto os de IMC foram maiores no grupo de estresse intermediário/maior, ou seja, fatores de estresse tem impacto direto nas mudanças comportamentais e do estado nutricional. Ratificando esse achado, Matos e Ferreira (2021) mostram que o estresse não controlado é um fator importante na mudança dos padrões alimentares, podendo desencadear alterações neurobiológicas que favorecem o comportamento compulsivo (MATOS, FERREIRA, 2021).

CONCLUSÃO

Conclui-se que embora o nível de atividade física em estudantes dos cursos de saúde seja alto, a classificação de excesso de peso pelo IMC ainda possui um número considerável. Porém, é importante destacar que este é um parâmetro que possui limitações e não deve ser utilizado isoladamente.

Associando os níveis de estresse com fatores de atividade física, comportamento alimentar e estado nutricional, foi possível identificar uma relação proporcional entre esses parâmetros, ou seja, maior nível de estresse foi encontrado em indivíduos que consumiam bebida alcoólica, que não praticavam atividade física e que possuíam os maiores e menores IMC.

Com esse estudo é possível concluir que situações de estresse podem influenciar nas escolhas alimentares dos indivíduos, porém percebe-se que a maior parte dos participantes não demonstrou comportamentos alterados quanto a sua relação com a comida, visto que, em maior parte, são pessoas que praticam exercício e se preocupam com o que comem. De toda forma, é importante salientar que tais atitudes muito restritas podem levar ao surgimento de transtornos alimentares, acarretando novas complicações não só relacionadas à alimentação. Com isso, deve-se ter uma atenção especial para esse público, com pensamentos e emoções que refletem nas relações pessoais com a comida para que não seja apenas um meio para descontar frustrações.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALVARENGA Marle,. Nutrição Comportamental. 2ª edição, rev. ed. e atual. Barueri, SP: Editora Manole; 2019. 137 p.

ALVARENGA, V. C.; SOUSA, J. L. C.; RODRIGUES, I. C.; CARVALHO, V. M. M.; SILVA, L. S. Perfil dos estudantes dos dois primeiros anos do Curso de Medicina de uma Instituição privada de ensino de Minas Gerais. [s. l.], v. 1, n. 1, 2019.

BELIQUE, Helena; ROCHA, Kênia; MAIA, Fernanda; ALMEIDA, Maria. Obesidade. Aspectos Fisiológicos, Psicológicos e Sociais, 2014.

BIAGIO, Leonardo Domingos; MOREIRA, Priscila; AMARAL, Cristiane Kovacs. Comportamento alimentar em obesos e sua correlação com o tratamento nutricional. [s. l.], 2020.

BOFF, S. R.; OLIVEIRA, A. G. . Physiological aspects of stress: a narrative review . **Research, Society and Development**, [S. l.], v. 10, n. 17, p. e82101723561, 2021.

BORINE, Rita de Cássia Calderani; WANDERLEY, Kátia da Silva; BASSITT, Débora Pastore. Relação entre a qualidade de vida e o estresse em acadêmicos da área da saúde. *Est. Inter. Psicol.*, Londrina , v. 6, n. 1, p. 100-118, jun. 2015.

BRASIL. Lei nº 12.711, de 29 de agosto de 2012. Dispõe sobre o ingresso nas universidades federais e nas instituições federais de ensino técnico de nível médio e dá outras providências. 2012.

BRYK, Larissa Iszczuk Almeida; SILVA, Suzana Gonçalves de Souza. Estado nutricional e análise do risco do desenvolvimento de ortorexia nervosa em estudantes de uma faculdade privada da cidade do Recife. 2020.

CAMPOS, L. S.; LEONEL, C. F. S.; GUTIERREZ, D. M. D. Relação entre estresse e obesidade: Uma revisão narrativa. 2020.

CARDOSO, Josiane; GOMES, Carlos; PEREIRA, Ronaldo; SILVA, Daniel. Estresse em estudantes universitários. Uma abordagem epidemiológica, p. 1-7, 2019.

CESTARI, Virna; BARBOSA, Islene; FLORÊNCIO, Raquel; PESSOA, Vera; MOREIRA, Thereza. Estresse em estudantes de enfermagem. Estudo sobre vulnerabilidades sociodemográficas e acadêmicas, mar. 2017.

COSTA, Pollyana Helena Vieira; SILVA, Fernanda Souza; MACHADO, Carla Jorge. Nível de atividade física e qualidade de vida dos estudantes de fisioterapia de uma instituição privada de ensino superior. [s. l.], 2017.

DESCONTAR ESTRESSE DA PANDEMIA NO ÁLCOOL TRÁZ RISCOS À SAÚDE [Internet]. [acesso 29 de setembro 2022]; Disponível em: <https://www.hospitaloswaldocruz.org.br/imprensa/noticias/descontar-estresse-da-pandemia-no-alcool-traz-riscos-a-saude/#:~:text=O%20especialista%20afirma%20que%20o,e%20a%20ansiedade%E2%80%9D%2C%20ressalta.>

FERREIRA, M. A.; DOMINGOS, S. R.; TROVÃO, C. B.; LICERAS, Julia; MARCOS, M. J.; CARMELLO, L. M.; BITTENCOURT, Flávio; SOARES, E. A. A prática de exercícios físicos entre estudantes do curso de Medicina. [s. l.], 17 jun. 2021.

FERRO, L. R. M. et al. Estresse percebido e o uso de álcool, tabaco e outras drogas entre universitários. [s. l.], 2019.

GARCIA, Jessica dos Santos; MIRANDA, Elcivan Bezerra. A Influência da Pandemia de Covid-19 no Aumento da Obesidade no Brasil: Uma Análise de Produção Científica. Id on Line Rev. Psic., Maio/2022, vol.16, n.60, p.987-1000, ISSN: 1981-1179.

KAUFMAN, Sofia. A VIVÊNCIA DO STRESS EM ADOLESCENTES PRÉVESTIBULANDO [artigo]. Faculdade Pernambucana de Saúde; 2019. Psicologia.

LELIS, Karen de Cássia Gomes et al . Sintomas de depressão, ansiedade e uso de medicamentos em universitários. Revista Portuguesa de Enfermagem de Saúde Mental, Porto, n. 23, p. 9-14, jun. 2020.

MATOS, S. M. R. de .; FERREIRA, J. C. de S. Stress and eating behavior. Research, Society and Development, [S. l.], v. 10, n. 7, p. e26210716726, 2021. DOI: 10.33448/rsd-v10i7.16726. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/16726>. Acesso em: 8 dec. 2022.

MELO, Mariana Carvalho; COSTA, Mayara Rodrigues. ESTADO NUTRICIONAL, COMPORTAMENTO ALIMENTAR E AUTOPERCEPÇÃO DA IMAGEM CORPORAL EM ACADÊMICOS DE NUTRIÇÃO DE UMA FACULDADE PRIVADA DO RECIFE., Recife, 2021.

MENDES, R. C.; CORREIA, M. G.; KOCK, K. S. Relação entre atividade física, índice de massa corporal e estresse em acadêmicos de medicina de uma universidade do sul de Santa Catarina. [s. l.], 2020.

NATACCI, Lara; JÚNIOR, Mario. The three factor eating questionnaire - R21. Tradução para o português e aplicação em mulheres brasileiras, Campinas, 2011.

OMS ESTIMA QUE ESTRESSE ATINGE CERCA DE 90% DA POPULAÇÃO MUNDIAL [Internet]. Pernambuco; 2020. Imip; [acesso 20 de maio 2021]; Disponível em: <http://www1.imip.org.br/imip/noticias/oms-estima-que-estresse-atinge-cerca-de-90-da-populacao-mundial-saiba-como-combatelo.html>

PENAFORTE, Fernanda; MATTA, Nayara; JAPUR, Camila. Associação entre estresse e comportamento alimentar em estudantes universitários. 2016.

QUEIROGA, V. V. .; FILGUEIRA , E. G. K. .; VASCONCELOS, A. M. de A. .; PROCÓPIO, J. V. V. .; GOMES, F. W. C. .; GOMES, C. H. F. de M.; GOMES FILHO, C. A. M. .; JACÓ, A. P. .; ARAUJO, J. M. B. G. de .; NÓBREGA, J. C. da S.; NÓBREGA FILHO, M. M. de S. The Covid-19 pandemic and the increase in alcohol consumption in Brazil. Research, Society and Development, [S. l.], v. 10, n. 11, p. e568101118580, 2021. DOI: 10.33448/rsd-v10i11.18580. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/18580>. Acesso em: 14 nov. 2022.

SCHEFFER, M. et al., Demografia Médica no Brasil 2020. São Paulo, SP: FMUSP, CFM, 2020. 312 p. ISBN: 978-65-00-12370-8

SILVA, A. C. E. S. .; SILVA, J. R. S. .; PINHEIRO, F. G. de M. S.; OLIVEIRA, J. C. .; DANTAS, A. O. .; SOUSA, P. H. S. F. . Anxiety and depression in higher-level students at a university center in northeastern Brazil. Research, Society and Development, [S. l.], v. 11, n. 4, p. e45111427603, 2022. DOI: 10.33448/rsd-v11i4.27603. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/27603>. Acesso em: 15 nov. 2022.

SOUZA, B. K. G.; PEREIRA, L. P.; FERREIRA, M. G. Consumo de bebidas alcoólicas e estresse percebido em alunos ingressantes na universidade. [s. l.], 2019.

SOUZA, L. P. S.; HERMSDORFF, H. H. M.; MIRANDA, A. E. S.; BRESSAN, J.; PIMENTA, A. M. Consumo de bebidas alcoólicas e excesso de peso em adultos brasileiros. [s. l.], 2021.