



## ESTRESSE E HÁBITOS ALIMENTARES EM ESTUDANTES DE GRADUAÇÃO: UMA REVISÃO INTEGRATIVA DA LITERATURA <sup>1</sup>

Thamiris de Christo Dorneles <sup>2</sup>, Patrícia Fumagalli Adiers <sup>3</sup>, Luciane Flores Jacobi <sup>4</sup>

<sup>1</sup> Resumo elaborado no Mestrado Profissional em Ciências da Saúde da Universidade Federal de Santa Maria (UFSM)

<sup>2</sup> Nutricionista Mestranda pelo Programa de pós-graduação de Mestrado Profissional em Ciências da Saúde da Universidade Federal de Santa Maria (UFSM). E-mail: [thamiriscd@gmail.com](mailto:thamiriscd@gmail.com)

<sup>3</sup> Médica Mestranda pelo Programa de pós-graduação de Mestrado Profissional em Ciências da Saúde da Universidade Federal de Santa Maria (UFSM). E-mail: [paty\\_adiers@hotmail.com](mailto:paty_adiers@hotmail.com)

<sup>4</sup> Professora Doutora do Departamento de Estatística da Universidade Federal de Santa Maria (UFSM). E-mail: [luciane.jacobi@ufsm.br](mailto:luciane.jacobi@ufsm.br)

**Introdução:** Nas últimas décadas muitos estudos sugerem que a relação de altos níveis de estresse, sendo este qualquer situação que realize a fuga do equilíbrio de atitudes, alteram seus hábitos alimentares negativamente. De acordo com Penaforte, Matta e Japur (2016) os estudantes universitários estão em momento de transição importante da vida e são particularmente propensos a momentos de estresse que podem influenciar diretamente no comportamento alimentar. Para Braga, Cangussu e Pietro (2022) o estresse leva a alterações negativas no sistema nervoso, o qual permite que o indivíduo faça escolhas alimentares inadequadas. Neste sentido justifica-se a realização desta revisão integrativa, a fim de realizar uma análise objetiva sobre a influência do estresse nos hábitos alimentares de estudantes universitários. **Objetivos:** Analisar produções científicas que relacionem o estresse e hábitos alimentares de estudantes universitários. **Metodologia:** Trata-se de uma revisão integrativa de caráter descritivo. A análise e coleta de artigos foram realizadas na base de dados Scopus, levando em consideração os descritores: estresse, hábitos alimentares e estudantes universitários, traduzidos para língua inglesa “stress and food and habits and university and students”. Foram considerados estudos dos últimos seis anos, escritos em língua portuguesa e inglesa. Para triagem dos artigos, título, resumo, palavras-chave e conclusão foram utilizados para apreciação, artigos únicos (exceto duplicados) e aqueles que se relacionarem efetivamente ao tema. **Resultados:** A pesquisa resultou inicialmente em 45 artigos, foram excluídos artigos duplicados (n=2), com temáticas excludentes ou fora do contexto (n=6), como por exemplo hábitos alimentares na pandemia e COVID-19 (n=18), coortes específicas para gêneros, resultando em 19 artigos que, em sua totalidade, corroboram a ideia de que são necessárias mais pesquisas acerca de hábitos alimentares e níveis de estresse de estudantes. Destes estudos, destaca-se, sobre o período universitário, a pesquisa de Salles et al., (2020) que disserta sobre a importância de grande alteração no estilo de vida, principalmente relacionada à alimentação, já que estudantes adotam uma alimentação pouco saudável com grande quantidade de alimentos gordurosos, alterando padrões alimentares que consequentemente estão associados a níveis elevados de estresse. No estudo de Ramón-Arбуés et al., (2021) os estudantes avaliados apresentaram alto consumo de álcool, baixo nível de atividade física e altos níveis de estresse, associados a dieta inadequada, para ambos os sexos. Ainda sobre tendências de consumo, Sousa et al., (2020) fala sobre a adaptação à vida universitária e gestão do tempo, relacionado a hábitos alimentares inadequados e níveis



de estresse elevados, sendo que um ponto importantíssimo considerado é o acesso a alimentos e elevado custo, condicionando assim a baixa qualidade de dieta. Sobre o estresse percebido, Mohamed, Mahfouz e Badr (2020) em seu estudo relatam que elevados níveis de estresse estão associados ao consumo frequente de doces, comidas industrializadas e bebidas açucaradas, ou seja, altos níveis de estresse levam a padrões alimentares e de vida, não saudáveis. O estudo de Alalwan et al., (2019) que avaliou como as emoções afetam o comportamento alimentar de estudantes, evidenciou que estudantes referiram comer menos em períodos de maior estresse, recorrendo a alimentos de maiores níveis calóricos e alto teor de gorduras, sendo assim os autores sugerem a melhorias na gestão do tempo e estresse. Ainda, de acordo com Lazarevich et al., (2018) consumos de fast food, frituras e doces, assim como a baixa frequência de exercícios foram associados com maior escore de depressão, e concluiu que indivíduos vulneráveis à depressão podem usar alimentos para conforto psicológico, portanto, uma abordagem integral deve ser incluída na educação alimentar. **Conclusões:** Em geral todos os estudos analisados corroboram com a mesma perspectiva, que quanto maiores os níveis de estresse, mais baixa a qualidade nutricional da dieta.

**Palavras-chave:** Estresse; Comportamento alimentar; Estudantes.

### Referências Bibliográficas

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

BRAGA, J. V. C., CANGUSSU, T. S., PIETRO, L. Comportamento alimentar e estresse: Eating behavior and stress. **Brazilian Journal of Health Review**, v. 5, n. 5, p. 18387–18401, 2022. DOI: <https://doi.org/10.34119/bjhrv5n5-048>.

PACHECO SALLES, F. L. *et al.* Evaluation of the Perception of Stress in University Students: Implications for Symptoms and Health Complaints and Nutritional Habits. *Journal of Education*, v. 202, n. 3, p. 211-220, 2022.

RAMÓN-ARBUÉS, E. *et al.* Factors Related to Diet Quality: A Cross-Sectional Study of 1055 University Students. **Nutrients**. v. 13, p. 10, 3512, 2021. DOI: 10.3390/nu13103512.

SOUSA, B. *et al.* Factors influencing healthy food choices of university students. **Biomedical and Biopharmaceutical Research Journal**, v. 17, n. 1, p. 1-10, 2020.

MOHAMED, B. A., MAHFOUZ, M. S., BADR, M. F. Food selection under stress among undergraduate students in Riyadh, Saudi Arabia. **Psychology research and behavior management**, v. 13, p. 211-221, 2020.

ALALWAN, T. A. *et al.* Emotional eating behavior among University of Bahrain students: a cross-sectional study. **Arab Journal of Basic and Applied Sciences**, v. 26, n. 1, p. 424-432, 2019

LAZAREVICH, I. C. *et al.* Depression and food consumption in mexican college students. **Nutr Hosp**. v. 35, n. 3, p. 620-626, 2018. DOI: 10.20960/nh.1500.