

ANSIEDADE E COMPORTAMENTO ALIMENTAR DE ESTUDANTES UNIVERSITÁRIAS

Paulo Otávio da Silva Ferreira¹, Jarson Pedro da Costa Pereira², Maxsuel Pinheiro da Silva³
Fernanda da Fonseca Freitas⁴, Sancha Helena de Lima Va⁵, Adenilson José Gomes⁶
Diana Quiteria Cabral Ferreira⁷

RESUMO

Introdução: A ansiedade é um componente complexo que exerce influência em diversos aspectos sociais, incluindo o comportamento alimentar. No ambiente universitário, especialmente entre estudantes da área de saúde, o impacto da ansiedade nos hábitos alimentares pode levar ao desenvolvimento de padrões alimentares disfuncionais. Portanto, nosso objetivo foi avaliar os níveis de ansiedade e investigar sua relação com o comportamento alimentar em estudantes universitárias matriculadas em cursos relacionados à saúde. **Materiais e Métodos:** Trata-se de um estudo observacional com delineamento transversal, envolvendo mulheres (≥ 18 anos), que estavam se graduando em cursos da saúde. Os níveis de ansiedade foram mensurados utilizando o Inventário de Ansiedade-Traço (IDATE-T), enquanto o comportamento alimentar foi avaliado por meio do Questionário dos Três Fatores do Comportamento Alimentar (TFEQ-R21). **Resultados:** Nossa amostra foi composta por 71 estudantes universitárias, matriculadas nos cursos de Nutrição ou Enfermagem. Os resultados revelaram uma maior frequência de ansiedade-traço moderada em nossa população. Além disso, identificamos correlações positivas ($p < 0,05$) entre a ansiedade-traço e os comportamentos alimentares associados à alimentação emocional e ao comer descontrolado. No entanto, não foram encontradas correlações com significância em relação à ansiedade e restrição cognitiva. **Conclusão:** Os resultados do nosso estudo indicam que níveis mais elevados de ansiedade podem contribuir para o desenvolvimento de comportamentos alimentares emocionais e de comer descontrolado em estudantes universitárias. Esses achados enfatizam a importância de abordar tanto a saúde mental quanto o comportamento alimentar dentro dessa população específica.

Palavras-chave: Ansiedade. Comportamento alimentar. Saúde do estudante.

ABSTRACT

Anxiety and eating behavior of university students

Introduction: Anxiety is a complex factor that exerts its influence on various social aspects, including eating behavior. Within the university environment, especially among students in the health field, the impact of anxiety on eating habits can be particularly pronounced, leading to the development of dysfunctional dietary patterns. Therefore, the primary objective of our study was to assess anxiety levels and investigate their relationship with eating behavior in female university students enrolled in health-related courses. **Materials and Methods:** This is an observational study with a cross-sectional design, enrolling women above the age of 18 who were pursuing undergraduate degrees in health-related disciplines. Anxiety levels were measured using the State-Trait Anxiety Inventory (STAI-T), while eating behavior was evaluated through the Three-Factor Eating Questionnaire (TFEQ-R21). **Results:** Our study sample consisted of 71 female university students, enrolled in courses such as Nutrition and Nursing. Our findings revealed a prevalent occurrence of moderate trait anxiety among our study population. Furthermore, statistically significant positive correlations ($p < 0.05$) were identified between trait anxiety and eating behaviors associated with emotional eating and uncontrolled eating. However, no significant correlations were found regarding cognitive restraint and anxiety. **Conclusion:** The outcomes of our study indicate that higher levels of anxiety may play a role in fostering emotional eating and uncontrolled eating behaviors in female university students. These results emphasize the utmost importance of addressing both mental health and eating behavior within this specific population.

Key words: Anxiety. Eating behavior. Student health.

1 - Nutricionista pela Universidade Federal do Rio Grande do Norte, Nata-RN, Brasil.

INTRODUÇÃO

A ansiedade é uma resposta natural do organismo para enfrentar situações novas e perigosas, envolvendo medo e sensação de ameaça (Nesse, 2019; Manikandan e colaboradores, 2016; Silva, 2010).

No entanto, quando se torna patológica e afeta negativamente a vida das pessoas, é classificada como transtorno de ansiedade (American Psychiatric Association, 2014).

A ansiedade pode influenciar o comportamento alimentar, especialmente em mulheres, que, segundo estudos, tendem a adotar uma alimentação desregulada ou rica em alimentos ultraprocessados em resposta ao elevado nível de ansiedade.

O comportamento alimentar pode ser influenciado por diversos fatores, como idade, sexo, etnia, renda, escolaridade, estado civil, e pelo contexto social, cultural e emocional em que as pessoas vivem (Toral e Slater, 2007).

Nesse sentido, a ansiedade é considerada um fator de risco para mudanças alimentares em qualquer indivíduo.

Silva e Gomes (2012) destacam que a ansiedade está estreitamente relacionada com comportamentos de risco para transtornos alimentares.

Esse vínculo pode ser especialmente agravado em mulheres universitárias, considerando que a universidade pode representar um ambiente ansiogênico (Ferreira e colaboradores, 2009).

No entanto, são poucos os estudos que investigaram e mensuraram os níveis de ansiedade em mulheres universitárias e sua relação com o comportamento alimentar.

Desse modo, o objetivo do nosso estudo foi mensurar a ansiedade de mulheres estudantes do ensino superior e sua relação com os fatores do comportamento alimentar.

MATERIAIS E MÉTODOS

Delineamento do estudo e participantes

Trata-se de um estudo observacional, com delineamento transversal, envolvendo estudantes do sexo biológico feminino, matriculadas em cursos de saúde, de uma Universidade Federal na região Nordeste do Brasil.

O arrolamento das participantes foi realizado por meio de abordagem pessoal e divulgação do estudo na instituição de

referência, entre os meses de agosto e setembro de 2019. Este estudo adotou como critério de seleção a abordagem por conveniência.

Foram incluídas no estudo, mulheres com idade ≥ 18 anos, que eram discentes regulares dos cursos de graduação em saúde na referida instituição.

Para diminuir os potenciais vieses de mensuração da ansiedade, foram excluídas as mulheres que faziam uso do tabaco, não menstruavam (e.g., gestante, amenorreia, menopausa), já eram previamente diagnosticadas com algum transtorno de ansiedade, estavam em uso de ansiolítico ou antidepressivo (incluindo medicamentos naturais), ou em uso de medicamentos anticoncepcionais.

Ansiedade

Foi aplicado o Inventário de Ansiedade-Traço (IDATE-T), em sua versão traduzida e adaptada para o português do Brasil (Biaggio e Natalício, 2003).

Essa escala é utilizada para avaliar a ansiedade-traço, considerada relativamente estável ao longo do tempo. A escala consiste em 20 afirmações descritivas de sentimentos pessoais, e na qual as participantes pontuam em relação à frequência com que os sentimentos ocorrem geralmente (ansiedade-traço).

Cada afirmação é respondida através de uma escala que varia de 1 a 4 pontos e cada voluntária avaliada pode somar escores que variam entre 20 e 80 pontos.

A ansiedade pode ser categorizada de acordo com escore obtido pelo indivíduo: baixa ansiedade, de 20 a 40 pontos; média ansiedade, de 41 a 60 pontos e alta ansiedade, de 61 a 80 pontos.

Comportamento Alimentar

Foi aplicada a versão traduzida e validada do Questionário dos três fatores do comportamento alimentar (TFEQ-R21, Three Factor Eating Questionnaire-R21), que avalia os três fatores do comportamento alimentar.

O questionário é composto por 21 perguntas auto preenchíveis e que avaliam o comportamento alimentar do participante, com relação os fatores de Descontrole Alimentar (DA), Restrição Cognitiva (RC) e Alimentação

Emocional (AE) (Natacci e Ferreira Júnior, 2011).

Entre os itens que compõem a escala, vinte são com escala likert de 4 pontos e 1 com escala de diferencial semântico de 7 pontos.

Ao final, as pontuações de cada dimensão são somadas e, quanto maior o escore, maior a expressão daquela dimensão no comportamento alimentar, variando de 0 a 100.

Análises Estatísticas

Os dados foram analisados no programa Statistical Package for the Social Sciences, versão 20.0 (SPSS Inc., Chicago, IL, USA).

A normalidade dos dados foi avaliada pelo Teste de Kolmogorov-Smirnov. Dados com distribuição normal, foram descritos pela média e seus respectivos desvios-padrão, aplicando-se o Teste t de Student para comparação de médias.

A relação entre a ansiedade e os três fatores do comportamento alimentar foi avaliada com base no Teste de Correlação de Pearson. Foi adotado um nível de significância de 5% para todas as análises.

Considerações Éticas

Esse estudo foi apreciado e aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Faculdade de Ciências da Saúde do Trairi - Universidade Federal do Rio Grande do Norte (FACISA - UFRN), sob parecer de número 2.830.540. Todas as participantes assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), em acordo com a resolução 466/12.

RESULTADOS

O nosso estudo envolveu 71 estudantes universitárias, com idade média de $21,9 \pm 4,4$ anos, vinculadas aos cursos de Nutrição (n=47) e Enfermagem (n=24). Apesar de termos estudantes de dois cursos diferentes na amostra, não foi observada diferença de idade entre elas ($t=-1,10$; $p=0,277$).

Com relação ao nível de ansiedade das universitárias, foi observado que a maioria das estudantes apresentaram nível de moderada ansiedade 69,0% (n=49), enquanto 28,2% (n=20) foram classificadas com baixa ansiedade e apenas 2,8% (n=2) foram identificadas com níveis elevados de ansiedade. O nível de ansiedade não foi diferente entre os cursos ($t=-1,39$; $p=0,168$).

A Figura 1 apresenta as pontuações nos respectivos fatores do comportamento alimentar, AE, DA e RC, de acordo com o curso superior que estavam matriculadas. Foi verificado que não houve diferença entre as estudantes dos dois cursos, em relação aos três fatores do comportamento alimentar, AE ($t(69) = -0,70$; $p=0,488$), DA ($t(69) = -1,63$; $p=0,107$) e RC ($t(69) = 0,27$; $p=0,787$).

Na análise de correlação, foi observada uma correlação positiva estatisticamente significativa entre os níveis de ansiedade das estudantes (IDATE-Traço) e a Alimentação Emocional ($p=0,036$), Descontrole Alimentar ($p<0,001$).

Porém, não foi verificada correlação entre a ansiedade e a Restrição Cognitiva ($p=0,283$) (Tabela 1).

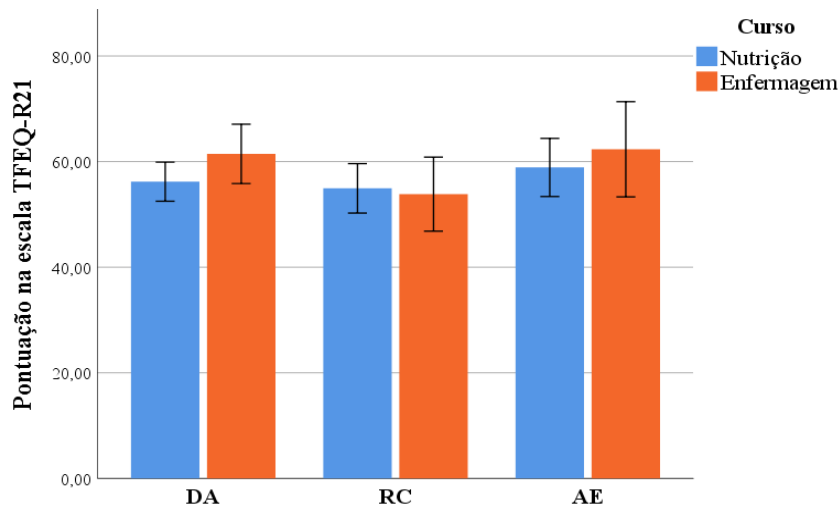


Figura 1 - Média e desvio-padrão dos fatores do comportamento alimentar: Alimentação Emocional (AE), Descontrole Alimentar (DA) e Restrição Cognitiva (RC), de acordo com o curso de graduação.

Tabela 1 - Média, desvio padrão e correlação entre os fatores do comportamento alimentar e o nível de ansiedade das participantes da pesquisa.

TFEQ-R21	Média ± DP	IDAT-Traço	
		Coefficiente de correlação (r)	p*
Alimentação emocional	60,1±19,6	0.25	0,036
Descontrole alimentar	57,9±13,0	0.39	<0,001
Restrição cognitiva	54,6±16,1	-0.13	0,238

Legenda: * Correlação de Pearson; DP: Desvio-padrão; IDAT-Traço: Inventário de ansiedade traço; TFEQ-32: Three Factor Eating Questionnaire

DISCUSSÃO

Nosso trabalho buscou investigar a relação entre os níveis de ansiedade e os fatores do comportamento alimentar de estudantes universitárias, de cursos de graduação em saúde. Nossos achados demonstraram que existe uma correlação entre a ansiedade e alguns fatores específicos do comportamento alimentar, com exceção da restrição cognitiva.

Assim, nosso estudo se destaca por se alinhar a uma pequena parcela de estudos que avaliaram o impacto da ansiedade-traço no comportamento alimentar de mulheres estudantes de ensino superior.

Com base nos escores de ansiedade observados em nossa casuística, notamos que a maioria das mulheres apresentou níveis moderados de ansiedade-traço. Esse dado é extremamente relevante, pois a ansiedade não natural, em níveis mais elevados, pode causar impactos significativos em diversos aspectos da vida sociocultural, emocional, comportamental e biológica das mulheres.

Além disso, pode levar à piora do desempenho acadêmico, criando um ciclo negativo que retroalimenta e agrava os níveis de ansiedade entre as mulheres universitárias (Pillay e colaboradores, 2016).

Além disso, nossos achados mostraram que escores de ansiedade-traço influenciaram significativamente nos escores de comportamento alimentar, incluindo alimentação emocional e descontrole alimentar, mas não restrição cognitiva.

Destacamos que o domínio de restrição cognitiva do TFEQ-R21 se refere à tendência de um indivíduo em tentar conscientemente controlar sua ingestão de alimentos, com o objetivo de perder ou manter peso corporal, de modo a fazerem escolhas alimentares mais restritivas, com o objetivo de limitar o consumo calórico (Medeiros e colaboradores, 2017, Herman, Polivy, 1975).

Desse modo, levanta-se a hipótese de que a ausência de uma relação, com significância estatística, entre ansiedade-traço e restrição cognitiva no comportamento alimentar pode refletir diferenças nas

motivações, estratégias de enfrentamento e complexidade dos fatores envolvidos no comportamento alimentar e na regulação emocional. As preocupações e ansiedades de mulheres universitárias podem se concentrar em outras áreas da vida, e a restrição alimentar cognitiva pode não ser uma prioridade ou uma estratégia eficaz para lidar com suas ansiedades.

Por outro lado, destacamos a relação, com significância estatística, entre a alimentação emocional, descontrole alimentar e ansiedade-traço. Notamos que à medida que os escores de ansiedade-traço aumentam, há uma tendência para maiores escores de alimentação emocional e descontrole alimentar. A alimentação emocional refere-se ao hábito de recorrer à comida como uma forma de lidar com emoções negativas, como a ansiedade. O descontrole alimentar, por sua vez, diz respeito a episódios de ingestão alimentar descontrolada, onde há uma sensação de perda de controle sobre o ato de comer, independentemente da fome física (Natacci e Ferreira Júnior, 2011).

A relação com significância entre a ansiedade-traço e esses comportamentos alimentares sugere que a ansiedade pode desempenhar um papel importante no modo como as pessoas lidam com suas emoções através da alimentação.

À medida que a ansiedade aumenta, a tendência a usar a comida como uma forma de enfrentar ou aliviar essas emoções também se intensifica.

Esses resultados são coerentes com estudos anteriores que destacam a ligação entre a ansiedade e os comportamentos alimentares emocionais e descontrolados. A ansiedade pode aumentar o desejo por alimentos altamente palatáveis e ricos em calorias, como uma forma de buscar conforto temporário e reduzir a tensão emocional (Penaforte e colaboradores, 2019).

No entanto, levanta-se a hipótese de que essa estratégia de enfrentamento pode levar a um ciclo negativo, onde o comer emocional e descontrolado pode resultar em sentimento de culpa e arrependimento, retroalimentando o estado de ansiedade.

Alguns estudos mostram que alguns fatores da vida de estudantes universitários pode ser um fator relacionado aos transtornos de ansiedade e piora da qualidade da dieta, como morar fora de casa da família (Cao e

colaboradores, 2020; Zurita-Ortega, 2019; Papadaki e colaboradores, 2007).

Por isso, é fundamental reconhecer a importância dos nossos achados, para melhor compreendermos as necessidades específicas de mulheres universitárias, em relação à saúde mental, de modo a favorecer o desenvolvimento de intervenções adequadas. Investir em apoio psicológico, além de promover um ambiente acadêmico inclusivo e tolerável, que ofereça estratégias de gerenciamento de estresse, pode contribuir significativamente com o bem-estar emocional dessas estudantes. Isso, por sua vez, poderia proporcionar melhores níveis no estado de ansiedade-traço e, conseqüentemente, um comportamento alimentar mais saudável, minimizando os riscos para o desenvolvimento de condições de saúde relacionadas à alimentação e ao comportamento.

Nosso estudo possui algumas limitações que precisam ser reconhecidas.

Primeiro, o delineamento transversal e observacional, além das análises de correlação, não nos permite o estabelecimento de uma relação de causa e efeito.

Em segundo lugar, é importante ressaltar que a amostragem utilizada foi recrutada por conveniência, e o estudo foi realizado em uma única instituição.

Essa abordagem pode limitar a generalização dos nossos achados para outras populações e contextos. As características específicas da amostra e da instituição podem influenciar os resultados e, portanto, devemos ser cautelosos ao estender essas conclusões para outros grupos de pessoas ou diferentes ambientes.

Apesar das limitações, nosso estudo contribui para a compreensão e debate do tema e pode servir como ponto de partida para pesquisas mais aprofundadas.

Ao reconhecer essas limitações, estamos apresentando lacunas que reforçam a necessidade de estudos com abordagem mais completa e precisa sobre a relação entre ansiedade-traço e comportamento alimentar de acadêmicos da saúde.

CONCLUSÃO

Nosso estudo revelou uma relação significativa entre a ansiedade-traço e o comportamento alimentar (alimentação emocional e descontrole alimentar) de

mulheres universitárias, de cursos de graduação em saúde.

Nossos resultados corroboram com o importante debate sobre como a ansiedade pode influenciar os hábitos alimentares, levando aos comportamentos disfuncionais. Identificar a relação entre o estado emocional sobre o comportamento alimentar é um caminho para promover a conscientização sobre a saúde mental e comportamentos alimentares saudáveis em contextos acadêmicos.

A partir dessas descobertas, será possível desenvolver abordagens mais holísticas, visando melhorar a saúde mental, a qualidade de vida e o bem-estar geral dessas mulheres durante suas trajetórias acadêmicas.

REFERÊNCIAS

- 1-American Psychiatric Association. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders - DSM-5 (5rd ed.). Porto Alegre. Artmed. 2014.
 - 2-Cao, W.; Fang, Z.; Hou, G.; Han, M.; Xu, X.; Dong, J.; Zheng, J.; The psychological impact of the COVID-19 epidemic on college students in China. *Psychiatry research*. Vol. 287. 2020. p. 112934.
 - 3-Ferreira, C.L.; Almondes, K.M.; Braga, L.P.; Mata, A.N.S.; Lemos, C.A.; Maia, E.M.C.; Universidade, contexto ansiogênico? Avaliação de traço e estado de ansiedade em estudantes do ciclo básico. *Ciência & Saúde Coletiva*. Vol. 14. 2009. p. 973-981.
 - 4-Herman, C.P.; Polivy, J. Anxiety, restraint and eating behavior. *Journal of Abnormal Psychology*. Vol. 84. 1975. p. 666-672.
 - 5-Manikandan, S.; Nillni, Y.I.; Zvolensky, M.J.; Rohan, K.J.; Carkeek, K.R.; Leyro, T.M. The role of emotion regulation in the experience of menstrual symptoms and perceived control over anxiety-related events across the menstrual cycle. *Archives of Women's Mental Health*. 2016.
 - 6-Medeiros, A.C.Q.; Yamamoto, M.E.; Pedrosa, L.F.C.; Hutz, C.S. The Brazilian version of the three-factor eating questionnaire-R21: psychometric evaluation and scoring pattern. *Eating and Weight Disorders-Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*. Vol. 22. 2017. p. 169-175.
 - 7-Natacci, L.C.; Ferreira Júnior, M. The three factor eating questionnaire-R21: tradução para o português e aplicação em mulheres brasileiras. *Revista de Nutrição*. Vol. 24. 2011. p. 383-394.
 - 8-Nesse, R.M. Good reasons for bad feelings: Insights from the frontier of evolutionary psychiatry. Penguin. 2019.
 - 9-Papadaki, A.; Hondros, G.; Scott, J.A.; Kapsokefalou, M. Eating habits of university students living at, or away from home in Greece. *Appetite*. Vol. 49. Num. 1. 2007. p. 169-176.
 - 10-Penaforte, F.R.O.; Minelli, M.C.S.; Anastácio, L.R.; Japur, C.C.; Anxiety symptoms and emotional eating are independently associated with sweet craving in young adults. *Psychiatry research*. Vol. 271. 2019. p. 715-720.
 - 11-Pillay, N.; Ramlall, S.; Burns, J.K. Espiritualidade, depressão e qualidade de vida em estudantes de medicina em KwaZulu-Natal. *South African Journal of Psychiatry*. Vol. 22. Num. 1. 2016.
 - 12-Silva, A.L.P.O. Tratamento da Ansiedade por intermédio da Acupuntura: Um Estudo de Caso. *Psicologia, Ciência e Profissão*. Vol. 30. 2010. p. 200-211.
 - 13-Silva, L.; Gomes, A.R. Desordens alimentares no desporto: situação atual e perspectivas futuras no estudo dos fatores psicológicos. *Psicologia Clínica*. Vol. 24. Num. 2. 2012. p. 83- 100.
 - 14-Toral, N.; Slater, B. Abordagem do modelo transteórico no comportamento alimentar. *Ciência & saúde coletiva*. Vol. 12. Num. 6. 2007. p. 1641-1650.
 - 15-Zurita-Ortega, F.; Román-Mata, S.S.; Chacón-Cuberos, R.; Castro-Sánchez, M.; Muros, J.J. Adherence to the mediterranean diet is associated with physical activity, self-concept and sociodemographic factors in university student. *Nutrients*. Vol. 10. Num. 8. 2018. p. 966.
- 2 - Mestrando em Nutrição, Universidade Federal de Pernambuco - Cidade Universitária, Recife, Pernambuco, Brasil.

3 - Nutricionista especialista em Oncologia - Hospital Sírio Libanês, São Paulo-SP, Brasil.

4 - Professora Doutora do curso de Nutrição da Faculdade de Ciências da Saúde do Trairi-Universidade Federal do Rio Grande do Norte, Santa Cruz-RN, Brasil.

5 - Professora Doutora do curso de Nutrição da Universidade Federal do Rio Grande do Norte, Natal-RN, Brasil.

6 - Pedagogo pela Universidade Federal do Rio Grande do Norte, Natal-RN, Brasil.

7 - Doutora em Psicobiologia pela Universidade Federal do Rio Grande do Norte, Natal-RN, Brasil.

Email dos autores:

nutripotavio@gmail.com

jarsoncostap@gmail.com

nutrimaxsuelpinheiro@gmail.com

fernanda.freitas@ufrn.br

sancha.vale@ufrn.br

adenilsongomesprof@gmail.com

dianaqferreira@gmail.com

Autor para correspondência:

Jarson Pedro da Costa Pereira.

jarsoncostap@gmail.com

Endereço: Av. Prof. Moraes Rego, 1235.

Cidade Universitária.

Recife, Pernambuco, Brasil.

CEP: 50670-901

Recebido para publicação em 25/07/2023

Aceito em 15/10/2023