

# Ansiedade e comportamento alimentar de estudantes de diferentes áreas de uma Universidade do sul catarinense

## Anxiety and eating behavior of students from different areas of a University of southern catarinense

### Ansiedad y comportamiento alimentario de estudiantes de diferentes áreas de un Universidad catarinense del sur

Lara Canever<sup>1</sup>, Luiza Meller<sup>2</sup>, Maria Eduarda Matias Colombo<sup>3</sup>, Daniele Botelho, Louyse Sulzbach Damázio<sup>4</sup>, Alexandra Ioppi Zugno<sup>5</sup>

**Como citar:** Canever L, Meller L, Colombo MEM, Botelho D, Damázio LS, Zugno AI. Ansiedade e comportamento alimentar de estudantes de diferentes áreas de uma Universidade do sul catarinense. REVISA. 2023; 12(3): 538-46. Doi: <https://doi.org/10.36239/revisa.v12.n3.p538a546>

# REVISA

1. Universidade do Extremo Sul Catarinense, Curso de Nutrição, Criciúma, Santa Catarina, Brasil. <https://orcid.org/0000-0002-4760-2426>

2. Universidade do Extremo Sul Catarinense, Curso de Nutrição, Criciúma, Santa Catarina, Brasil. <https://orcid.org/0009-0002-6429-9059>

3. Universidade do Extremo Sul Catarinense, Curso de Nutrição, Criciúma, Santa Catarina, Brasil. <https://orcid.org/0009-0007-6699-8781>

4. Universidade do Extremo Sul Catarinense, Curso de Nutrição, Criciúma, Santa Catarina, Brasil. <https://orcid.org/0000-0003-3077-8334>

5. Universidade do Extremo Sul Catarinense, Programa de Pós-Graduação em Ciências da Saúde, Laboratório de Psiquiatria translacional. Criciúma, Santa Catarina, Brasil. <https://orcid.org/0000-0002-0710-2320>

6. Universidade do Extremo Sul Catarinense, Programa de Pós-Graduação em Ciências da Saúde, Laboratório de Psiquiatria translacional. Criciúma, Santa Catarina, Brasil. <https://orcid.org/0000-0001-6658-6444>

Recebido: 23/04/2023  
Aprovado: 18/06/2023

#### RESUMO

**Objetivo:** analisar a relação entre a ansiedade e a alimentação em estudantes de diversas áreas da graduação de uma Universidade do Sul Catarinense. **Método:** A pesquisa aconteceu durante o primeiro semestre de 2023. Para a obtenção de dados foi elaborado um questionário pelas pesquisadoras responsáveis via Google Forms ®. Foram realizadas perguntas sobre as condições socioeconômicas dos estudantes, estado de ansiedade, hábitos alimentares, dados como peso e altura e informações sobre o comportamento alimentar. **Resultados:** Observou-se uma amostra de 85 universitários das três áreas da graduação pesquisadas. Foi aplicado um questionário para verificar o estado nutricional dos estudantes, questões relacionadas com ansiedade, bem como alimentação, comportamento alimentar e comer compulsivamente. Identificou-se que 58,82% (n=50) do IMC dos universitários foi adequado/eutrófico, 78,82% (n=67) se sentiam ansiosos no dia a dia e 82,35% (n=70) relatam que a ansiedade tem relação com o comer compulsivo. **Conclusão:** Conclui-se que a ansiedade e o comer compulsivo são prejudiciais tanto para a saúde do estudante quanto para seu desempenho em seus estudos, bem como sua saúde física e mental.

**Descritores:** Consumo Alimentar; Universitários; Estado Nutricional; Comportamento Alimentar.

#### ABSTRACT

**Objective:** to analyze the relationship between anxiety and eating in students from different areas of graduation at a University in Southern Santa Catarina. **Method:** The research took place during the first semester of 2023. To obtain data, a questionnaire was prepared by the responsible researchers via Google Forms ®. Questions were asked about the students' socioeconomic conditions, state of anxiety, eating habits, data such as weight and height, and information about eating behavior. **Results:** A sample of 85 university students from the three undergraduate areas surveyed was observed. A questionnaire was applied to verify the nutritional status of students, issues related to anxiety, as well as food, eating behavior and compulsive eating. It was identified that 58.82% (n=50) of the BMI of university students was adequate/eutrophic, 78.82% (n=67) felt anxious in their daily lives and 82.35% (n=70) reported that anxiety is related to compulsive eating. **Conclusion:** It is concluded that anxiety and compulsive eating are harmful both for the student's health and for their performance in their studies, as well as their physical and mental health.

**Descriptors:** Food Consumption; College students; Nutritional status; Feeding Behavior.

#### RESUMEN

**Objetivo:** analizar la relación entre la ansiedad y la alimentación en estudiantes de diferentes áreas de graduación de una Universidad del Sur de Santa Catarina. **Método:** La investigación se desarrolló durante el primer semestre de 2023. Para la obtención de datos se elaboró un cuestionario por parte de los investigadores responsables a través de Google Forms®. Se realizaron preguntas sobre las condiciones socioeconómicas de los estudiantes, estado de ansiedad, hábitos alimentarios, datos como peso y talla e información sobre la conducta alimentaria. **Resultados:** Se observó una muestra de 85 estudiantes universitarios de las tres carreras encuestadas. Se aplicó un cuestionario para verificar el estado nutricional de los estudiantes, temas relacionados con la ansiedad, así como la alimentación, conducta alimentaria y alimentación compulsiva. Se identificó que el 58,82% (n=50) del IMC de universitarios fue adecuado/eutrófico, el 78,82% (n=67) se sintió ansioso en su cotidiano y el 82,35% (n=70) refirió que la ansiedad está relacionada con la alimentación compulsiva. **Conclusión:** Se concluye que la ansiedad y la alimentación compulsiva son perjudiciales tanto para la salud del estudiante como para su desempeño en sus estudios, así como su salud física y mental.

**Descritores:** Consumo de Alimentos; Estudiantes universitarios; Estados nutricionales; Comportamiento de alimentación.

## Introdução

A alimentação é um ato importante para o corpo satisfazendo as necessidades fisiológicas do ser humano em busca de um equilíbrio nutricional. Porém, o ato de se alimentar vai além de satisfazer essas necessidades, é um momento de prazer, interação com o alimento que está ingerindo e, além de tudo, é um ato social e familiar<sup>1</sup>.

A sociedade atualmente implantou um ideal de corpo perfeito que leva as pessoas, principalmente mulheres jovens, a uma intensa preocupação com seu peso e com seu corpo na frente do espelho. Com isso, surgiram as dietas da moda, altamente restritivas em diversos nutrientes como forma de tentar alcançar o padrão de beleza estipulado pela sociedade<sup>2</sup>.

Com um estilo de vida mais agitado, os universitários são um grupo vulnerável a possíveis riscos à saúde e comprometimento da qualidade de vida, e, por conta de sua rotina intensa, muitos precisam apelar para refeições mais rápidas e práticas<sup>3</sup>. Decorrente dessa rotina, os estudantes tendem a recorrer a uma “válvula de escape” para descontar a sobrecarga de atividades, ou o baixo desempenho escolar ou a compensação por alguma nota baixa<sup>4</sup>.

Devido ao estresse diário dos universitários, muitos começam a desenvolver um estado de ansiedade, o qual corresponde a um conjunto de respostas químicas que podem estar relacionadas com componentes psicológicos e fisiológicos, o que pode ser considerado “normal” no ser humano. Nesse contexto, se faz necessário uma atenção maior à saúde mental dos estudantes, por isso é preciso compreender quais são os fatores de risco para o surgimento da ansiedade, para garantir melhor qualidade na formação profissional dos acadêmicos<sup>5</sup>.

A ansiedade está muito relacionada ao aparecimento do hábito de comer compulsivamente. O costume de comer de forma anormal, sem sentir fome, está associado a questões emocionais<sup>6</sup>. Melca & Fortes<sup>7</sup> relatam que pessoas que comem de forma compulsiva geralmente apresentam altos índices de ansiedade.

Por isso, este estudo investigou a relação da ansiedade e a alimentação em estudantes de diferentes áreas de graduação de uma Universidade do Sul Catarinense.

## Método

Tratou-se de um estudo descritivo de caráter quantitativo e qualitativo. O estudo realizado teve como objetivo analisar os dados sobre ansiedade e alimentação de universitários de diferentes cursos da graduação (Engenharia Civil, Ciências Contábeis, Odontologia, Nutrição, Enfermagem e Administração) de uma Universidade do Sul Catarinense, localizada na cidade de Criciúma/SC. A população desse estudo foi constituída por estudantes do sexo masculino e feminino, com idades entre 20 e 44 anos matriculados em uma Universidade do Sul Catarinense no município de Criciúma/SC. Os cursos selecionados foram Engenharia Civil, Ciências Contábeis (cursos da área de exatas), Odontologia, Nutrição, Enfermagem (área da saúde) e Administração (área de humanas).

O contato inicial foi feito pelas pesquisadoras com as coordenações dos diferentes cursos de graduação, a fim de solicitar a autorização do estudo mediante liberação de uma carta de aceite. Após aprovação do projeto pelo

Comitê de Ética em Pesquisa (CEP), mediante parecer de número 5.923.084, iniciou-se a coleta de dados com os universitários através do envio do questionário elaborado no Google Forms®.

Para a obtenção de dados foi elaborado um questionário pelas pesquisadoras responsáveis via *Google Forms*®, com o objetivo de avaliar o comportamento alimentar dos universitários de diferentes áreas da graduação e a relação do mesmo com o estado de ansiedade. O questionário elaborado pelas pesquisadoras foi encaminhado de forma online para os universitários por intermédio das coordenações dos respectivos cursos de graduação, sendo enviados para o e-mail de cada estudante matriculado na fase participante da pesquisa. Ao acessar o link do questionário o estudante, primeiramente precisou abrir o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido para concordar ou não em participar da pesquisa.

As perguntas estavam relacionadas as condições socioeconômicas dos estudantes, estado de ansiedade, hábitos alimentares, dados como peso e altura e informações sobre o comportamento alimentar. Os dados referentes ao peso, altura, idade e sexo foram obtidos para classificação do estado nutricional, sendo tais informações autorreferidas pelos participantes. Além do questionário elaborado sobre comportamento alimentar, foi aplicado um questionário adaptado a partir dos marcadores de consumo alimentar do Sistema de Vigilância Alimentar e Nutricional<sup>8</sup>, contendo perguntas sobre o consumo alimentar e frequência de consumo de diferentes alimentos.

Essa pesquisa teve início somente após aprovação pelo CEP da Universidade do Extremo Sul Catarinense (UNESC). Por ser um estudo que envolve informações de seres humanos, foi submetido ao Comitê de Ética em Pesquisa e aprovado, seguindo assim os preceitos éticos a serem obedecidos e relacionados à Resolução 466/12 do Conselho Nacional de Saúde. Foi garantido sigilo de todas as informações conforme propõe o Item IV.3.a, da Resolução CNS nº 466 de 2012.

## Resultados e Discussão

Participaram deste estudo 85 universitários, dos quais 72,9% (n=62) eram do sexo feminino e 27,1% (n=23) masculino. A faixa etária variou entre 20 e 44 anos de idade com média de 23,5 ( $\pm 4,99$ ) anos. Os cursos de graduação selecionados para a pesquisa foram Enfermagem, Nutrição e Odontologia, agrupados como cursos da área da saúde e corresponderam a 40% (n=34) da amostra. Os cursos de Ciências Contábeis e Engenharia Civil foram agrupados como área de exatas com 23,5% (n=20) de participação na pesquisa, enquanto o curso de Administração, representou a área de humanas, equivalente a 36,5% (n=31) da amostra.

**Tabela 1-** Distribuição por sexo, de estudantes de diferentes áreas da graduação de uma Universidade do Sul Catarinense. Criciúma, 2023.

Áreas	Feminino		Masculino		Total	
	n	%	n	%	n	%
<b>Área da saúde</b>						
Enfermagem	13	20,9	-	-	13	15,3
Nutrição	12	19,4	1	4,3	13	15,3
Odontologia	8	12,9	-	-	8	9,4
<b>Área de exatas</b>						
Ciências Contábeis	6	9,7	2	8,7	8	9,4
Engenharia Civil	8	12,9	4	17,4	12	14,1
<b>Área de Humanas</b>						
Administração	15	24,2	16	69,6	31	36,5
<b>TOTAL</b>					85	100

Fonte: Dados da Pesquisa. Criciúma (2023)

A tabela 2 apresenta o estado nutricional dos universitários das diferentes áreas da graduação, classificado a partir do IMC dos estudantes. Participaram da pesquisa 20 acadêmicos da área de exatas e, destes, 60% (n=12) apresentaram estado nutricional de eutrofia, enquanto 30% (n=6) apresentaram sobrepeso e 10% (n=2) obesidade grau I. A área de humanas contou com a participação de 31 estudantes, onde 61,3% (n=19) se mostraram em eutrofia, 29% (n=9) em sobrepeso e 9,7% (n=3) apresentaram obesidade grau I. Já a área da saúde englobou 34 estudantes, dos quais 43% (n=19) apresentaram eutrofia, 26,5% (n=9) sobrepeso, 11,7% (n=4) apresentaram obesidade grau I, 9,4% (n=1) obesidade grau III e 9,4% (n=1) baixo peso.

No geral, 58,82% (n=50) dos acadêmicos que participaram da pesquisa foram classificados em eutrofia, enquanto apenas 1,17% (n=1) em baixo peso e 40% (n=34) dos universitários se encontram com excesso de peso.

**Tabela 2-** Avaliação do estado nutricional de estudantes de diferentes áreas da graduação de uma Universidade do Sul catarinense. Criciúma, 2023.

Estado Nutricional	A.Exatas		A.Humanas		A.Saúde		Total	
	n=20	%	n=31	%	n=34	%	n=85	%
Baixo peso	-	-	-	-	1	9,4	1	9,4
Adequado	12	60,0	19	61,3	19	43,0	50	58,8
Sobrepeso	6	30,0	9	29,0	9	26,5	24	28,2
Obesidade grau I	2	10,0	3	9,7	4	11,7	9	10,5
Obesidade grau III	-	-	-	-	1	9,4	1	9,4

Fonte: Dados da Pesquisa. Criciúma (2023)

No presente estudo, se verificou que o estado nutricional de eutrofia prevaleceu nas três áreas da graduação. Resultado similar foi encontrado por Gasparotto et al. (2013) onde participaram do estudo 1599 universitários, no qual a classificação média de IMC dos estudantes foi de 23,6 kg/m<sup>2</sup> na área de exatas,

23 kg/m<sup>2</sup> na área da saúde e 23,1 kg/m<sup>2</sup> nas humanas, sendo também predominante a classificação de eutrofia.

A tabela 3 apresenta resultados sobre o estado de ansiedade em universitários de diferentes áreas da graduação. Em relação à questão “Você sente que é ansioso no seu dia a dia?”, obteve-se “Sim” como resposta por 85% (n=17) dos estudantes da área de exatas 67,7% (n=21) na área de humanas e 85,3% (n=29) na saúde. Quando questionado aos estudantes se apresentavam diagnóstico de transtorno de ansiedade comprovado por médico, 25% (n=5) na área de exatas, 16,1% (n=5) na área de humanas e 26,5% (n=9) na área da saúde afirmaram apresentar tal transtorno. Relataram não ter diagnóstico, 70% (n=14) dos estudantes da área de exatas, 80,7% (n=25) de humanas e 73,5% (n=25) da saúde.

**Tabela 3-** Presença do estado de ansiedade em estudantes de diferentes áreas da graduação de uma Universidade do Sul catarinense. Criciúma, 2023.

Questões sobre a ansiedade	A.Exatas		A.Humanas		A.Saúde		Total	
	n=20	%	n=31	%	n=34	%	n=85	%
<b>Você sente que é ansioso no seu dia a dia?</b>								
<b>Sim</b>	17	85,0	21	67,7	29	85,3	67	78,8
Não	2	10,0	7	22,6	5	14,7	14	16,4
Não sei	1	5,0	3	9,7	-	-	4	4,7
<b>Você tem diagnóstico de transtorno de ansiedade comprovado por médico?</b>								
<b>Sim</b>	5	25,0	5	16,1	9	26,5	19	22,3
Não	14	70,0	25	80,7	25	73,5	64	75,2
Não sei	1	5,0	1	3,2	-	-	2	2,3
<b>Em quais situações você acha que seu estado de ansiedade aumenta?*</b>								
<b>Semanas de trabalhos e provas acadêmicas</b>	13	65,0	16	51,6	25	73,5	54	63,5
Problemas pessoais	15	75,0	24	77,4	28	82,3	67	78,8
Carreira profissional	12	60,0	21	67,7	12	35,3	45	52,9
<b>Em semanas de provas e/ou trabalhos acadêmicos você sente que esse estado de ansiedade aumenta?*</b>								
<b>Sim</b>	17	85,0	17	54,9	30	88,3	64	75,2
Não	2	10,0	13	41,9	3	8,8	18	21,1
Não sei	1	5,0	1	3,2	1	2,9	3	3,5

Fonte: Dados da Pesquisa. Criciúma (2023).

Legenda: \* mais de um respondente; \*\* Teste Qui-Quadrado de Pearson. p=0,012

As situações em que os universitários se encontravam em maior estado de ansiedade foram os problemas pessoais relatados por 75% (n=15) dos estudantes da área de exatas, 77,4% (n=24) da área de humanas e 82,3% (n=28) da saúde. Outra questão abordada foi sobre o aumento do estado de ansiedade em semanas de provas e/ou trabalhos acadêmicos, onde em geral, 75,2% (n=64) dos estudantes responderam "Sim" e 21,1% (n=18) apontaram "Não", sendo esse resultado significativo ( $p < 0,05$ ). Ainda se obteve "Sim" como resposta para 85% (n=17) dos estudantes da área de exatas, 54,9% (n=17) de humanas e 88,3% (n=30) da área da saúde.

Zancan e colaboradores<sup>9</sup> expôs em sua pesquisa com 357 estudantes de diversos cursos da graduação das áreas de ciências humanas, ciências da saúde, ciências sociais aplicadas, linguística, letras e artes que 29,7% (n=30) da amostra tinha diagnóstico de transtorno de ansiedade, o que corrobora com os achados do presente estudo, onde 22,3% (n=19) dos estudantes também confirmaram apresentar diagnóstico de ansiedade. Ademais, a situação estressora que mais prevaleceu em seu estudo foi "a demanda de estudos (provas, trabalhos, carga horária das aulas e horas complementares)" correspondendo a resposta de 78,4% (n=280) dos estudantes. Em contrapartida, o presente estudo opõe-se aos resultados acima citados, sendo os "problemas pessoais" a situação estressora de maior relevância, mencionada por 78,8% (n=67) dos estudantes de todas as áreas pesquisadas.

Na tabela 4 pode-se observar os resultados referentes às questões relacionadas ao estado de ansiedade e o comportamento alimentar dos universitários. Na primeira questão, "Quando se sente ansioso, você sente mais fome?", na área de exatas obteve-se a resposta "Sim" por 55% (n=11) e "Não" por 40% (n=8) dos estudantes. Na área de humanas, 35,5% (n=11) dos estudantes responderam "Sim" e 54,8% (n=17) "Não". Já na área da saúde, obteve-se "Sim" como resposta por 70,6% (n=24) dos universitários e "Não" por 29,4% (n=10) dos estudantes. De modo geral, 54,2% (n=46) da amostra confirmou que "quando se sente ansioso, sente mais fome".

Referente a pergunta sobre autocontrole do consumo de alimentos em estado de ansiedade, 50% (n=10) dos estudantes da área de exatas relataram manter o controle e 45% (n=9) não conseguem controlar a quantidade de alimentos consumidos. Na área de humanas 41,9% (n=13) relataram conseguir controlar e 51,7% (n=16) não conseguem ter esse autocontrole. Na área da saúde, 47,1% (n=16) referem ter controle do consumo alimentar e 50% (n=17) desses estudantes não conseguem controlar a quantidade de alimentos consumida quando se está ansioso.

Em resumo, os estudantes que afirmaram "não manter o controle sobre a quantidade de alimentos consumidos" responderam que consomem quantidades equivalentes "a uma barra inteira de chocolate ou mais" quando se sentem ansiosos (22,3%, n=19).

Ao ser questionado aos estudantes sobre a preferência de alimentos salgados ou doces quando se sente ansioso, prevaleceu nas três áreas de graduação a resposta por alimentos doces (62,3%, n=53), sendo tal opção mencionada por 65% (n=13) dos estudantes da área de exatas 61,3% (n=19) de humanas e 61,7% (n=21) da saúde.

**Tabela 4-** Ansiedade e consumo alimentar de estudantes de diferentes áreas da graduação de uma Universidade do Sul catarinense. Criciúma, 2023.

Questões sobre a ansiedade e a alimentação	A.Exatas		A.Humanas		A.Saúde		Total			
	n=20	%	n=31	%	n=34	%	n=85	%		
<b>Quando se sente ansioso você sente mais fome?</b>										
<b>Sim</b>	11	55,0	11	35,5	24	70,6	46	54,1		
Não	8	40,0	17	54,8	10	29,4	35	41,1		
Não sei	1	5,0	3	9,7	-	-	4	4,7		
<b>Quando você sente que está ansioso, consegue manter o controle da qualidade de alimentos que consome?</b>										
<b>Sim</b>	10	50,0	13	41,9	16	47,1	39	45,8		
Não	9	45,0	16	51,7	17	50,0	42	49,4		
Não sei	1	5,0	2	6,4	1	2,9	4	4,7		
<b>Caso não mantenha o controle, consome quantidades equivalentes a:</b>										
			(n=10)		(n=18)		(n=18)			
<b>1 barra inteira de chocolate</b>			4	40,0	9	50,0	6	33,3	19	22,3
1 pacote de bolacha			2	20,0	3	16,7	2	11,1	7	8,2
1 pacote de salgadinho			2	20,0	6	33,3	9	50,0	17	20,0
sem informação			2	20,0	-	-	1	5,6	3	3,5
<b>Quando você sente que está ansioso, você tem mais vontade de comer alimentos doces ou salgados?</b>										
<b>Doces</b>			13	65,0	19	61,3	21	61,7	53	62,3
Salgados			7	53,0	12	38,7	13	38,3	32	37,6
<b>Quando você sente que está ansioso, costuma acordar no meio da noite para se alimentar?</b>										
<b>Sim</b>			-	-	2	6,4	1	2,9	3	3,5
Não			20	100	29	93,6	33	97,1	82	96,4
<b>Se lembra, você consome uma grande quantidade de alimentos?</b>										
<b>Sim</b>			-	-	1	50	-	-	1	1,1
Não			-	-	-	-	-	-	-	-
Não sei			-	-	1	50,0	1	100	2	2,3
<b>Você acha que o estado de ansiedade pode influenciar no ato de comer compulsivamente?</b>										
<b>Sim</b>			16	80,0	24	77,5	30	88,2	70	82,3
Não			4	20,0	5	16,1	2	5,9	11	12,9
Não sei			0	-	2	6,4	2	5,9	4	4,7

Fonte: Dados da Pesquisa. Criciúma (2023).

Duarte e colaboradores<sup>10</sup> demonstrou em seu estudo realizado com 137 universitários da área da saúde um maior consumo de alimentos doces pelos

estudantes quando ansiosos. Usou a escala HAD (Avaliação do nível de ansiedade e depressão) por meio de pontuação de escores, de 08 a 11 pontos é considerado ansiedade possível (questionável ou duvidosa) e de 12 a 21 pontos ansiedade provável. Os estudantes com "ansiedade possível" obtiveram o consumo diariamente de 25% (n=10) e semanalmente de 37,5% (n=15) de doces entre os universitários e com "ansiedade provável" o consumo diariamente foi de 20% (n=10) e semanalmente 46% (n=23). Neste sentido, convém ressaltar que é comum o aumento do consumo de alimentos ricos em açúcares em estado de estresse e ansiedade, visto que a ingestão de doces gera prazer e melhora do humor momentâneo<sup>11</sup>.

No geral, percebe-se que na área da saúde o consumo alimentar é mais saudável e equilibrado do que as demais áreas. Porém, as três áreas demonstraram uma alimentação balanceada, com pouco consumo de alimentos industrializados citados na tabela 3. Com relação ao estado nutricional dos estudantes, não houve diferença significativa entre as áreas prevalecendo eutrofia. No que se refere ao estado de ansiedade, o diagnóstico de ansiedade comprovado por médico da área da saúde prevaleceu sendo a situação que a ansiedade mais aumenta a semana de trabalhos e/ou provas acadêmicas. Para finalizar, quando os universitários estão em estado de ansiedade alto, sentem mais fome, sendo a preferência alimentar de alimentos doces entre todas as áreas, sendo esse consumo controlado.

## Conclusão

Este estudo possibilitou relacionar o estado de ansiedade e a alimentação em universitários de diferentes áreas da graduação, sendo essas da Saúde, Humanas e Exatas em uma Universidade do Sul Catarinense.

A classificação do estado nutricional através do IMC, para a maioria dos estudantes, foi de eutrofia para as três áreas de graduação avaliadas, porém houve um achado considerável de excesso de peso entre os estudantes das diferentes áreas. Quanto ao consumo alimentar dos universitários se observou uma alimentação equilibrada composta pela ingestão de alimentos saudáveis diariamente como frutas e verduras e por feijão semanalmente. Em contrapartida, os alimentos ultraprocessados como hambúrguer e/ou embutidos, bebidas adoçadas, macarrão instantâneo, salgadinhos de pacote ou biscoito salgado também apresentaram consumo semanal pelos estudantes, sendo este um achado negativo, visto que tais são opções são industrializadas e devem ser consumidas esporadicamente pelos indivíduos.

Verificou-se que a maioria dos estudantes se sentem ansiosos no seu dia a dia e esse estado de ansiedade aumenta em certas situações como auto cobrança quanto o trabalho, a carreira profissional, em semanas de trabalhos e/ou provas e, principalmente, devido problemas pessoais.

Os estudantes relataram que quando se sentem ansiosos apresentam mais "fome" e predomina o desejo por alimentos doces. Quando questionados se a ansiedade tem relação com o ato de comer compulsivamente, grande parte dos estudantes responderam que sim confirmando tal relação. Desse modo, é importante salientar a necessidade do desenvolvimento de mais estudos sobre o tema abordado, principalmente em estudantes de diferentes áreas da graduação, uma vez que o estado de ansiedade pode influenciar diretamente no comportamento alimentar do indivíduo.



Outro ponto a ser considerado no indivíduo quando em estado de ansiedade é o acompanhamento multiprofissional, com destaque para a terapia nutricional e psicológica, a fim de equilibrar os sintomas de ansiedade e a alimentação, inclusive os episódios de compulsão alimentar, se presentes.

## Agradecimentos

Essa pesquisa não recebeu financiamento para sua realização.

## Referências

1. Klobukoski C, Höfelmann D. Compulsão alimentar em indivíduos com excesso de peso na Atenção Primária à Saúde: prevalência e fatores associados. *Cadernos Saúde Coletiva*. 2017; 25:443-452.
2. Andrade A, Bosi MLM. Mídia e subjetividade: impacto no comportamento alimentar feminino. *Revista de Nutrição* [Internet]. 2003 Jan;16(1):117-25. Available from: [https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1415-52732003000100012&script=sci\\_abstract&tlng=pt](https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1415-52732003000100012&script=sci_abstract&tlng=pt)
3. Acosta G, Élide S, Karine Anusca Martins. Alimentação fora do domicílio de universitários de alguns cursos da área da saúde de uma instituição privada. 2013 Jul 1;37(3):288-98.
4. Marques H MAC. O sector alimentar e a caracterização do consumo alimentar fora de casa - Portugal: 1990-2000 [dissertação]. Porto: Faculdade do Porto; 2009
5. Marchi KC, Bárbaro AM, Miasso AI, Tirapelli CR. Ansiedade e consumo de ansiolíticos entre estudantes de enfermagem de uma universidade pública. *Revista Eletrônica de Enfermagem*. 2013 Sep 30;15(3).
6. Amparo L. O corpo, o comer e a comida: um estudo sobre as práticas corporais alimentares cotidianas a partir da cidade de Salvador. *SciELO - EDUFBA*; 2008.
7. Melca IA, Fortes S. Obesidade e transtornos mentais: construindo um cuidado efetivo. *Revista Hospital Universitário Pedro Ernesto* [Internet]. 2014 Mar 17 [cited 2021 Oct 28];13(1). Available from: [http://bjhbs.hupe.uerj.br/WebRoot/pdf/456\\_pt.pdf](http://bjhbs.hupe.uerj.br/WebRoot/pdf/456_pt.pdf)
8. SISVAN,2015
9. Zancan RK, Machado ABC, Boff N, Oliveira MDS. Estresse, Ansiedade, Depressão e Inflexibilidade Psicológica em Estudantes Universitários de Graduação e Pós-Graduação. *Estudos e Pesquisas em Psicologia*. 2021 Jul 15;21(2):749-67
10. Duarte, M. A. de S., & Santos, M. M. D. dos. Associação entre hábitos alimentares e os distúrbios de ansiedade e depressão em estudantes universitários na região metropolitana do Recife-PE. *RBONE - Revista Brasileira De Obesidade, Nutrição E Emagrecimento*, 16(101), 217-227.
11. Penaforte FR, Matta NC, Japur CC. Associação entre estresse e comportamento alimentar em estudantes universitários. *DEMETERA: Alimentação, Nutrição & Saúde* [Internet]. 2016 Mar 7 [cited 2019 Nov 2];11(1). Available from: <https://www.publicacoes.uerj.br/index.php/demetra/article/view/18592>

### Autor de Correspondência

Louyse Sulzbach Damázio.  
Laboratório de Psiquiatria Translacional.  
Bloco S, subsolo, sala 05. Av. Universitária, 1105. CEP: 88806-000  
- Universitário. Criciúma, Santa Catarina, Brasil.  
[louyse3@unesb.net](mailto:louyse3@unesb.net)