

# ANÁLISE DO COMPORTAMENTO ALIMENTAR SOB A ÓTICA DA PSICOLOGIA E NUTRIÇÃO EM UNIVERSITÁRIOS DE SÃO JOÃO DEL REI

Eduarda Ribeiro dos Santos <sup>1</sup>

Julia Cristina Graton <sup>2</sup>

Douglas Roberto Guimarães Silvia <sup>3</sup>

1 Discente do Curso de Nutrição do Centro Universitário Presidente Tancredo de Almeida Neves – UNIPTAN.

2 Discente do Curso de Nutrição do Centro Universitário Presidente Tancredo de Almeida Neves – UNIPTAN.

3 Docente do Curso de Nutrição do Centro Universitário Presidente Tancredo de Almeida Neves – UNIPTAN.

E-mail para contato: juliagraton32@gmail.com

**RESUMO** - Com a entrada na universidade os estudantes modificam sua rotina, constroem novos hábitos, novos comportamentos, criam compromissos e deveres e isso faz com o ambiente se torne estressante, mantendo os estudantes sempre em alerta, podendo gerar ansiedade. Essas alterações na rotina podem afetar as mudanças alimentares por utilizar a comida como conforto ou recompensa. O objetivo do trabalho foi apresentar um estudo que determine as principais mudanças do comportamento alimentar em Universitários do UNIPTAN na cidade de São João Del-Rei, mostrando, as influências que a universidade e a ansiedade causam no comportamento alimentar dos estudantes. Foram aplicados 71 questionários através do *Google Forms*. De acordo com os resultados as pessoas sentem influência da ansiedade de forma significativa em seu comportamento alimentar, sendo maior especificamente por alimentos doces e culpa após suprir o sentimento emocional com o alimento. Portanto, essa pesquisa comprova que a ansiedade é uma condição que atinge muitas pessoas e assim influenciando no cotidiano, desse modo os profissionais da área da saúde devem-se estar atentos com o emocional dos seus pacientes.

**Palavras-chaves:** Comportamento Alimentar; Ansiedade; Universitários.

## 1. INTRODUÇÃO

A ansiedade é caracterizada por sentimentos normais do organismo humano como mecanismo de defesa, porém quando ocorre uma disfunção, os sintomas se agravam em horas desorganizadas de medo, tensão, apreensão, preocupação excessiva com o futuro ou passado. É reproduzida como um estado afetivo sendo resultados de experiências traumáticas passadas, ou desejos não realizados, sendo caracterizada em três tipos: realística, neurótica e moral. A realística seria o medo de algo do mundo externo, a neurótica é o medo inconsciente, é um temor de algo que pode ou não existir, e a moral vem decorrente do medo de ser punido. Alguns fatores pressupostos sobre a patofisiologia da ansiedade estão ligados com a redução dos níveis do fator neurotrófico derivado do cérebro (BDNF), transmissão monoaminérgica deficiente da serotonina (5HT), alterações do ritmo cardíaco e circadiano (SIMÕES, 2009).

Definem o comportamento alimentar quaisquer convívios com o alimento, as práticas alimentares referem-se as questões socioculturais e próprios de uma coletividade, sendo um conjunto de ações diretamente pertinentes ao alimento, inicia-se com o ato de decidir quais alimentos, disponibilidade de alimentos, capital, modo de preparo, disponibilidade de horários,

divisão das refeições e finaliza com a ingestão (AITZINGEN., 2011). Contudo, no momento da alimentação o indivíduo não busca atender apenas as necessidades fisiológicas, mas as hedônicas (prazerosas). Para Matias et al. (2010), Philippi et al. (1999), o comportamento alimentar é um conjunto de ações relacionadas ao alimento, que começa com a decisão, disponibilidade, modo de preparo, utensílios, horários e divisão das refeições e encerra com a ingestão. Leônidas & Santos (2011), relatam que hábito, prática ou comportamento alimentar são todas as formas de convívio com o alimento, ou seja, as práticas alimentares não se resumem apenas aos alimentos que são ingeridos ou que se deixa de ingerir, mas englobam também as regras, significados e valores que permeiam os diferentes aspectos relativos à prática de consumo alimentar. Jamais definido a partir do indivíduo como algo único, mas sim a partir de suas relações com o meio.

Compreende também que as regras, significados e valores são aspectos relativos ao consumo alimentar (LEÔNIDAS & SANTOS., 2011). A entrada na universidade envolve diversas mudanças significativas que geram novos vínculos de amizades, possíveis decepções com a carreira ingressada, muitas horas de estudo, responsabilidades mais complexas, mais autonomia, entre outras mudanças. Por isso, essa situação influencia na geração de estresse e ansiedade nos universitários. (MOREIRA & FUREGA-TO, 2013; OSSE & COSTA, 2011). Esta resposta, é uma resposta do organismo a situações indesejadas do ambiente e a capacidade do estudante de interpretar as situações ocorridas. (LIPP, 2003). Os estudantes das universidades não têm o hábito alimentar de ingerir frutas, verduras, comidas in natura, desse modo ingerindo maior quantidade de açúcar, gorduras e sódio, e quando vem a crise de ansiedade essa vontade de consumir esses alimentos é ainda mais constante. A ansiedade pode estar relacionada com uma dieta com um consumo inadequado de açúcar, gordura, álcool e pouca ingestão de alimentos in natura (APA, 2013).

O objetivo geral do trabalho se trata de analisar aspectos relacionados a ansiedade e mudança do comportamento alimentar em universitários do UNIPTAN. Ainda, os objetivos secundários que se destacam são a) pontuar quais alterações alimentares são influenciadas pela ansiedade; b) avaliar presença de sintomas de ansiedade nos estudantes do UNIPTAN; e c) analisar o comportamento alimentar dos estudantes do UNIPTAN.

## **2. PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS**

O método de pesquisa descrito é uma abordagem qualitativa que utiliza um seguidor como instrumento de pesquisa google acadêmico para coletar dados sobre mudanças no comportamento alimentar em relação à influência da ansiedade. A amostra foi composta por

estudantes universitários da cidade São João del-Rei-MG, onde a aula será aplicada. O Inventário de Ansiedade de Beck adaptado será utilizado, juntamente com cinco questões formuladas com base na pesquisa, para coletar informações relevantes através do *Google Forms* para análise quantitativa. O método descritivo será utilizado para analisar e demonstrar os dados coletados a partir do questionário aplicado. (SAITO, SOUSA, 2022).

## **2.1 Caracterização do estudo**

O método de pesquisa descrito é uma abordagem qualitativa que utiliza um seguidor como instrumento de pesquisa google acadêmico para coletar dados sobre mudanças no comportamento alimentar em relação à influência da ansiedade.

## **2.2 Amostra**

Foram convidados a participar da amostra todos os universitários matriculados no Centro Universitário Presidente Tancredo Neves, sendo aplicado para homens e mulheres de todas as idades. Obteve-se 71 respostas que se voluntariaram a responder as perguntas formuladas para o questionário.

## **2.3 Procedimentos**

O Inventário de Ansiedade de Beck adaptado será utilizado, juntamente com cinco questões formuladas com base na pesquisa, para coletar informações relevantes através do *Google Forms* para análise quantitativa.

## **2.4 Coleta de dados e variáveis do estudo**

A coleta de dados se deu através do preenchimento de 10 questões, foram aplicados 71 questionários, sendo homens e mulheres com idade variável. O método descritivo será utilizado para analisar e demonstrar os dados coletados a partir do questionário aplicado. (SAITO, SOUSA, 2022).

# **3. RESULTADOS**

## **Análise descritiva e caracterização da amostra**

A Figura 1 descreve que de 71 pessoas, 95,8% sentem que possui características da ansiedade e 4,2% não sentem as características da ansiedade.

Você se considera uma pessoa ansiosa ?

71 respostas

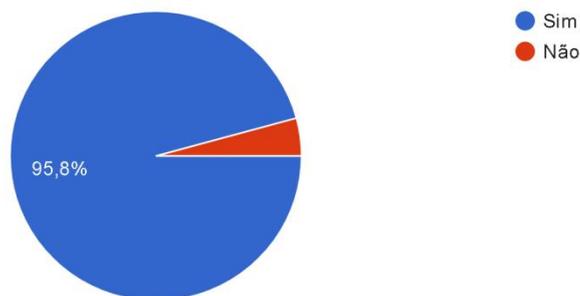


Figura 1: Você se considera uma pessoa ansiosa?

A Figura 2 descreve que de 71 pessoas, uma não respondeu. Das 70 pessoas - 94,3% sentem que se preocupam demais com as funções do dia a dia e 5,7% sentem que não se preocupam demais.

Você se preocupa muito com as coisas ?

70 respostas

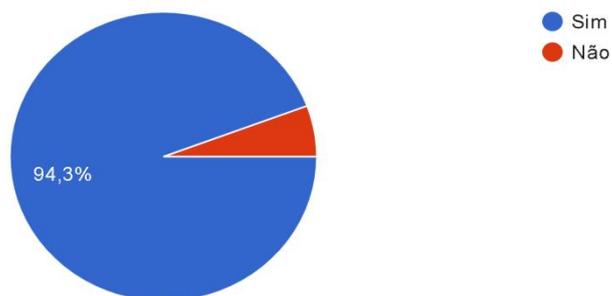


Figura 2: Você se preocupa muito com as coisas?

A Figura 3 descreve que 58,8% das pessoas sentem muita fome quando está com ansiedade e 41,2% sofre com perda de apetite.

Quando você está com ansiedade sente ?

68 respostas

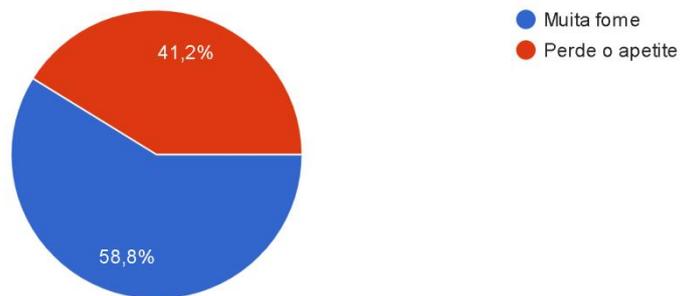


Figura 3: Quando você está com ansiedade sente?

A Figura 4 descreve que 30% sentem tremores nas pernas, 48,6% sentem dificuldade de respirar, 32,9 sentem ondas de calor, 48,6% sentem sensação de sufocamento, 52,9 sentem arritmia (coração acelerado) e 37,1 sofre com tremores.

Quando você fica preocupado(a) como seu corpo reage? ( pode marcar mais de uma alternativa)

70 respostas

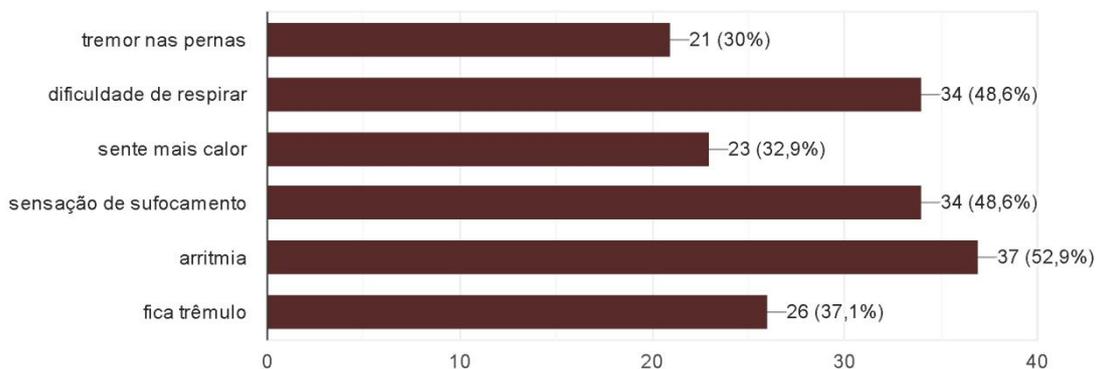


Figura 4: Quando fica preocupado(a) como seu corpo reage?

A figura 5 descreve que 67,1% sentem que tem a possibilidade de apenas acontecer coisas ruins e 32,9% sentem que não.

Você pensa que só vai acontecer coisas ruins ?

70 respostas

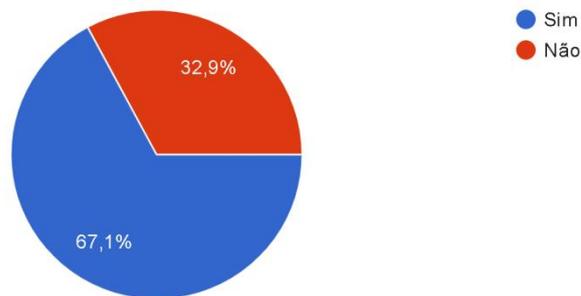


Figura 5: Você pensa que só vai acontecer coisas ruins?

A figura 6 descreve que 35,2% descontam o comer emocional em alimentos doces, 15,5% em alimentos específicos, 5,6 em bebidas alcoólicas, 4,6% em alimentos salgados e 28,2% sentem que não desconta o desconforto alimentar nos alimentos.

Você desconta seu desconforto emocional no alimento ? Se sim, você desconta em quais alimentos ?

71 respostas

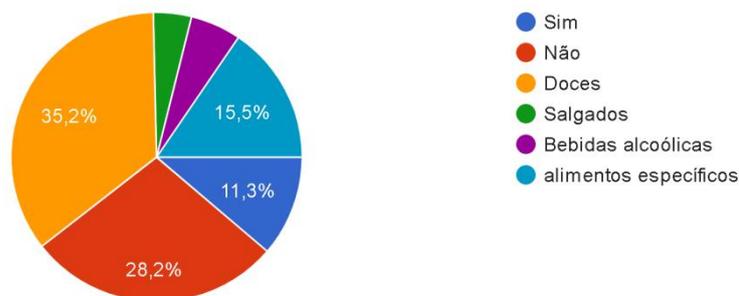


Figura 6: Você desconta seu desconforto emocional no alimento? Se sim, você desconta em quais alimentos?

A Figura 7 descreve que 60% das pessoas não comem a ponto de ficar desconfortável e 40% sim.

Quando fica nervoso(a) você come a ponto de se sentir desconfortável, empanturrado(a) ?  
70 respostas

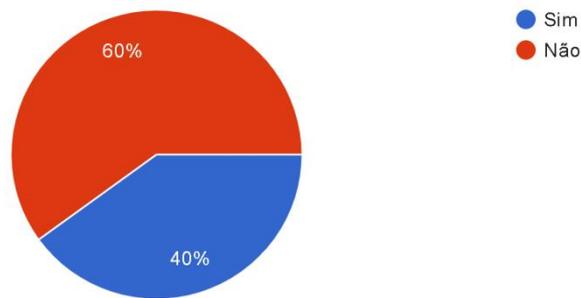


Figura 7: Quando fica nervoso(a) você come a ponto de se sentir desconfortável e/ou empanturrado(a)?

A Figura 8 descreve que 44,9% não conseguem se controlar quando come compulsivamente e 55,1% conseguem se controlar.

Você consegue se controlar quando percebe que está comendo compulsivamente ?  
69 respostas

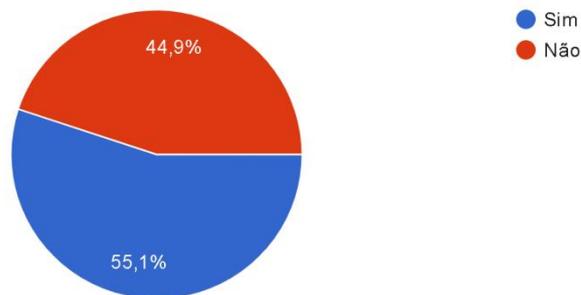


Figura 8: Você consegue se controlar quando percebe que está comendo compulsivamente?

A Figura 9 descreve que 53,5% sabe diferenciar a fome fisiológica da fome emocional e 46,5% não conseguem ter ou reconhecer essa diferença.

Você geralmente sabe diferenciar quando está com fome fisiológica ou quando está com fome emocional ?

71 respostas

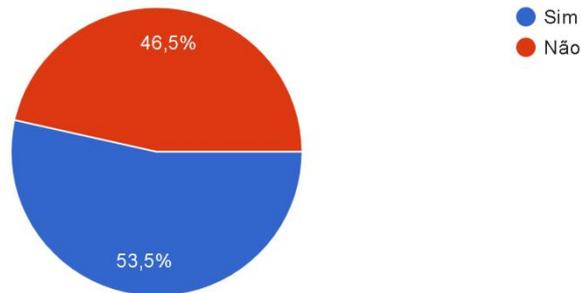


Figura 9: Você geralmente sabe diferenciar quando está com fome fisiológica ou quando está com fome emocional?

A Figura 10 descreve que 57,7% das pessoas se sentem culpadas após comer e 42,3% não sentem culpa.

Você se sente culpado(a) depois de se alimentar ?

71 respostas

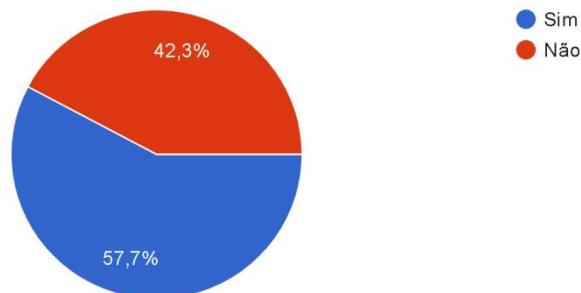


Figura 10: Você se sente culpado(a) depois de se alimentar?

#### 4. DISCUSSÃO

Conforme apresentado nos resultados (95,8%) sentem que possuem e sofrem com ansiedade patológica, isso representa que apenas (4,2%) da amostragem não sofrem de ansiedade, ou seja, uma porcentagem pequena. No estudo feito por Marchi, et al. (2013) constatou que com a aplicação do Inventário de Ansiedade de Beck (Beck Anxiety Inventory - BAI), foi apresentado que dos 308 alunos avaliados, 30% obteve grau mínimo de ansiedade, 34% ansiedade leve, 24% moderada e 12% ansiedade considerada grave, sendo que dos 308 alunos, todos possuíam algum grau de ansiedade. Com isso, a ansiedade é uma reação natural

do corpo humano frente a situações estressantes ou perigosas. É uma resposta biológica que prepara o organismo para lidar com situações que podem representar uma ameaça, seja ela real ou imaginária. No entanto, quando essa resposta se torna excessiva e desproporcional, pode se tornar um transtorno de ansiedade, que afeta milhões de pessoas em todo o mundo.

Os sintomas da ansiedade variam bastante de pessoa para pessoa, mas incluem sensações como arritmia (52,9%), tremores nas pernas (30%), dificuldade de respirar (48,8%), sensação de ondas de calor (32,9%), sensação de sufocamento (48,6%) e tremores (37,1%). Em casos mais graves, a ansiedade pode se manifestar em crises de pânico, em que a pessoa sente uma sensação intensa de medo ou perda de controle, acompanhada de sintomas físicos como falta de ar e taquicardia. No estudo desenvolvido por Chaves et al. (2015) conclui que os sintomas como distúrbio do sono, inquietação, fadiga e dificuldade de concentração apresentaram-se estatisticamente significantes em relação à presença de ansiedade. A ansiedade pode afetar pessoas de todas as idades e origens, e é uma condição bastante comum em todo o mundo. Embora seja uma resposta natural do organismo, quando se torna excessiva e desproporcional, pode prejudicar a qualidade de vida da pessoa e interferir em suas relações sociais alimentares, profissionais e familiares

A pesquisa de Santos (2014) apresenta que a vida acadêmica é estressante devido às exigências feitas ao longo do curso, as atividades e avaliações, aumento da pressão psicológica, tensão, cansaço mental e expectativa do mercado de trabalho. Portanto, ele conclui que ao ingressar na faculdade, os universitários são submetidos a uma grande carga de stress, devido a longas horas de estudo e cobranças. A preocupação excessiva dos acadêmicos sobre as grandes responsabilidades que compõem o meio acadêmico, tendo como resultado 94,3% da amostra possuem essa característica. A ansiedade é uma das condições psicológicas mais comuns entre os jovens e universitários. A transição da escola para a universidade pode ser um período de grande estresse e mudanças, o que pode levar à ansiedade. A pressão para obter bons resultados acadêmicos, a competição entre os colegas e a incerteza em relação ao futuro profissional são fatores que podem aumentar os níveis de ansiedade em universitários. Muitos universitários também enfrentam desafios financeiros, o que pode levar à ansiedade. A necessidade de trabalhar para pagar pelos estudos, a pressão para conseguir um trabalho remunerado após a graduação e o alto custo das mensalidades universitárias são fatores que podem aumentar a ansiedade financeira. O uso frequente de redes sociais e a comparação constante com os outros também pode aumentar a ansiedade em universitários. Muitos jovens sentem a pressão de parecer bem-sucedidos e felizes. Isso pode levar à comparação constante com os outros, o que, por sua vez, pode aumentar a ansiedade e diminuir a autoestima. Por fim, a incerteza em relação ao futuro também pode aumentar a ansiedade em universitários. Muitos jovens se

perguntam sobre o que farão após a graduação ou se encontrarão emprego na área de atuação. É importante que os alunos aprendam a lidar com a incerteza e a construir planos a curto e longo prazo para que possam ter uma visão mais clara do futuro.

A ansiedade causa diferença no comportamento alimentar, pois em casos podem aumentar (58,8%) e/ou diminuir a fome e (41,25). Além de que houve um aumento (35,2%) sobre o consumo de doces e outros alimentos específicos. O estudo de Lamm e colaboradores mostrou que os indivíduos apresentaram níveis elevados de ansiedade e o comportamento alimentar emocional intensificado, que é definido como uma tentativa de evitar, controlar e ou lidar com as emoções negativas por meio da ingestão de uma grande quantidade de alimentos doces com alto teor de calorias e gorduras. Outro ponto importante é que (55,1 %) das pessoas conseguem controlar quando estão comendo compulsivamente, (60%) não come até se sentir desconfortável e (53,5%) sentem que conseguem diferenciar a fome emocional e a fome fisiológica.

Porém (57,7%) sentem culpa após comer, sendo um comportamento alimentar que implica comer em resposta às emoções no lugar dos sinais físicos de fome ou saciedade. As pessoas que comem emocionalmente podem comer em excesso, consumir alimentos pouco saudáveis e sentir-se mal depois de comer. Embora o comer emocional possa proporcionar um alívio temporal às emoções negativas, um longo espaço pode conduzir a problemas de saúde física e emocional, como a obesidade, a depressão e a ansiedade. "Comer emocional é como tentar apagar um incêndio com gasolina." - Susan Nolen-Hoeksema. Como citado no artigo Psicologia, saúde e nutrição: Contributo para o estudo do comportamento alimentar (V. Viana, 2002) um padrão alimentar caracterizado por ciclos de dieta e restrição intercalados por ciclos de desinibição, os indivíduos quando se dedicam conseguem controlar a fome e o desejo, sendo raramente as vezes que se deixam vencer pelo desejo e comem descontroladamente. Enquanto alguns sujeitos restritivos comem mais quando sob o efeito de fatores desinibitórios, os sujeitos não restritivos tendem a comer menos quando estão deprimidos ou ansiosos. A ansiedade tem fatores químicos com efeitos sedativos como o álcool.

Algumas pessoas tendem a dividir os alimentos em “bons” ou “maus” e geralmente sentem culpa após as refeições principalmente após o consumo dos alimentos taxados como “mau” que são os mais calóricos. Sendo assim, foi percebido que as pessoas conseguem diferenciar a fome emocional e a fome fisiológica, conseguem identificar quando estão comendo por ansiedade e conseguem controlar, mas sentem culpa após esse hábito. Leônidas & Santos (2011), relatam que hábito, prática ou comportamento alimentar são todas as formas de convívio com o alimento, ou seja, as práticas alimentares não se resumem apenas aos alimentos que são ingeridos ou que se deixa de ingerir, mas englobam também as regras, significados e

valores que permeiam os diferentes aspectos relativos à prática de consumo alimentar. O comportamento alimentar é complexo e por isso envolve tantos fatores, por isso, observamos que a ansiedade influencia nos aspectos relacionados desde as escolhas alimentares até a sua ingestão.

## 5. CONCLUSÃO

A ansiedade é uma condição psicológica comum que pode afetar a saúde e o bem-estar dos indivíduos. Os universitários são uma população vulnerável a desenvolver ansiedade, devido à pressão acadêmica e social. Além disso, a ansiedade pode afetar o comportamento alimentar dos universitários, levando a escolhas alimentares menos saudáveis e até mesmo a distúrbios alimentares. Numerosos estudos demonstraram a relação entre ansiedade e comportamento alimentar em universitários. A ansiedade pode afetar o apetite, aumentando ou alterando o consumo alimentar normal, bem como influenciando na escolha de alimentos específicos. Portanto, essa pesquisa foi comprovada que a ansiedade é uma condição que atinge muitas pessoas e assim influenciando no seu cotidiano, desse modo os profissionais da área da saúde devem-se estar atentos com o emocional dos seus pacientes, visando à prevenção desta condição clínica, que pode gerar alteração no comportamento alimentar como um todo.

## 6. REFERÊNCIAS

1. CHAVES, E. D. C. L., et al. **Ansiedade e espiritualidade em estudantes universitários: um estudo transversal. Revista brasileira de enfermagem**, 68(3), 504-509. Ribeirão Preto-SP, 2015. Disponível em Acesso em: 12 de abri. 2017.
2. CLARK, DA e BECK, AT (2012). **Terapia cognitiva para os transtornos de ansiedade**. Porto Alegre: Artmed.
3. DENKE, Greg; RAWLS, Eric; LAMM, Connie. **Conflito de Atenção Modera a associação entre ansiedade e comportamento alimentar emocional: um ERP Estude**. Pubmed. Estados Unidos, 2018. 14 p. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov>. Acesso em: 18 out. 2021.
4. EPEL, E., TOMIYAMA et al.. **A escala de alimentação baseada em recompensa: um índice de autorrelato de alimentação baseada em recompensa**. PloS um, 13(6), 2018.
5. GAMA, MM, MOURA, GS, ARAÚJO, RF, & SILVA, FT . **Ansiedade-traço em estudantes universitários de Aracaju (SE)**. Revista de Psiquiatria, 30(1), 19-24, 2008.

6. MARCHI, K. C., et al. **Ansiedade e consumo de ansiolíticos entre estudantes de enfermagem de uma universidade pública.** Revista Eletrônica de Enfermagem, 15(3), 729-37. Ribeirão Preto, 2013. Disponível em Acesso em: 12 de abri. 2017
7. SANTOS, R. M. D. **Perfil de ansiedade em estudantes universitários de cursos da área da saúde.** Dissertação (Mestrado em saúde pública) - Universidade Estadual da Paraíba, Campina Grande - PB, 2014. Disponível em: Acesso : 12 de abri. 2017.
8. SILVA, RR (2018). **Alimentação, Depressão e Ansiedade:** entenda a relação. UNIFAL, Universidade Federal de Alfenas, MG. 2009.
9. SIMÕES, Cátia. **O agente comunitário de saúde na equipe de saúde da família: fatores de sobrecarga de trabalho e estresse.** Revista Saúde Pública Santa Catarina, Florianópolis, 2009.
10. SOUZA, DTB, LUCIO, JM, ARAÚJO, AS, & BATISTA, DA (2017). **Ansiedade e Alimentação:** uma análise inter-relacional.
11. VIANA, V. **Psicologia, saúde e nutrição: Contributo para o estudo do comportamento alimentar.** Análise Psicológica. (2002).