REVISTA CIENTÍFICA - RECIMA21 ISSN 2675-6218

CONSUMO ALIMENTAR E ASPECTOS EMOCIONAIS DE UNIVERSITÁRIOS NA ELABORAÇÃO DO TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO

FOOD CONSUMPTION AND EMOTIONAL ASPECTS OF UNIVERSITY STUDENTS DURING THE PREPARATION OF THEIR UNDERGRADUATE THESIS

CONSUMO ALIMENTARIO Y ASPECTOS EMOCIONALES DE LOS ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS EN LA ELABORACIÓN DE SU TRABAJO DE CONCLUSIÓN DE CURSO

Greiciélen Machado de Godoy[1], Caroline D'Azevedo Sica[2], Cláudia Balhesteiro Marchese Strey[3]

e747566
https://doi.org/10.47820/recima21.v7i4.7566

PUBLICADO: 04/2026

RESUMO

O período acadêmico, devido às mudanças que impõe à vida e à rotina dos indivíduos, apresenta elevado potencial ansiogênico, sendo a elaboração do Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) um dos momentos de maior estresse. Nesse contexto, o consumo de alimentos mais calóricos e de alta palatabilidade pode ser utilizado como forma de amenizar sintomas emocionais negativos. Diante disso, este estudo teve como objetivo avaliar o consumo alimentar e os aspectos emocionais de universitários durante a elaboração do TCC. Tratou-se de um estudo descritivo, quantitativo e transversal. Foi utilizado um questionário on-line, acompanhado do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, disponibilizado por meio de redes sociais. O instrumento foi elaborado pela autora e incluiu questões sobre hábitos de vida, rotina acadêmica e elaboração do TCC, sintomas de ansiedade e estresse e consumo alimentar. A amostra foi composta por 120 estudantes, com idades entre 20 e 41 anos, média de 25,33 ± 4,29 anos, provenientes de diferentes cursos, sendo 63,30% da área da saúde. Todos os participantes relataram apresentar ao menos um sintoma emocional negativo relacionado ao TCC. Quanto à percepção da alimentação durante momentos de ansiedade e estresse, 54,60% afirmaram que "quando estou ansioso/estressado, não penso sobre a qualidade nutricional dos alimentos que estou consumindo". Observou-se correlação, por meio do teste qui-quadrado de Pearson, entre os sintomas de estresse mais frequentemente relatados e o maior consumo de alimentos ultraprocessados, ricos em carboidratos refinados e gorduras. Esses resultados indicam a existência de relação entre aspectos emocionais negativos e mudanças no consumo alimentar durante períodos de estresse e ansiedade associados à elaboração do TCC nesta amostra.

PALAVRAS-CHAVE: Ansiedade. Consumo alimentar. Estresse psicológico. Estudantes universitários.

ABSTRACT

The academic period, due to the changes it imposes on individuals' lives and routines, presents a high anxiogenic potential, with the preparation of the Undergraduate Thesis being one of the most stressful moments. In this context, the consumption of more caloric and highly palatable foods may be used as a way to alleviate negative emotional symptoms. In light of this, this study aimed to

[1] Graduanda do Curso de Nutrição da Universidade Feevale, Novo Hamburgo, Rio Grande do Sul, Brasil.
[2] Nutricionista, Doutora em Ciências da Saúde, Instituto de Cardiologia. Fundação Universitária de Cardiologia – IC/FUC. Docente da Universidade Feevale , Novo Hamburgo, Rio Grande do Sul, Brasil.
[3] Nutricionista, Mestre em Medicina: Hepatologia, Universidade Federal de Ciências da Saúde de Porto Alegre. Docente Universidade Feevale, Novo Hamburgo, Rio Grande do Sul, Brasil.

Este artigo é publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC-BY), que permite uso, distribuição e reprodução irrestritos em qualquer meio, desde que o autor original e a fonte sejam creditados.

REVISTA CIENTÍFICA - RECIMA21 ISSN 2675-6218

evaluate food consumption and emotional aspects of university students during the preparation of the Undergraduate Thesis. This was a descriptive, quantitative, and cross-sectional study. An online questionnaire was used, accompanied by an Informed Consent Form, and distributed through social media. The instrument was developed by the author and included questions about lifestyle habits, academic routine and Undergraduate Thesis preparation, symptoms of anxiety/stress, and food consumption. The sample consisted of 120 students aged between 20 and 41 years, with a mean age of 25.33±4.29 years, from different academic programs, with 63.30% belonging to the health field. All participants reported experiencing at least one negative emotional symptom related to the preparation of the Undergraduate Thesis. Regarding the perception of eating behavior during moments of anxiety/stress, 54.60% stated that "when I am anxious/stressed, I do not think about the nutritional quality of the foods I am consuming." A correlation was observed, using Pearson's chi-square test, between the most frequently reported stress symptoms and higher consumption of ultra-processed foods rich in refined carbohydrates and fats. These results indicate a relationship between negative emotional aspects and changes in food consumption during periods of stress and anxiety associated with the preparation of the Undergraduate Thesis in this sample.

***KEYWORDS**: Anxiety. Food consumption. Psychological stress. University students.*

RESUMEN
El período académico, debido a los cambios que impone en la vida y en la rutina de los individuos, presenta un alto potencial ansiogénico, siendo la elaboración del Trabajo de Conclusión de Curso (TCC) uno de los momentos de mayor estrés. En este contexto, el consumo de alimentos más calóricos y de alta palatabilidad puede ser utilizado como una forma de aliviar síntomas emocionales negativos. En este sentido, el presente estudio tuvo como objetivo evaluar el consumo alimentario y los aspectos emocionales de estudiantes universitarios durante la elaboración del TCC. Se trató de un estudio descriptivo, cuantitativo y transversal. Se utilizó un cuestionario en línea, acompañado del Consentimiento Informado, distribuido a través de redes sociales. El instrumento fue elaborado por la autora e incluyó preguntas sobre hábitos de vida, rutina académica y elaboración del TCC, síntomas de ansiedad/estrés y consumo alimentario. La muestra estuvo compuesta por 120 estudiantes, con edades entre 20 y 41 años, con una media de 25,33±4,29 años, provenientes de diferentes carreras, siendo el 63,30% del área de la salud. Todos los participantes informaron presentar al menos un síntoma emocional negativo relacionado con el TCC. En cuanto a la percepción de la alimentación durante momentos de ansiedad/estrés, el 54,60% afirmó que "cuando estoy ansioso/estresado no pienso en la calidad nutricional de los alimentos que estoy consumiendo". Se observó una correlación, mediante la prueba de chi-cuadrado de Pearson, entre los síntomas de estrés más frecuentemente reportados y un mayor consumo de alimentos ultraprocesados, ricos en carbohidratos refinados y grasas. Estos resultados indican la existencia de una relación entre aspectos emocionales negativos y cambios en el consumo alimentario durante períodos de estrés y ansiedad asociados a la elaboración del TCC en esta muestra.

***PALABRAS CLAVE**: Ansiedad. Consumo alimentario. Estrés psicológico. Estudiantes universitarios.*

1. INTRODUÇÃO

A alimentação, muito mais do que apenas a simples ingestão de nutrientes essenciais para mantermo-nos vivos, tem relação complexa com diversos momentos de nossas vidas. De acordo com Brasiliano, Bucaretchi e Kachani[1], "tudo aquilo que vivemos e sentimos pode interferir no comportamento alimentar" (p. 27). Desse modo, características pessoais, fatores

Este artigo é publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC-BY), que permite uso, distribuição e reprodução irrestritos em qualquer meio, desde que o autor original e a fonte sejam creditados.

socioculturais, econômicos e, principalmente, emocionais e psicológicos constituem fatores que podem influenciar nossas escolhas alimentares.

Dentre essas situações, destaca-se o ingresso na universidade, o qual acarreta uma série de mudanças na vida e na rotina dos acadêmicos e, por conseguinte, em seu padrão alimentar. A jornada dupla de estudo e trabalho, a distância da universidade ao domicílio, a falta de tempo e de recursos financeiros, preferências individuais e, ainda, a falta de conveniência na compra e preparo de alimentos in natura são alguns dos fatores determinantes para a piora da dieta do universitário, que acaba sendo levado a procurar refeições mais práticas, como lanches disponíveis em locais próximos ou dentro das universidades, geralmente mais calóricos, ricos em açúcar e gordura e pobres em micronutrientes.[2,3]

A esse cenário soma-se a ocorrência de transtornos emocionais, como estresse e ansiedade, significativamente mais prevalentes em universitários do que em jovens adultos não universitários, os quais exercem grande impacto no consumo alimentar. [4–8] Na população geral brasileira, a média de ansiedade encontrada foi de 9,30%[9]; já entre universitários, foram identificados valores superiores a 30,00%, podendo ultrapassar 70,00% em alguns cursos, especialmente na área da saúde. [4–7]

No contexto acadêmico, determinados períodos apresentam maior potencial ansiogênico, como os dias que antecedem provas, a preparação de seminários, estágios e, principalmente, a elaboração do Trabalho de Conclusão de Curso (TCC). Sendo assim, emoções negativas podem estar relacionadas ao aumento do consumo de alimentos mais calóricos e de maior palatabilidade, como aqueles ricos em sal, açúcar e gordura, pois frequentemente estão associados à sensação de prazer, conforto e recompensa, podendo ser consumidos como forma de amenizar sintomas emocionais negativos e situações de estresse emocional e físico. [2,8]

Considerando o importante papel da alimentação no estado emocional e que situações adversas na vida acadêmica podem alterar o consumo alimentar, o presente estudo teve como objetivo avaliar o estado emocional de universitários em período de realização do Trabalho de Conclusão de Curso e relacioná-lo com suas escolhas alimentares durante esse período, a fim de compreender a relação entre o tipo de alimento consumido, o desempenho e a qualidade de vida.

Diante disso, questiona-se: qual é a relação entre o consumo alimentar e os aspectos emocionais de estudantes em fase de elaboração do TCC?

Apesar da evidência de que fatores emocionais influenciam o comportamento alimentar, ainda são limitados os estudos que investigam especificamente essa relação no contexto da elaboração do TCC, período marcado por elevada demanda acadêmica e sobrecarga emocional. Nesse sentido, este estudo buscou avaliar o consumo alimentar e os aspectos emocionais de estudantes durante a elaboração do TCC. Como objetivos específicos, propõe-se: verificar quais

Este artigo é publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC-BY), que permite uso, distribuição e reprodução irrestritos em qualquer meio, desde que o autor original e a fonte sejam creditados.

alimentos são mais consumidos em momentos de estresse e ansiedade; avaliar diferenças na relação com a alimentação e nos níveis de ansiedade e estresse entre estudantes de diferentes cursos; associar o tipo de alimentos consumidos aos sintomas de estresse relacionados à elaboração do TCC; e identificar os horários de maior estresse e o consequente consumo alimentar inadequado.

2. MÉTODOS

Tratou-se de um estudo descritivo e quantitativo, com delineamento transversal. A amostragem foi por conveniência, composta por alunos de diferentes cursos de graduação de uma universidade do Vale dos Sinos/RS, regularmente matriculados e que estavam realizando o TCC no segundo semestre de 2019. Como critérios de inclusão, consideraram-se estudantes que estavam em fase de elaboração do TCC e que aceitaram participar da pesquisa mediante assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). Foram excluídos aqueles que não responderam ao questionário de forma completa.

O questionário utilizado foi elaborado pela autora, contendo questões objetivas e de múltipla escolha sobre hábitos de vida, rotina acadêmica e elaboração do TCC, sintomas de ansiedade e estresse e consumo alimentar durante períodos de estresse e ansiedade relacionados ao TCC. A avaliação dos sintomas de estresse foi baseada em uma lista de 28 sintomas adaptados do Inventário de Sintomas de Estresse (ISS) de Lipp[10]. A lista de alimentos foi definida a partir de um piloto investigativo prévio com estudantes, com o objetivo de identificar os alimentos mais frequentemente consumidos em situações de estresse e ansiedade. O instrumento foi disponibilizado por meio de redes sociais, com acesso inicial ao TCLE, que, após aceite, direcionava o participante ao questionário.

Todas as análises foram realizadas no *software* Statistical Package for Social Sciences (SPSS), versão 26.0. As variáveis com distribuição normal foram apresentadas na forma de média e desvio padrão. Para análise de associação entre variáveis categóricas, utilizou-se o teste Qui-Quadrado de Pearson, adotando-se nível de significância de 5% ($p < 0,05$). Foram analisadas associações entre sintomas de estresse mais frequentemente relatados e os tipos de alimentos consumidos durante esses períodos.

O estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) da Universidade Feevale, sob o protocolo nº 3.502.766, e todos os participantes assinaram o TCLE on-line, conforme previsto pela Resolução nº 466/12 do Conselho Nacional de Saúde.

Este artigo é publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC-BY), que permite uso, distribuição e reprodução irrestritos em qualquer meio, desde que o autor original e a fonte sejam creditados.

REVISTA CIENTÍFICA - RECIMA21 ISSN 2675-6218

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Foram avaliados 120 estudantes, de 20 a 41 anos, com média de idade de 25,33±4,29 anos. A maior porcentagem dos avaliados era do sexo feminino (81,70%), solteiros (79,20%), sem filhos (90,80%), estudantes da área da saúde (63,30%), e declararam morar com os pais (65,80%). A quantidade de horas de sono referida foi de quatro a nove horas, com média de 6,35±1,08 horas/noite e 48,30% alegaram não estar satisfeitos com a qualidade de seu sono. Muitos não praticam atividade física (41,70%) ou praticam de forma esporádica (14,20%) (tabela 1).

Tabela 1. Caracterização da amostra de estudantes em período de Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) participantes do estudo. Novo Hamburgo, RS, 2019. (n = 120)

	Mínimo	Máximo	Média	Desvio-padrão
Idade[a]	20	41	25,33	4,29
Horas de sono[a]	4	9	6,35	1,08
			n	**%**
Sexo[b]	Feminino		98	81,7
	Masculino		22	18,3
Estado civil[b]	Solteiro		95	79,2
	Casado		20	16,7
	Outros		5	4,1
Tem filhos[b]	Sim		11	9,2
	Não		109	90,8
Condições de moradia[b]	Pais		79	65,8
	Cônjuge ou namorado		29	24,2
	Sozinho		9	7,5
	Outros		3	2,5
Área do curso[b]	Ciências exatas e tecnológicas		1	0,8
	Ciências da saúde		76	63,3
	Ciências sociais aplicadas		43	35,8
Pratica atividade física[b]	Sim, diariamente		21	17,5
	Uma ou duas vezes por semana		32	26,7
	Esporadicamente		17	14,2
	Não		50	41,7
Está satisfeito com a qualidade do seu sono[b]	Sim		46	38,4
	Não sabe		16	13,3
	Não		58	48,3

Variáveis descritas como [a] média (± desvio padrão), [b] frequência absoluta e relativa: n (%).

A amostra foi constituída por alunos de três áreas: Exatas e Tecnológicas, Saúde e Ciências Sociais Aplicadas. Estes estavam distribuídos em: Engenharia Mecânica (0,83%),

Este artigo é publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC-BY), que permite uso, distribuição e reprodução irrestritos em qualquer meio, desde que o autor original e a fonte sejam creditados.

REVISTA CIENTÍFICA - RECIMA21 ISSN 2675-6218

Biomedicina (5,83%), Enfermagem (7,5%), Farmácia (11,67%), Fisioterapia (12,5%), Nutrição (17,5%), Quiropraxia (8,34%), Administração (0,83%), Ciências Contábeis (30%), Jornalismo (3,33%), e Relações Públicas (1,67%).

Em relação à percepção quanto à rotina acadêmica e elaboração do TCC, 106 (88,30%) referiram estar satisfeitos com seu curso, 53 (44,20%) estavam fazendo três ou mais disciplinas (ou estágio curricular mais disciplinas) além do TCC, 59 (49,20%) trabalhavam ou faziam estágio extracurricular na mesma área de estudo, 48 (40,00%) referiram disponibilizar apenas de algumas horas na semana para seu TCC, 38 (31,60%) se sentem pouco ou nada produtivos na última semana e 55 (45,80%) informaram conseguir se concentrar de 30 a 60 minutos nas atividades relativas à elaboração do TCC (tabela 2).

Tabela 2. Percepção dos estudantes quanto à rotina acadêmica e elaboração do TCC. Novo Hamburgo, RS, 2019. (n = 120)

		n	%
No geral, está satisfeito com seu curso?	Sim	106	88,3
	Não	4	3,3
	Não sabe	10	8,3
Trabalha ou faz estágio extracurricular?	Sim, na mesma área de estudo	59	49,2
	Sim, em outra área	31	25,8
Faz estágio curricular ou outras disciplinas além do TCC?	Estágio Curricular	35	29,2
	Uma ou duas disciplinas	32	26,7
Faz estágio curricular ou outras disciplinas além do TCC?	Três ou mais disciplinas ou estágio curricular mais disciplinas	53	44,2
Quanto tempo disponibiliza para a elaboração do TCC?	Ao menos uma hora por dia	6	5
	Algumas horas na semana	48	40
	Algumas horas aos finais de semana	27	22,5
	Período entre suas demais atividades	21	17,5
	Só escrevem quando têm tempo/entusiasmo	18	15
O quão produtivo tem se sentido na última semana (sendo 1 nada produtivo e 10 muito produtivo)?	Pouco ou nada produtivo (marcou entre opção 1 e 4)	38	31,6
	Mais ou menos produtivo (marcou entre 5 e 7)	56	46,8
	Muito produtivo (marcou de 8 a 10)	26	21,6
Quanto tempo consegue se manter concentrado?	Menos de 15 min	9	7,5
	De 15 a 30 min	21	17,5
	Entre 30 e 60 min	55	45,8
	Mais de 1h	35	29,2

Variáveis descritas como frequência absoluta e relativa: n (%). TCC: Trabalho de Conclusão de Curso.

ISSN: 2675-6218 - RECIMA21
Este artigo é publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC-BY), que permite uso, distribuição e reprodução irrestritos em qualquer meio, desde que o autor original e a fonte sejam creditados.

REVISTA CIENTÍFICA - RECIMA21 ISSN 2675-6218

Dentre os sintomas mais comuns à ansiedade e ao estresse durante o período de elaboração do TCC, identificamos na presente amostra a maior ocorrência de: tensão muscular, dores nas costas e pescoço (79,20%); mudança de apetite, comer bastante ou ter falta de apetite (66,70%); cansaço constante (56,70%); irritabilidade excessiva (54,20%); dúvidas quanto a si próprio (52,50%); insônia, dificuldade de dormir (49,20%); sensação de desgaste físico constante (45,80%); problema com memória, esquecimentos (45,00%); dor ou nó no estômago (44,20%); e aperto na mandíbula/ranger de dentes ou roer unhas ou ponta da caneta (41,70%). A maior parte da amostra declarou não fazer uso de medicação para ansiedade (93,30%), apesar da elevada frequência de sintomas emocionais relatados, o que pode indicar subdiagnóstico ou ausência de acompanhamento profissional.

Quanto aos seus hábitos alimentares e relação com a alimentação, 31,70% dos estudantes referiram estar realizando algum tipo de dieta. Dentre estes, 47,40% buscavam emagrecimento. Dos 120 avaliados, 57 (47,50%) referiram se importar com a qualidade nutricional dos alimentos, porém relataram que sua rotina não permite realizar melhores escolhas alimentares, sendo essa a opção mais frequente entre estudantes de todas as áreas: ICSA (18,30%); ICS (28,30%); ICET (0,80%). Dos que marcaram a opção "Me importo com a qualidade nutricional dos alimentos e procuro ter uma alimentação nutricionalmente adequada", 22 (18,3%) eram do ICS e 11 (9,2%) do ICSA. Além disso, 71 (59,2%) disseram ter horário para as refeições e 84 (71,8%) relataram ter maior consumo alimentar devido ao estresse no período da noite (tabela 3).

Tabela 3. Hábitos alimentares e Relação com a alimentação de estudantes em período de TCC. Novo Hamburgo, RS, 2019. (n = 120)

			n	%
Está fazendo algum tipo de dieta	Não		82	68,3
	Sim		38	31,7
Se a resposta à questão anterior foi sim, qual motivo? (n = 38)	Ansiedade/stress/rotina		5	13,1
	Cuidados com a saúde/qualidade de vida		9	23,7
	Emagrecimento		18	47,4
	Dieta para manter a forma/hipertrofia		3	7,9
	Mudança para dieta vegetariana/carnista		1	2,6
	Outros		2	5,3
Percepção com relação a alimentação	Me importo com a qualidade nutricional dos alimentos e procuro ter uma alimentação nutricionalmente adequada	ICSA	11	9,2
		ICS	22	18,3
		ICET	0	0,0
		Total	33	27,5
	Me importo com a qualidade nutricional dos alimentos, mas minha rotina não me permite fazer melhores escolhas alimentares	ICSA	22	18,3
		ICS	34	28,3
		ICET	1	0,8
		Total	57	47,5
Percepção com relação a alimentação	Não penso muito sobre nutrientes dos alimentos, consumo o que está disponível	ICSA	3	2,5
		ICS	10	8,3
		ICET	0	0,0

ISSN: 2675-6218 - RECIMA21

Este artigo é publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC-BY), que permite uso, distribuição e reprodução irrestritos em qualquer meio, desde que o autor original e a fonte sejam creditados.

REVISTA CIENTÍFICA - RECIMA21 ISSN 2675-6218

		Total	13	10,8
	Sei que os alimentos possuem nutrientes e que estes são importantes para a saúde, mas não me preocupo muito com isso ao fazer minhas escolhas alimentares	ICSA	7	5,8
		ICS	10	8,3
		ICET	0	0,0
		Total	17	14,2
Tem horário para as refeições	Sim		71	59,2
	Come quando sente fome		34	28,3
	Come sempre que algo apetece, mesmo que não seja horário de refeição		15	12,5
Horário de maior estresse e consequente aumento do consumo alimentar	Manhã		9	7,7
	Tarde		24	20,5
	Noite		84	71,8

Variáveis descritas como frequência absoluta e relativa: n (%). TCC: Trabalho de Conclusão de Curso; ICSA: Instituto de Ciências Sociais Aplicadas; ICS: Instituto de Ciências da Saúde; ICET: Instituto de Ciências Exatas e Tecnológicas.

De oito assertivas de múltipla escolha, a respeito da percepção quanto à alimentação durante períodos de estresse e ansiedade relacionados ao TCC, as marcadas com maior frequência foram: "Quando estou ansioso/estressado não penso sobre a qualidade nutricional dos alimentos que estou consumindo" (54,60%); "Como quando estou ansioso, mesmo sem sentir fome" (47,10%); "Quando me sinto ansioso/estressado como mais do que normalmente" (42,90%); "Às vezes como sem perceber a quantidade que estou ingerindo" (37,00%); "Quando estou estressado sinto que preciso comer para me acalmar" (28,60%); "Me sinto nervoso e tento me acalmar comendo" (23,50%); "Como forma de procrastinação" (19,30%); "Quando estou ansioso/estressado não consigo comer nada" (15,10%).

Conforme dados apresentados na Tabela 4, os alimentos apontados como mais consumidos em momentos de ansiedade e estresse pelos estudantes foram: chocolate ao leite (42,50%); massas, lasanha, macarrão, panqueca, pizza (41,70%); pão, bolo simples (38,30%); docinhos como brigadeiro, beijinho, trufas (32,50%); café sem açúcar (27,50%); balas e chicletes (25,00%); bolo com cobertura (25,00%); refrigerante (25,00%); café com açúcar (21,70%); chocolate amargo (21,70%) e salgados fritos como bolinho, enroladinho, pastel, coxinha (20,80%). Apenas 12 (10,00%) referiram utilizar algum tipo de suplemento alimentar. Os citados foram: vitamina B12, vitamina D, ácido fólico, cloreto de magnésio, zinco, vitamina C, glutamina, ômega 3, multivitamínicos, *whey protein*, spirulina e chlorella. Do cruzamento entre as variáveis "sintomas mais recorrentes *versus* alimentos mais consumidos em períodos de ansiedade e estresse relacionados à elaboração do TCC", notou-se que houve correlação significativa entre consumo e sintomas em alguns dos pontos avaliados.

ISSN: 2675-6218 - RECIMA21
Este artigo é publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC-BY), que permite uso, distribuição e reprodução irrestritos em qualquer meio, desde que o autor original e a fonte sejam creditados.

REVISTA CIENTÍFICA - RECIMA21 ISSN 2675-6218

A variável "mudança de apetite, comer bastante ou ter falta de apetite" mostrou-se relacionada de forma estatisticamente significativa com "consumo de docinhos como brigadeiro, beijinho, trufas" (χ^2=4,274, *p*=0,042). Notou-se também associação estatisticamente significativa entre as variáveis "insônia" e "consumo de docinhos como brigadeiro, beijinho, trufas" (χ^2=5,157, *p*=0,032). A variável "dúvidas quanto a si próprio" está significativamente associada ao consumo de chocolate ao leite (χ^2=7,138, *p*=0,010) e a variável "problema com memória, esquecimentos" encontrou-se relacionada ao consumo de salgados fritos como bolinho, enroladinho, pastel, coxinha" (χ^2=6,750, *p*=0,013).

Tabela 4. Cruzamentos de variáveis: Sintomas mais recorrentes versus alimentos mais consumidos durante período de ansiedade e estresse relacionados à elaboração do TCC. Novo Hamburgo, RS, 2019

		Chocolate ao leite	Massas, lasanha, macarrão, panqueca, pizza	Pão, bolo simples	Bolo com cobertura	Refrigerante	Docinhos como brigadeiro, beijinho, trufas	Salgados fritos, bolinho, enroladinho, pastel, coxinha
Tensão Muscular (dores nas costas, pescoço...)	%	35,0	35,0	31,7	20,8	20,8	27,5	17,5
	χ^2	0,546	1,214	0,536	0,421	0,421	1,040	0,447
	p	0,503	0,363	0,499	0,611	0,611	0,348	0,591
Aperto na mandíbula/ranger de dentes ou roer unhas ou ponta da caneta	%	18,3	20,0	15,8	11,7	12,5	15,0	8,3
	χ^2	0,079	1,415	0,004	0,411	1,143	0,479	0,036
	p	0,852	0,263	1,000	0,530	0,295	0,555	1,000
Mudança de apetite (comer bastante ou ter falta de apetite)	%	31,7	31,7	27,5	16,7	20	25,8	15,8
	χ^2	2,455	3,360	0,864	0,000	3,200	4,274	1,238
	p	0,170	0,079	0,427	1,000	0,079	0,042#	0,343
Cansaço constante	%	25,8	27,5	24,2	14,2	15,8	21,7	11,7
	χ^2	0,612	3,041	1,235	0,000	0,724	2,353	0,006
	p	0,461	0,095	0,344	1,000	0,524	0,169	1,000
Irritabilidade excessiva	%	25,0	25,0	25,0	12,5	15,0	19,2	11,7
	χ^2	0,775	1,175	3,669	0,280	0,548	0,538	0,043
	p	0,459	0,353	0,062	0,674	0,529	0,558	1,000
Dúvidas quanto a si próprio	%	28,3	18,3	20,0	14,2	10,8	16,7	10,8
	χ^2	7,138	2,483	0,003#	0,278	1,348	0,034#	0,003#
	p	0,010#	0,139	1,000	0,675	0,294	1,000	1,000
Insônia, dificuldade de dormir	%	20,0	20,0	17,5	11,7	14,2	20,8	10,0
	χ^2	0,158	0,047	0,369	0,100	0,900	5,157	0,017
	p	0,715	0,855	0,577	0,834	0,402	0,032#	1,000
Sensação de desgaste físico constante	%		22,5	22,5	20,8	12,5	15,0	15,0	11,7
	χ^2		1,805	2,303	2,178	0,280	3,234	0,002	1,315
	p		0,199	0,141	0,187	0,674	0,091	1,000	0,269
Problema com	%		20,8	21,7	20,8	11,7	14,2	16,7	14,2

ISSN: 2675-6218 - RECIMA21

Este artigo é publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC-BY), que permite uso, distribuição e reprodução irrestritos em qualquer meio, desde que o autor original e a fonte sejam creditados.

memória, esquecimentos	χ^2	0,579	1,697	2,634	0,045	2,200	0,921	6,750
	p	0,464	0,200	0,132	0,836	0,146	0,434	0,013#
Dor ou nó no estômago	%	20,8	20,0	15,8	9,2	15,0	13,3	8,3
	χ^2	0,847	0,511	0,248	0,912	4,066	0,231	0,222
	p	0,457	0,576	0,706	0,399	0,056	0,697	0,659

Variáveis descritas como frequência relativa (%). # Associação estatisticamente significativa pelo teste dos resíduos ajustados a 5% de significância. χ^2: Teste qui-quadrado de Pearson.

Do mesmo modo que o apresentado no presente estudo, diversos autores têm discutido a saúde mental do jovem no contexto universitário, destacando que esse período, devido às múltiplas mudanças e exigências, pode atuar como fator desencadeador de estresse e ansiedade.[5,7,11-15] Esses achados reforçam que o ambiente acadêmico não apenas expõe o estudante a demandas cognitivas, mas também a sobrecargas emocionais que podem impactar diretamente o comportamento alimentar. Também podemos encontrar estudos a respeito do consumo alimentar do jovem acadêmico, que mostram este ser caracterizado pela ingestão de alimentos de preparo rápido e de fácil acesso, ultraprocessados e com baixo valor nutricional.[2,3] A relação entre estado emocional e consumo alimentar, da mesma forma, tem sido amplamente avaliada em estudos recentes, visto que há evidências dessa relação descritas na literatura.[1, 8, 16, 17]

Estudos feitos com universitários trazem uma amostragem de perfil semelhante aos encontrados no presente estudo. Assim como em nossos resultados, em que encontramos a maior parte dos avaliados do sexo feminino, 25,33 (± 4,29) anos, solteira, sem filhos, estudante da área da saúde e que mora com os pais, o estudo de Souza[15] mostrou uma população composta por 74,00% de mulheres, 93,20% solteira e com média de idade de 22,08 (+- 3,77) anos, sendo a maior parte da amostra da área da saúde (32,80%), diferindo deste apenas nas condições de moradia, na qual 31,70% residiam com a família e 46,20% residiam com amigos. Também Fernandes, Vieira, Silva, Avelino e Santos[7] encontraram semelhantes resultados quanto à caracterização da amostra ao avaliar universitários. Sua amostra de estudo apresentou média de idade de 21,80 (+- 3,80) anos, sendo a maior parte do sexo feminino (81,50%), solteira (91,60%), residindo com os pais (73,00%) e, destes, apenas 7,30% possuíam filhos. A média de idade encontrada no presente estudo foi levemente acima [25,33 (+- 4,29)] do encontrado em outros trabalhos, possivelmente devido ao período de curso avaliado, que foi o período de TCC, sendo habitualmente o último ano da graduação.

A amostra deste estudo foi constituída por alunos de diferentes cursos, mas grande parte das pesquisas encontradas a respeito da saúde mental dos universitários são feitas apenas com estudantes da área da saúde, visto que estes apresentam maiores níveis de estresse, ansiedade

Este artigo é publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC-BY), que permite uso, distribuição e reprodução irrestritos em qualquer meio, desde que o autor original e a fonte sejam creditados.

e depressão, com destaque para o curso de Fisioterapia, quando comparados apenas os cursos da área.[5, 11, 14, 16]

Nos resultados aqui encontrados, 53 (44,20%) acadêmicos estavam fazendo três ou mais disciplinas além do TCC, 35 (29,20%) estavam fazendo apenas estágio curricular e 32 (26,70%) uma ou duas disciplinas. Hirsch, Barlem, Almeida, Barlem, Lunardi e Ramos[13] avaliaram os fatores percebidos pelos acadêmicos de Enfermagem como desencadeadores do estresse no ambiente formativo, relatando que estudantes que cursavam um menor número de disciplinas apresentam maiores índices de estresse, por esse período ser caracterizado pela diminuição do número de disciplinas e aumento da demanda de práticas e estágios. Além disso, 59 (49,20%) dos participantes da amostra relataram trabalhar ou fazer estágio extracurricular na mesma área de estudo, podendo ser este mais um fator estressante, de acordo com os resultados encontrados pelos pesquisadores. Fernandes, Vieira, Silva, Avelino e Santos[7] identificaram associação entre o nível de sintomas depressivos e o exercício de atividades de trabalho ou emprego. Em seu estudo, descobriram que estudantes de Enfermagem que trabalhavam tiveram uma prevalência 3,75 vezes maior de depressão.

No presente estudo, a quantidade de horas de sono referida foi de quatro a nove horas, com média de 6,35 (± 1,08) horas/noite e 48,30% dos avaliados declararam não estar satisfeitos com a qualidade de seu sono. De semelhante forma, no estudo de Souza[15], a maior parte dos avaliados dormia entre seis e oito horas nos dias úteis e 21,50% deles avaliaram a qualidade de seu sono entre "muito ruim" e "ruim", e quando questionados sobre "acordarem descansados pela manhã", 50,10% pontuaram "não acordar descansados" ou "raramente acordar descansados". Muitos relataram não praticam atividade física (41,70%) ou praticarem de forma esporádica (14,20%). No estudo de Araújo[16], em que, do total de participantes, 95 (61,30%) relataram ser sedentários, 71,00% da amostra apresentou sintomas de ansiedade, e 56,00% da amostra apresentou sintomas de depressão. Leão, Gomes, Ferreira e Cavalcanti[5] encontraram associação significativa entre variáveis como ter insônia e não fazer atividade física com um quadro de ansiedade.

A ansiedade é uma resposta natural do organismo a potenciais situações de ameaça ou antecipação destas, podendo levar a mudanças comportamentais, fisiológicas e cognitivas, sendo considerada patológica quando causa prejuízos à vida do indivíduo.[18] Da mesma forma, o estresse se desenvolve a partir de situações cotidianas que fogem ao controle, desencadeando reações físicas, psicológicas e hormonais, fazendo com que haja um grande gasto de energia do organismo na busca de restabelecer a homeostase.[11]

Estudos internacionais citados por Fernandes, Vieira, Silva, Avelino e Santos[7] mostram prevalência de ansiedade em universitários variando entre 63,00% e 92,00%. Já um estudo da Associação Nacional dos Dirigentes das Instituições Federais de Ensino Superior, referido por

Este artigo é publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC-BY), que permite uso, distribuição e reprodução irrestritos em qualquer meio, desde que o autor original e a fonte sejam creditados.

Oliveira, Santos, Rodrigues, Oliveira e Souza[3] mostrou que 79,80% estudantes relataram ter vivenciado dificuldades emocionais nos últimos 12 meses que interferiram em sua vida acadêmica. Em comparação feita com o mesmo estudo realizado em 2003, a percentagem mais do que duplicou, sendo a média de 2003 de 36,9% e a de 2014 de 79,8%.[19]

A proposição de que estudantes dos anos finais apresentariam maiores níveis de aspectos emocionais negativos baseou-se em estudos como o de Cardozo, Gomes, Fan e Soratto[14], realizado com 20 acadêmicos de Biomedicina em fase de elaboração do TCC, no qual todos os participantes da amostra demonstraram ansiedade em algum nível. Semelhantemente, Costa, Simões, Souza, Andrade, Chaves e Lopes[12], ao avaliar acadêmicos de Fisioterapia, e Hirsch, Barlem, Almeida, Barlem, Lunardi e Ramos[13], em estudo com acadêmicos de Enfermagem, também notaram que os alunos do último ano da graduação encontravam-se mais estressados que os dos anos iniciais, em concordância com o identificado pelo presente estudo.

Os motivos para essa prevalência podem ser diversos, como as expectativas quanto a formatura e questões financeiras relacionadas; rotina e condições de estudo; pressão em práticas e estágios, comuns ao final dos cursos; ambiente de trabalho/estágio desagradável; falta de tempo para descanso e lazer; incertezas, sentimento de incapacidade; baixa qualidade das experiências acadêmicas; inseguranças com a futura carreira; mercado de trabalho exigente e competitivo; preocupação com o futuro; e ter de lidar com sofrimento emocional de pacientes, na área da saúde.[7, 12, 14, 19, 20]

Conforme Cardozo, Gomes, Fan e Soratto[14] , somam-se a isso, as "dificuldades relativas à coleta de dados do TCC e o medo de apresentar o TCC na banca examinadora; [...] O medo da reprovação e [...] As dificuldades relativas à análise de dados do TCC" (p. 255).Apesar dos prejuízos emocionais, 88,30% dos estudantes da presente amostra referiram estar satisfeitos com seu curso, assim como os graduandos da amostra de Costa, Simões, Souza, Chaves e Lopes[12], que mostraram que 98,70% estavam satisfeitos com o curso.

Souza[15] demonstrou em seu estudo que 79,70% dos universitários classificavam sua saúde emocional entre "regular" e "boa" e 15,60% a percebiam entre "ruim" e "muito ruim".

A presença de diagnóstico médico para transtorno mental ou psiquiátrico foi afirmada por 32,70% dos participantes, mas apenas 13,50% tinham acompanhamento psicológico. No presente estudo, apenas 6,70% participantes declararam fazer uso de algum tipo de medicação com prescrição médica para ansiedade, no entanto, todos da amostra relataram ter sentido ao menos um sintoma de desconforto emocional durante o período do TCC.

Dos 120 avaliados, 48 (40,00%) referiram disponibilizar apenas algumas horas na semana para seu TCC, possivelmente devido à falta de tempo pela jornada dupla de estudo e trabalho. Da mesma forma, 31,60% se sentem pouco ou nada produtivos na última semana e 45,80% informaram conseguir se concentrar de 30 a 60 minutos nas atividades relativas à elaboração do

Este artigo é publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC-BY), que permite uso, distribuição e reprodução irrestritos em qualquer meio, desde que o autor original e a fonte sejam creditados.

TCC. Além da rotina e questões acadêmicas, Andrade, Sant'Anna, Almeida, Venturi, Brustulim e D'Almeida[21] destacam que a dificuldade de concentração e a falta de produtividade são sintomas comuns à ansiedade, além de o aporte inadequado de vitaminas e minerais, que pode resultar em "um coeficiente de inteligência abaixo do seu potencial, memória fraca, cansaço, tonturas, falta de concentração, falta de motivação e depressão" (p. 1131).

Alguns dos sintomas comuns a crises ansiosas e de estresse, sentidos pelos alunos desta amostra durante o período do TCC, como tensão muscular, dores nas costas e pescoço; mudança de apetite, comer bastante ou ter falta de apetite; cansaço constante; irritabilidade excessiva; dúvidas quanto a si próprio; insônia, dificuldade de dormir; sensação de desgaste físico constante; problema com memória, esquecimentos; dor ou nó no estômago; e aperto na mandíbula/ranger de dentes ou roer unhas ou ponta da caneta, foram semelhantes aos encontrados por outros autores. Como Fernandes, Vieira, Silva, Avelino e Santos[7], que, dentre outros sintomas, encontraram com maior frequência fadiga, irritabilidade, distúrbios de sono, nervosismo, sensação de estar assustado, indigestão ou desconforto abdominal e medo de que aconteça o pior. Araújo[16] observou que os sintomas mais citados em sua tese foram "nervoso", "incapaz de relaxar" e "sensação de calor". A diferença de linguagem e descrição dos sintomas se deve ao fato de os questionários serem elaborados por diferentes autores, mas observa-se semelhança no tipo de sintomas somáticos, comportamentais e cognitivos referidos.

No estudo aqui exposto, avaliamos apenas os alimentos mais consumidos em momentos de emoções negativas relacionadas ao TCC, portanto, apesar de oleaginosas puras e frutas estarem descritas no questionário, estas tiveram um percentual de marcação muito baixo em comparação com outros alimentos de menor valor nutricional. Não avaliamos o consumo habitual, pois não era essa a intenção do trabalho, mas ao perguntarmos sobre a relação que os estudantes tinham com a alimentação, notamos que 59,2% disseram ter horário para as refeições. Porém, 47,50% referiram se importar com a qualidade nutricional dos alimentos, mas ter uma rotina que não permite fazer melhores escolhas alimentares. Em outro estudo, realizado com 155 estudantes universitários, sobre como estes avaliavam sua alimentação, 45 (29,00%) responderam "ruim" e 68 (43,90%) responderam "regular".[16] Souza[15] encontrou que 87,90% dos universitários de sua amostra tenderam a fazer entre três e cinco refeições diárias nos dias úteis e 74,20% avaliaram a qualidade da alimentação como regular ou boa. Já Oliveira, Santos, Rodrigues, Oliveira e Souza[3], encontraram que a maioria dos estudantes consumia diariamente frutas, verduras/legumes e o prato típico brasileiro (arroz, feijão e salada), apesar de muitos referirem o consumo frequente de alimentos não saudáveis como doces e *fast food*, além de mais de 60,00% relatarem o consumo diário de sucos e café.[3] Apesar da rotina de trabalho e estudo, observa-se que muitos estudantes ainda residem com os pais, podendo esse ser um fator de

Este artigo é publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC-BY), que permite uso, distribuição e reprodução irrestritos em qualquer meio, desde que o autor original e a fonte sejam creditados.

proteção quanto ao consumo excessivo de alimentos menos nutritivos na alimentação regular durante a semana.

No presente estudo, 31,7% dos estudantes avaliados referiram ter mudado sua dieta, sendo o motivo mais referido a busca pelo emagrecimento (47,40%). Dos que marcaram a opção "me importo com a qualidade nutricional dos alimentos e procuro ter uma alimentação nutricionalmente adequada", 22 (8,30%) eram da área da saúde, o que demonstra uma possível preocupação com hábitos saudáveis, por terem conhecimento a este respeito. Ainda assim, foi um percentual muito baixo quando observamos que 21 (17,50%) eram graduandos apenas do curso de Nutrição. Marconato, Silva e Frasson[2] observaram não haver diferença significativa entre alunos iniciantes e concluintes do curso de Nutrição com relação à ingestão energética, mostrando que, independentemente do nível de conhecimento quanto à alimentação, o consumo alimentar é relativo.

Observou-se maior consumo alimentar no período noturno (71,80%), o que pode estar relacionado à sobrecarga acumulada ao longo do dia e à maior ocorrência de estresse nesse período. Além disso, as alternativas mais marcadas na questão sobre a percepção da alimentação durante períodos emocionais negativos relacionados ao TCC foram: "quando estou ansioso/estressado não penso sobre a qualidade nutricional dos alimentos que estou consumindo", "como quando estou ansioso, mesmo sem sentir fome", "quando me sinto ansioso/estressado como mais do que normalmente", "às vezes como sem perceber a quantidade que estou ingerindo" e "quando estou estressado sinto que preciso comer para me acalmar". Esse padrão de consumo pode ser compreendido à luz do conceito de alimentação emocional, caracterizado pela ingestão de alimentos em resposta a estados emocionais, e não necessariamente à fome fisiológica, frequentemente associado à busca por alívio imediato de emoções negativas.

Os mecanismos que levam à preferência por alimentos de alta palatabilidade durante momentos de estresse podem ser desencadeados por fatores fisiológicos, além dos emocionais. Alimentos ricos em carboidratos e gorduras podem aumentar a produção sérica de serotonina, neurotransmissor responsável pela sensação de prazer, podendo trazer a sensação imediata de melhora do humor.[8, 16] Além disso, segundo Penaforte, Matta e Japur[8],

> Situações de estresse crônico estão associadas a maior exposição ao cortisol, que possui efeitos sobre o sistema de recompensa cerebral (SRC). O cortisol aumenta a sensibilidade do SRC, o que pode desencadear o consumo excessivo de alimentos de alta palatabilidade. Outros hormônios, como a dopamina, a leptina e a insulina, também atuam no nível central, estimulando o desejo por alimentos palatáveis. (p. 227).

Estudo realizado pelos autores, em concordância com diversos estudos internacionais citados por estes, mostrou relação positiva entre maiores níveis de estresse com o consumo

Este artigo é publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC-BY), que permite uso, distribuição e reprodução irrestritos em qualquer meio, desde que o autor original e a fonte sejam creditados.

regular de salgados e lanches rápidos/*fast food* em detrimento de uma alimentação nutricionalmente adequada. Neste mesmo estudo, Penaforte, Matta e Japur[8] observaram que "estudantes com maiores níveis de estresse percebido apresentaram maiores pontuações para os comportamentos alimentares de 'alimentação emocional e descontrole alimentar'" (p. 233). Estes achados corroboram com evidências sobre a estreita relação de fatores emocionais, muitas vezes adjacentes de situações de estresse, com a falta de controle na quantidade ingerida e a escolha por alimentos ricos em açúcar e gordura, chamados de *comfort food,* por serem muito utilizados como forma de conforto psicológico e tentativa de mudança de humor, seja por relação fisiológica/hormonal ou puramente emocional/sentimental.[1, 8, 18]

Em concordância com o apresentado na literatura, neste estudo os alimentos apontados como mais consumidos em momentos de emoções negativas foram chocolates e outros tipos de doces, alimentos ricos em carboidratos simples, como massas, pães e bolo, refrigerante, café e frituras.

Apesar de a grande maioria relatar maior consumo alimentar quando tem sintomas emocionais negativos, alguns estudantes, ao mencionar mudança de apetite como um dos sintomas sentidos, referiram não consumir nada quando se sentem ansiosos ou estressados. Araújo[16] também mostrou resultados semelhantes e referiu que tais achados "podem estar associados com os sintomas de ansiedade como, dentre outros, a perda de apetite, desconforto abdominal e náusea" (p. 43), além do próprio desânimo, causado pela negatividade emocional.

Sendo este o objetivo principal do trabalho, relacionar as variáveis "sintomas mais recorrentes" e "alimentos mais consumidos" em períodos de ansiedade e estresse relacionados à elaboração do TCC, verificamos que houve correlação significativa entre consumo e sintomas em alguns dos aspectos avaliados, como "mudança de apetite, comer bastante ou ter falta de apetite" e "insônia" com "consumo de docinhos como brigadeiro, beijinho, trufas". A variável "dúvidas quanto a si próprio" também se mostrou associada ao consumo de chocolate ao leite e a variável "problema com memória, esquecimentos" encontrou-se relacionada ao consumo de salgados fritos, mostrando conformidade com outros estudos.[8,16,17] Apesar de não termos conseguido relacionar todos os sintomas a todos os alimentos encontrados, observou-se associação entre sintomas físicos e emocionais de ansiedade e estresse e consumo de alimentos de alta palatabilidade, ricos em carboidratos simples e gordura. Essa relação pode também ocorrer de forma bidirecional, uma vez que tanto os estados emocionais podem influenciar o consumo alimentar quanto inadequações nutricionais podem contribuir para o surgimento ou agravamento de sintomas emocionais.[18, 21]

Ramos e Furtado[18] relacionaram os altos níveis de transtornos mentais encontrados na sociedade ocidental com as deficiências de vitaminas e minerais advindos do baixo consumo de frutas e vegetais na nossa dieta. Segundo eles, "as deficiências mais comuns encontradas em

Este artigo é publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC-BY), que permite uso, distribuição e reprodução irrestritos em qualquer meio, desde que o autor original e a fonte sejam creditados.

pacientes com transtornos mentais são de ácido graxo ômega-3, vitaminas do complexo B, minerais e aminoácidos envolvidos nos processos de síntese de alguns neurotransmissores" (p. 211)[18], todos nutrientes encontrados em alimentos *in natura* como verduras, legumes, leguminosas, frutas e oleaginosas, além de cereais integrais, frutos do mar e proteína animal.[18, 22]

Na amostra avaliada, apenas 10,00% referiram utilizar algum tipo de suplemento alimentar. Os citados foram: vitamina B12, vitamina D, ácido fólico, cloreto de magnésio, zinco, vitamina C, glutamina, ômega 3, multivitamínicos, whey protein, "immax", spirulina e chlorella. Apesar da baixa adesão, a literatura tem demonstrado efeitos positivos da suplementação de determinados nutrientes sobre sintomas de ansiedade. Andrade et al.[21] avaliaram um grupo de 14 estudantes de Nutrição, de 19 a 30 anos, com quadro de ansiedade, divididos em grupo controle, que recebeu suplementação de l-triptofano, ômega 3, magnésio e vitaminas do complexo B, e grupo placebo, que recebeu cápsulas contendo apenas ômega 3. Ambos os grupos apresentaram melhora nos sintomas após cinco semanas, sugerindo que o ômega 3 pode atuar na redução de citocinas pró-inflamatórias associadas a situações de estresse e ansiedade. Da mesma forma, Ramos e Furtado[18] destacam que o triptofano é precursor da serotonina e pode ser utilizado como adjuvante no tratamento de transtornos de ansiedade. Outros estudos também apontam benefícios da suplementação, como o realizado por Souza[23], que demonstrou eficácia do uso de magnésio associado à vitamina B6 no controle de sintomas de ansiedade em universitários, e o de Oliveira[19], no qual a suplementação de vitamina C (500 mg/dia por 14 dias) promoveu redução significativa dos níveis de ansiedade e de sintomas associados, como a frequência cardíaca.

4. CONSIDERAÇÕES

Desta maneira, pode-se concluir que, neste estudo, todos os estudantes avaliados relataram apresentar ao menos um sintoma relacionado a aspectos emocionais negativos durante o período de elaboração do TCC. Quanto ao consumo alimentar, os resultados indicam a existência de relação entre aspectos emocionais negativos e mudanças no consumo alimentar, com tendência ao aumento da ingestão de alimentos ultraprocessados e ricos em carboidratos refinados e gorduras em momentos de estresse e ansiedade nessa amostra.

No entanto, por se tratar de um estudo com delineamento transversal, não é possível estabelecer relações de causalidade entre as variáveis analisadas, mas apenas associações. Além disso, a utilização de amostragem por conveniência e de instrumento elaborado pela autora pode limitar a generalização dos resultados, devendo estes ser interpretados com cautela.

Ainda assim, os achados sugerem a necessidade de maior atenção ao suporte emocional oferecido aos estudantes, especialmente durante o período de elaboração do TCC, considerando os possíveis impactos sobre a qualidade de vida, o desempenho acadêmico e o comportamento

Este artigo é publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC-BY), que permite uso, distribuição e reprodução irrestritos em qualquer meio, desde que o autor original e a fonte sejam creditados.

alimentar. Nesse sentido, instituições de ensino superior podem desempenhar papel importante na implementação de estratégias de apoio psicológico e de promoção da saúde.

O consumo alimentar inadequado observado em períodos de instabilidade emocional não deve ser compreendido apenas como reflexo de hábitos alimentares consolidados, mas também como uma resposta a estados emocionais adversos. Dessa forma, torna-se fundamental considerar os fatores emocionais envolvidos nessas mudanças, a fim de que intervenções voltadas à promoção de uma alimentação saudável sejam mais eficazes e contextualizadas.

Por fim, sugere-se que estudos futuros investiguem essa relação por meio de delineamentos longitudinais, bem como utilizem instrumentos validados para avaliação do comportamento alimentar e dos aspectos emocionais, de modo a aprofundar a compreensão dos mecanismos envolvidos nessa associação.

REFERÊNCIAS

1. Brasiliano S, Bucaretchi HA, Kachani AT. Aspectos psicológicos da alimentação. In: Cordás TA, Kachani AT, editores. *Nutrição em psiquiatria*. Porto Alegre: Artmed; 2010. p. 24-33.

2. Marconato MS, Silva GMM, Frasson TZ. Hábito alimentar de universitários iniciantes e concluintes do curso de nutrição de uma universidade no interior paulista. Rev Bras Obes Nutr Emagrecimento. 2016;10(58):180-188.

3. Oliveira JS, et al. Avaliação do perfil sociodemográfico, nutricional e alimentar de estudantes de nutrição de uma universidade pública em Lagarto-SE. Rev Assoc Bras Nutr. 2017;8(2):37-42.

4. Oliveira AB, Silva SMC. A psicologia na promoção da saúde do estudante universitário. Rev Psicol Divers Saúde. 2018;7(3):373-384.

5. Leão AM, et al. Prevalência e fatores associados à depressão e ansiedade entre estudantes universitários da área da saúde de um grande centro urbano do Nordeste do Brasil. Rev Bras Educ Med. 2018;42(4):55-65.

6. Medeiros PP, Bittencourt FO. Fatores associados à ansiedade em estudantes de uma faculdade particular. Rev Multidiscip Psicol. 2017;10(33):43-55.

7. Fernandes MA, et al. Prevalência de sintomas ansiosos e depressivos em universitários de uma instituição pública. Rev Bras Enferm. 2018;71(5):2169-2175.

8. Penaforte FRO, Matta NC, Japur CC. Associação entre estresse e comportamento alimentar em estudantes universitários. Demetra. 2016;11(1):225-237.

9. World Health Organization. Depression and other common mental disorders: global health estimates. Geneva: WHO; 2017.

10. Lipp MEN. Manual do inventário de sintomas de stress para adultos de Lipp. São Paulo: Casa do Psicólogo; 2000.

Este artigo é publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC-BY), que permite uso, distribuição e reprodução irrestritos em qualquer meio, desde que o autor original e a fonte sejam creditados.

11. Borine RCC, Wanderley KS, Bassitt DP. Relação entre a qualidade de vida e o estresse em acadêmicos da área da saúde. Estud Interdiscip Psicol. 2015;6(1):100-118.

12. Costa KLF, et al. Avaliação dos níveis de ansiedade, estresse e qualidade de vida em acadêmicos de fisioterapia. Fisioter Bras. 2019;20(5):659-667.

13. Hirsch CD, et al. Fatores percebidos pelos acadêmicos de enfermagem como desencadeadores do estresse no ambiente formativo. Texto Contexto Enferm. 2018;27(1):e0370014.

14. Cardozo MQ, et al. Fatores associados à ocorrência de ansiedade dos acadêmicos de biomedicina. Rev Saúde Pesq. 2016;9(2):251-262.

15. Souza DC. Condições emocionais de estudantes universitários: estresse, depressão, ansiedade, solidão e suporte social [dissertação]. Uberaba: Universidade Federal do Triângulo Mineiro; 2017.

16. Araújo AHI. Influências de quadros de ansiedade e depressão no consumo alimentar em adultos jovens saudáveis [dissertação]. Brasília: Universidade de Brasília; 2017.

17. Pereira TC, et al. Estado emocional e comportamento alimentar de universitárias de uma instituição de ensino particular. Rev e-Ciência. 2019;7(1):16-20.

18. Ramos RT, Furtado YAL. Transtornos de ansiedade. In: Cordás TA, Kachani AT, editores. Nutrição em psiquiatria. Porto Alegre: Artmed; 2010. p. 205-216.

19. Oliveira IJL. O papel da vitamina C na ansiedade e memória em dois estudos: na cognição em humanos escolarizados e no comportamento de animais crescidos em ambiente enriquecido [tese]. Brasília: Universidade de Brasília; 2014.

20. Santos RJLL, et al. Estresse em acadêmicos de enfermagem: importância de identificar o agente estressor. Braz J Health Rev. 2019;2(2):1086-1094.

21. Andrade EAF, et al. L-triptofano, ômega 3, magnésio e vitaminas do complexo B na diminuição dos sintomas de ansiedade. Rev Multidiscip Psicol. 2018;12(40):1129-1138.

22. NEPA-UNICAMP. Tabela brasileira de composição de alimentos. 4ª ed. Campinas: NEPA-UNICAMP; 2011.

23. Souza BS. Investigação do potencial ansiolítico de magnésio e vitamina B6 em uma única administração em humanos [dissertação]. Paraíba: Universidade Federal da Paraíba; 2013.

Este artigo é publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC-BY), que permite uso, distribuição e reprodução irrestritos em qualquer meio, desde que o autor original e a fonte sejam creditados.