

ARTIGO ORIGINAL

A influência do estresse no comportamento alimentar em estudantes universitários *The influence of stress on eating behavior in university students*

Ingrid Roberta Silva Lima¹, Sarah Louise Vasconcelos de Sousa¹, Liejy Agnes dos Santos Raposo Landim¹, Daniele Rodrigues Carvalho Caldas¹

¹Centro Universitário Santo Agostinho (UNIFSA), Teresina, PI, Brasileira

Recebido em: 25 de janeiro de 2024; Aceito em: 12 de março de 2025.

Correspondência: Daniele Rodrigues Carvalho Caldas, danielercaldastrabalho@gmail.com

Como citar

Lima IRS, de Sousa SLV, Landim LASR, Caldas DRC. A influência do estresse no comportamento alimentar em estudantes universitários. Nutr Bras. 2024;23(6):1254-1266.doi:[10.62827/nb.v23i6.3052](https://doi.org/10.62827/nb.v23i6.3052)

Resumo

Introdução: O estresse é uma resposta do organismo a determinados estímulos que representam experiências estressantes e variam de acordo com características fisiológicas, psicológicas e ambientais que interagem para produzir diferentes reações entre os indivíduos. **Objetivo:** Compreender a influência do estresse no comportamento alimentar de universitários em um IES em Teresina – PI. **Métodos:** Foi realizado um estudo transversal. Analisou-se a presença do estresse e avaliação do comportamento alimentar dos estudantes, por meio dos questionários sociodemográficos, Escala de Estresse Percebido (PSS-14) e do *Three Factor Eating Questionnaire-21* (TFEQ-21). Os dados foram analisados no programa SPSS versão 18.0, e o qui-quadrado foi utilizado para verificação da associação entre as variáveis. **Resultados:** Participaram do estudo 195 alunos dos cursos de saúde da IES. A maioria dos estudantes são mulheres, pardas, 18 a 25 anos, eutróficas. Em relação ao nível de estresse percebido, encontrou-se em sua maioria, altos níveis de estresse. Houve associação significativa entre o alto nível de estresse e o domínio restrição cognitiva do comportamento alimentar. **Conclusão:** Conclui-se que houve associação entre o alto nível de estresse e a restrição cognitiva do comportamento alimentar nos indivíduos mais jovens, nas mulheres e no *início* da graduação. **Palavras-chave:** Saúde Mental; Comportamento Alimentar; Estudante Universitário.

Abstract

Introduction: Stress is a response of the organism to certain stimuli that represent stressful experiences and vary according to physiological, psychological and environmental characteristics that interact to produce different reactions between individuals. *Objective:* To understand the influence of stress on the eating behavior of university students in an IES in Teresina - PI. *Methods:* It was conducted in a cross-sectional study, descriptive, exploratory and quantitative field research. It was analyzed the presence of stress and evaluation of the eating behavior of students, through sociodemographic questionnaires, Perceived Stress Scale (PSS-14) and the Three Factor Eating Questionnaire-21 (TFEQ-21). The data were analyzed in the program SPSS version 18.0, and the chi-square was used to verify the association between the variables. *Results:* 195 students from IES health courses participated in the study. Most of the students are women, mixed race, 18-25 years old, eutrophic. Regarding the level of perceived stress, it was found mostly high levels of stress. There was a significant association between the high level of stress and the cognitive restriction domain of eating behavior. *Conclusion:* It was concluded that there was an association between the high level of stress and the dimension of eating behavior in younger individuals, women and those who were attending the early stages of graduation.

Keywords: Mental Health; Feeding Behavior; Students.

Introdução

A transição do ensino médio para o superior é repleta de sentimentos. Sobre esse aspecto a competição, a pressão de bons resultados acadêmicos, a criação de novos vínculos, necessidade de várias horas de estudo, a busca pela independência e a possibilidade de estar longe da família, pode provocar o desenvolvimento de práticas de risco à saúde com potencial para níveis altos de estresse e uma dieta rica em alimentos industrializados, processados e ultraprocessados [1,3].

O estresse é uma resposta do organismo a determinados estímulos que representam experiências estressantes e variam de acordo com características fisiológicas, psicológicas e ambientais que interagem para produzir diferentes reações entre os indivíduos, como; aumento no apetite, ingestão de álcool e de outras substâncias ilícitas [5,6]. Logo, é um dos fatores que podem influenciar o comportamento e a saúde, especialmente quando

o indivíduo passa por desafios que ultrapassam sua capacidade de enfrentamento, sendo assim, o estresse pode ser definido como “a resposta generalizada e não específica do corpo a qualquer fator que oprime, ou ameaça sobrecarregar, as habilidades compensatórias do corpo para manter a homeostase” [6].

A universidade oferta a possibilidade de momentos/vivências exaustivas, pois faz com que a rotina seja cansativa pelo fato de o indivíduo ter as responsabilidades e exigências mais complexas [9]. Devido ao estresse sofrido durante esse período, universitários buscam a praticidade e em virtude do menor tempo para o preparo de refeições, modificam o comportamento alimentar. As escolhas alimentares possuem tendência ao consumo de alimentos açucarados, fast-food, industrializados, enlatados, semiprontos, entre outros. Esse tipo de comportamento é considerado perigoso, devido a

composição desses alimentos caracterizada por grande quantidade de açúcar, sódio, corantes e baixa concentração de micronutrientes [1].

Os hábitos alimentares desempenham um papel importante no combate do estresse, bem como dos colapsos neurológicos e psiquiátricos. Afirma-se que alguns alimentos levam a aumentar as reações de estresse, tornando os indivíduos muito mais sensíveis ao estresse. Observa-se que mulheres e pessoas com moderação consomem mais calorias e gordura sob estresse e mudam suas escolhas alimentares de alimentos do tipo refeição, como carne e vegetais, para alimentos do tipo lanche. Em contraste, os homens e os comedores desenfreados mostram pouca diferença ou uma redução na ingestão de alimentos sob estresse [7,10].

Situações de estresse crônico estão ligadas à maior exposição ao cortisol, que possui impactos sobre o sistema de recompensa cerebral (SRC). O cortisol provoca o aumento da sensibilidade do

SRC e hormônios (como dopamina, leptina, insulina) que também atuam no nível central, estimulam o consumo excessivo de alimentos de alta palatabilidade. Portanto, a reorientação das escolhas alimentares associada a situações estressantes, representada pela predisposição à mudança das preferências alimentares e aumento do consumo de alimentos que normalmente são consumidos com moderação (como alimentos industrializados), está relacionado à tentativa de utilizar o alimento como forma de aliviar este estado emocional [2,20].

Com base no que foi apresentado, é de suma importância a avaliação os efeitos causados pelo estresse, e entendimento de como esses agravos psicológicos podem ocasionar alterações no comportamento alimentar dos universitários, afetando a saúde, desempenho acadêmico e a qualidade de vida. Portanto o objetivo desse trabalho foi Investigar a influência do estresse no comportamento alimentar de universitários.

Métodos

Estudo do tipo transversal desenvolvido em uma Instituição de Ensino Superior localizada no município de Teresina-PI. Participaram do estudo 195 alunos dos cursos de saúde da IES, no período de abril a junho de 2023, selecionados por conveniência e demanda espontânea entre os alunos matriculados no período. Foram incluídos estudantes devidamente matriculados no período, com idade entre 18 a 50 anos e que assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) e excluídos universitários com patologias de ordem psicológica autorelatadas que pudessem interferir no resultado do questionário de estresse, que apresentassem outras patologias associadas ao comportamento alimentar, identificados através

do questionário sociodemográfico e que não aceitaram participar do estudo.

Para avaliação dos fatores sociodemográficos aplicou-se um questionário sociodemográfico com as seguintes variáveis: gênero, idade, turno que estuda, naturalidade, curso, ciclo, bolsista, uso de transporte público, etnia, tabagismo, etilismo, classificação do IMC e atividade física. Para estimar o estado nutricional foram utilizadas as medidas de peso (kg) habitual (referente aos últimos 3 a 6 meses), altura (cm) e índice de massa corporal (IMC) (kg/m^2). As medidas de peso e altura foram referidas pelos próprios estudantes universitários. O IMC foi avaliado segundo critério de classificação

da Organização Mundial da Saúde (OMS) (WHO, 2000) para indivíduos com idade igual ou superior a 20 anos e como recomendado por Onis e colaboradores (2007) para adolescentes com idade entre 18 e 20 anos.

A avaliação do comportamento alimentar foi realizada utilizando o *Three Factor Eating Questionnaire-21* (TFEQ21) na versão traduzida e validada para o português. Os padrões alimentares avaliados com este questionário são: restrição cognitiva (RC), alimentação emocional (AE) e descontrole alimentar (DA). A RC aborda seis itens e identifica o controle alimentar com objetivo de reduzir o peso e/ou alterar o formato corporal. A escala AE também possui seis itens e mede a propensão do comer excessivo em resposta a prováveis estados emocionais negativos. Já a escala DA possui nove itens e verifica a tendência a perder o controle alimentar na presença da fome ou de outros estímulos. Um formato de respostas de 4 pontos é usado para o item 1-20, enquanto uma escala de classificação numérica de 8 pontos é usada para o item 21. A pontuação total de cada comportamento em um escore (score de 0 a 100 pontos). Da escala transformada $\{[(\text{pontuação da escala bruta} - \text{menor pontuação bruta possível}) / \text{intervalo de pontuação bruta possível}] * 100\}$. Da mesma forma que para o PSS, também não existem pontos de corte para os padrões alimentares avaliados pelo TFEQ-21.

Para avaliação dos sintomas de estresse, foi utilizada a Escala de Estresse Percebido (*Perceived Stress Scale - PSS*). Esta escala mensura o estresse percebido, pelos indivíduos às situações

estressantes. A PSS é uma escala que contém 14 itens, que foram criados para verificar o quão imprevisível, incontrolável e sobrecarregada o participante avalia sua vida. Cada pergunta possui opções de resposta que variam de zero a quatro. O total da escala é a soma das pontuações destes 14 itens e os escores podem variar de zero (mínimo) a 56 (máximo). A classificação do grau de estresse percebido é distribuída em dois grupos da pontuação do PSS: Grupo menor estresse: 1º grupo da pontuação do PSS de zero a 28 pontos e 2º Grupo maior estresse: pontuação as PSS de 29 a 56 pontos ^[11].

O estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da UNIFSA, sob o Certificado de Apresentação de Apreciação Ética (CAAE): 66037022.2.0000.5602 e número de parecer: 5.896.424. Foram incluídos neste estudo somente os estudantes universitários que concordaram e assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). Ressalta-se que o protocolo de pesquisa (ficha de coleta) e o TCLE foram anônimos, identificados apenas com código numérico, o que possibilita o participante ter acesso aos resultados deste estudo, caso tenha interesse.

Os dados encontrados foram codificados e transcritos para o banco de dados no programa Microsoft Excel 2016. Posteriormente exportados para o programa SPSS (for Windows® versão 18.0) para análise estatística dos mesmos. Para a associação entre as variáveis foi realizado o teste Qui-quadrado. Após serem quantificados foram convertidos em gráficos e tabelas em distribuição de frequência média e desvio padrão.

Resultados

A Tabela 1 apresenta a distribuição dos estudantes por variáveis como gênero, idade, curso

e hábitos de vida. Logo, a amostra foi composta por 195 participantes, onde a maioria possui entre

18 a 25 anos - 91,2% (178), sendo a maioria do sexo feminino - 75,4% (147). Na tabela 1 são apresentados os dados demográficos e ocupacionais,

onde a predominância foi de estudantes do curso de Medicina Veterinária - 33,3% (65), que são naturais de Teresina - 50,77% (99).

Tabela 1 - Frequência de variáveis demográficas dos estudantes universitários. Teresina, 2023

Variável	n	%
Gênero		
Masculino	48	24,6%
Feminino	147	75,4%
Idade		
18 a 25 anos	178	91,2 %
26 a 35 anos	12	6,1 %
36 a 50 anos	5	2,6 %
Turno que estuda		
Matutino	126	64,6 %
Vespertino	69	35,4 %
Naturalidade		
Teresina	99	50,77 %
Cidades do Interior	96	49,23 %
Curso		
Educação Física	7	3,6 %
Enfermagem	10	5,1 %
Farmácia	20	10,3 %
Nutrição	60	30,8 %
Odontologia	33	16,9 %
Medicina Veterinária	65	33,3 %
Ciclo		
Primeiro ano de curso	59	30,3 %
Segundo ano de curso	52	26,7 %
Terceiro ano de curso	27	13,8 %
Quarto ano de curso	31	15,9 %
Quinto ano de curso	25	12,8 %
Sexto ano de curso	0	0 %
Sétimo ano de curso	1	0,5 %

Bolsista		
Sim	133	68,2 %
Não	32	31,8 %
Uso de transporte público		
Sim	54	27,7 %
Não	141	72,3 %
Etnia		
Branca	74	37,9 %
Preta	14	7,2 %
Parda	105	53,8 %
Amarela	2	1,0 %
Tabagismo		
Sim	7	3,6 %
Não	188	96,4 %
Etilismo		
Sim	69	35,4 %
Não	126	64,6 %
Classificação do IMC		
Baixo peso	19	9,7 %
Eutrofia	123	63,1 %
Sobrepeso	41	21,0 %
Obesidade grau I	8	4,1 %
Obesidade grau II	4	2,1 %
Atividade física		
Realiza	118	60,5 %
Não realiza	77	39,5 %
Possui filhos		
Sim	24	12,3 %
Não	171	87,7 %
Trabalha ou realiza estágio extracurricular		
Sim	72	36,9 %
Não	123	63,1 %

Fonte: Dados da pesquisa, n=195

Conforme apresentado na tabela 1, observa-se ainda que 63,1% (123) dos universitários apresentaram eutrofia, segundo classificação do IMC. Mesmo a maioria dos universitários estarem

eutróficos segundo o IMC, podem ter mudanças na composição corporal de massa gorda e massa muscular não investigadas no presente estudo.

Tabela 2 - Avaliação do estresse percebido dos universitários. Teresina-PI, 2023

Variáveis	n	%
Baixo nível	57	29,2%
Alto nível	138	70,8%

Fonte: Dados da pesquisa, n=195.

Na tabela 2, observou-se a avaliação do nível de estresse percebido entre os participantes, onde encontrou-se que a maioria dos participantes apresentam alto nível de estresse - 70,8% (138). A tabela 3 examina a associação entre o estresse e os dados sociodemográficos observa-se que houve

relação significativa entre o gênero e o estresse, onde as mulheres estão mais estressadas que os homens ($p < 0,002$). Observou-se também relação significativa entre a falta de atividade física e o estresse ($p < 0,000$).

Tabela 3 - Associação entre o estresse e os dados sociodemográficos analisados. Teresina, 2023

Variáveis	Nível baixo de estresse		Alto nível de estresse		p<valor
	n	%	n	%	
Gênero					
Masculino	23	40,40 %	25	18,10 %	0,002
Feminino	34	59,60 %	113	81,90 %	
Turno que estuda					
Matutino	37	64,90 %	89	64,50 %	1,000
Vespertino	20	35,10 %	49	35,50 %	
Naturalidade					
Teresina	30	52,60 %	69	50,00 %	0,755
Cidades do interior	27	47,40 %	69	50,00 %	
Bolsista					
Sim	32	56,10 %	101	72,20 %	0,028
Não	25	43,90 %	37	26,80 %	
Transporte público					
Utiliza	9	15,80 %	45	32,60 %	0,022
Não utiliza	48	84,20 %	93	67,40 %	

Tabagismo					
Sim	0	0,00 %	7	5,10 %	0,108
Não	57	100 %	131	94,90 %	
Etilismo					
Sim	16	28,10 %	53	38,40 %	0,190
Não	41	71,90 %	85	61,60 %	
Atividade física					
Realiza	46	80,70 %	72	52,20 %	0,000
Não realiza	11	19,30 %	66	47,80 %	
Possui filhos					
Sim	8	14,00 %	16	11,60 %	0,637
Não	49	86,00 %	122	88,40 %	
Trabalha ou realiza estágio extracurricular					
Sim	20	35,10 %	52	37,70%	0,871
Não	37	64,90 %	86	62,30%	

Fonte: Dados da pesquisa, n=195.

A respeito da distribuição dos estudantes em relação aos níveis das dimensões do comportamento alimentar investigados apresentado na tabela 4, observou-se que os universitários possuem nível alto de Restrição Cognitiva apresentado em 84,1% (164) dos investigados.

Tabela 4 - Níveis das dimensões do comportamento alimentar nos estudantes. Teresina-PI, 2023

Variáveis	n	%
Restrição Cognitiva		
Baixo	31	15,9%
Alto	164	84,1%
Alimentação Emocional		
Baixo	63	32,3%
Alto	132	67,7%
Descontrole Alimentar		
Baixo	66	33,8%
Alto	129	66,2%

Fonte: Dados da pesquisa, LIMA et al, 2023. n=195

Conforme apresentado na tabela 5, observa-se que o estresse influencia o comportamento alimentar no domínio restrição cognitiva ($p < 0,043$),

ou seja, a maioria dos indivíduos realizam muitas restrições quanto suas decisões alimentares, baseadas no alto nível de estresse.

Tabela 5 - Associação entre o estresse e o comportamento alimentar analisado. Teresina, 2023

Variáveis	Nível baixo de estresse		Alto nível de estresse		p<valor
	n	%	n	%	
Restrição Cognitiva					
Nível baixo	12	21,1 %	51	37,0 %	0,043
Nível alto	45	78,9 %	87	63,0 %	
Alimentação Emocional					
Nível baixo	16	28,1 %	50	36,2 %	0,320
Nível alto	41	71,9 %	88	63,8 %	
Descontrole Alimentar					
Nível baixo	7	12,3 %	24	17,4 %	0,519
Nível alto	50	87,7 %	114	82,6 %	

Fonte: Dados da pesquisa, n=195.

O parâmetro AE e DA também não demonstraram muitas alterações negativas, indicando baixos índices de influências do estresse nos excessos

alimentares e comportamentos descontrolados relacionados à alimentação, respectivamente.

Discussão

O universitário é exposto a diferentes situações estressoras no cotidiano acadêmico, tanto pela exigência do curso, devido à grande quantidade de disciplinas a serem cursadas, como concorrência que enfrentará no mercado de trabalho e familiares e amigos que acrescentaram o temor do fracasso profissional e prestígio. Este estudo investigou a influência do estresse no comportamento alimentar de estudantes universitários e entre os estudantes maioria estava entre 18 a 25 anos, mulheres e autodeclaradas pardas. Corroborando com o achado de Moura [13] et al, 2016 que encontrou maioria

do sexo feminino (77,7%), média de idade foi 22 anos, pessoas pardas (51,9%), mais da metade da amostra era de outros municípios (64,4%).

Nesta pesquisa, a maioria dos estudantes realizam atividade física, corroborando com Costa, Silva e Machado⁴ que realizaram uma pesquisa com 132 estudantes de ambos os sexos do curso de fisioterapia para analisar o nível de atividade física e qualidade de vida desse público, a prevalência de idade foi de 19 anos e maior parte por indivíduos ativos, representando 47,7% da amostra estudada [4].

No presente estudo, foi encontrado a prevalência elevada de alto nível de estresse nos universitários, colaborando com um estudo realizado por Zancan, Machado, Boff e Oliveira [21] et al, 2021, que encontraram dados similares com relação aos níveis de estresse percebido em estudantes universitários. Os autores avaliaram universitários de graduação e pós-graduação e verificou-se que 82,6% apresentam nível de estresse moderado, enquanto 13,2% pontuaram para um alto nível de estresse [5] também obtiveram prevalência de estresse moderado ao avaliar estudantes universitários na Cracóvia, Polônia. Segundo Xenaki, Bacopoulou, Kokkinos e Nicolaidis [20] et al, 2018, o estresse pode causar danos físicos, comportamentais e psicológicos, contribuindo para uma dieta inadequada, distúrbios do sono e consequentemente obesidade. Sob estresse, o indivíduo exibe uma mudança comportamental para um padrão alimentar mais emocional.

Ao correlacionar os níveis de estresse com os dados sociodemográficos e ocupacionais, observou-se relação significativa entre o gênero e o estresse, onde as mulheres estão mais estressadas que os homens. No contexto estudantil, Vieira e Schermann [19] et al, 2015, explica que independente da circunstância, mulheres vêm sendo apontadas como as mais estressadas. Estudos revelam que o estresse em estudantes universitárias relaciona-se às responsabilidades com as atividades obrigatórias da universidade, trabalho e cuidados com o lar e a família [8]. Observou-se também relação significativa entre a falta de atividade física e o estresse ($p < 0,000$), colaborando com o estudo de Mendes, Correia e Kock [12] et al, 2020, que teve como objetivo investigar a relação da atividade física no índice de massa corporal e estresse em 402 acadêmicos, também observou que a presença de atividade física esteve relacionada com menor nível de estresse, podendo ser

justificado pela sensação de bem-estar gerada e melhorias no sistema cardiovascular, reduzindo os efeitos do estresse.

Em relação ao comportamento alimentar observado, os universitários possuem nível alto de RC - Restrição Cognitiva, nível alto na AE - Alimentação Emocional e nível alto de DA – Descontrole Alimentar. Segundo Natacci e Júnior [14] et al, 2011, a restrição cognitiva é caracterizada pela imposição de regras e proibições alimentares; em alguns indivíduos ocorre a limitação da ingestão alimentar e em outros o excesso. Já a alimentação emocional diz respeito à disposição que o indivíduo apresenta a mudanças na ingestão alimentar em consequência de alterações no humor ou situações emocionais. E o descontrole alimentar é o comer em excesso.

Em relação à influência do estresse no comportamento alimentar foi observado que o estresse influencia o comportamento alimentar no domínio restrição cognitiva, ou seja, a maioria dos indivíduos realizam muitas restrições quanto suas decisões alimentares, baseadas no alto nível de estresse. No estudo de Sato [17], realizado com 115 estudantes do Curso de Nutrição de um centro acadêmico, observou-se que embora a maioria dos universitários tenham sido classificados como eutróficos, paralelamente também verificou-se que todos os avaliados apresentaram algum tipo de alteração do comportamento alimentar, com predominância do tipo “restrição cognitiva”. Segundo Natacci e Júnior [14], a restrição cognitiva envolve a limitação da ingestão alimentar quantitativa e qualitativamente, quando expostos a certas situações, muitos deles, tendem ao excesso alimentar.

Por tratar-se de uma amostra composta por universitários de cursos da área da saúde, sugere-se que o comportamento de restrição cognitiva tenha sido superior, no presente trabalho, devido

aos conhecimentos dos universitários sobre o tema “alimentação e nutrição”. Estudantes universitários são, em sua maioria, os principais responsáveis por cuidar de sua alimentação. Somam-se a isso a rotina atarefada e as exigências acadêmicas inerentes a vida universitária. Como consequência, as escolhas alimentares parecem se deslocar para alimentos de fácil acesso, baixo custo e preparo rápido [16].

Neste estudo, cabe destacar que a amostra

composta por estudantes universitários de diferentes cursos da área da saúde permite uma avaliação abrangente da relação entre estresse e comportamento alimentar nesse grupo populacional. Entretanto, houve limitações no que se refere a coleta de dados, embora baseada em instrumentos validados, os questionários autoaplicáveis podem apresentar vieses na mensuração devido à possível superestimação das respostas.

Conclusão

A influência do estresse no comportamento alimentar desses estudantes foi demonstrada na entre o domínio da restrição cognitiva e o alto nível de estresse, além da existência da relação significativa entre o alto nível de estresse mais presente nas mulheres e pessoas que não realizam atividade física. Nesse sentido mais estudos de aprofundamento acerca da presença da influência do estresse no comportamento alimentar no ambiente acadêmico são necessários, para investigação mais intimamente relacionada as causas e consequências à longo prazo dessas mudanças, além da busca de pesquisas acerca da prevalência de transtornos alimentares em estudantes universitários, já que mudanças no comportamento alimentar podem

estar estritamente relacionadas à ocorrência de estresse psicológico, bem como de alterações no estado nutricional.

Conflitos de interesse

Os autores declaram não haver conflitos de interesse de qualquer natureza.

Fontes de financiamento

Financiamento Próprio.

Contribuição dos autores

Concepção e desenho da pesquisa: Lima IRS, de Sousa SLV, Landim LASR, Caldas DRC; Coleta de dados: Lima IRS, de Sousa SLV; Análise e interpretação dos dados: Lima IRS, de Sousa SLV, Caldas DRC; Análise estatística: Lima IRS, Caldas DRC; Redação do manuscrito: Lima IRS, de Sousa SLV; Revisão crítica do manuscrito quanto ao conteúdo intelectual importante: Caldas DRC, Landim LASR.

Referências

1. Arbués ER, Abadías BM, Granada López JM, Serrano EE, García BP, Vela RJ, et al. Conducta alimentaria y su relación con el estrés, la ansiedad, la depresión y el insomnio en estudiantes universitarios. *Nutr Hosp*. 2019;36:1339-45. doi: 10.20960/nh.02690.
2. Adam TC, Epel ES. Stress, eating and the reward system. *Physiol Behav*. 2007;91(4):449–58. doi: 10.1016/j.physbeh.2007.04.011.
3. Bryk LIA, Silva SGS, Silva PFOA. Estado nutricional e análise do risco do desenvolvimento de ortorexia nervosa em estudantes de uma faculdade privada da cidade do Recife [Internet]. 2020 [citado 2023 Jul 11]. Disponível em: <https://repositorio.unifg.edu.br>.

4. Costa PHV, Silva FS, Machado CJ. Nível de atividade física e qualidade de vida dos estudantes de fisioterapia de uma instituição privada de ensino superior. *Rev Interdiscip Ciênc Méd.* 2018;2(1). doi: 10.29327/226011.
5. Drwila D, Krotos A, Wojtás D, Kostecha N, et al. Insônia e o nível de estresse entre os alunos em Cracóvia, Polônia. *Tend Psiquiatr Psicoter.* 2019;41(1). doi: 10.1590/2237-6089-2018-0040.
6. Ferreira MAA, Domingos SRA, Trovão CBA, Licerias J, Marcos MJS, Carmello LM, et al. A prática de exercícios físicos entre estudantes do curso de Medicina. 2021;10(7). doi: 10.33448/rsd-v10i7.8899.
7. Almeida ABPF, et al. Avaliação do comportamento alimentar de estudantes universitários. *Nutrire.* 2013;41(1):38.
8. Gervásio SM, et al. Análise do estresse em acadêmicos de Enfermagem frente ao primeiro estágio da grade curricular. *J Health Sci Inst.* 2012;30(4):331-5.
9. Lacaille LJ, Dauner KN, Krambeer RJ, Pedersen J. Psychosocial and environmental determinants of eating behaviors, physical activity, and weight change among college students: a qualitative analysis. *J Am Coll Health.* 2011;59(6):531-8. doi: 10.1080/07448481.2010.523855.
10. Leite ACB, Grillo LP, Caleffi F, Mariath AB, et al. Qualidade de vida e condições de saúde de acadêmicos de nutrição. *Rev Espaço Saúde [Internet].* 2012 [citado 2023 Jul 11];13(1):82-90. Disponível em: <https://periodicos.uem.br/ojs/index.php/EspacoSaude/article/view/16215>
11. Lopes M, Alves G, et al. Estudo Saúde Ativa: Gerações. *Sulamérica Saúde [Internet].* 2015 [citado 2023 Jul 11]. Disponível em: <chrome-extension://efaindbmnnnibpcajpcgclcfindmkaj/https://portal.sulamericaseguros.com.br/lumis/portal/file/fileDownload.jsp?fileId=8A61648D5D391151015D4142501C78D9&inline=1>
12. Mendes RC, Correia MG, Kock KS. Relação entre atividade física, índice de massa corporal e estresse em acadêmicos de medicina de uma universidade do sul de Santa Catarina. 2020;28(1):92-101. doi: 10.1590/2237-6089-2019-0052.
13. Moura IH, et al. Qualidade de vida de estudantes de graduação em enfermagem. *Rev Gaúcha Enferm.* 2016;37(2):1-7. doi: 10.1590/1983-1447.2016.02.57998.
14. Natacci LC, Ferreira Júnior M. The three factor eating questionnaire - R21: tradução para o português e aplicação em mulheres brasileiras. *Rev Nutr.* 2011;24(1):383-94. doi: 10.1590/S1415-52732011000300005.
15. Pagliarone AC, Sforcin JM, et al. Estresse: revisão sobre seus efeitos no sistema imunológico. *Rev Biosaúde [Internet].* 2009 [citado 2023 Jul 11];11(1):57-90. Disponível em: <https://www.revistas.ufg.br/biosaude/article/view/12745>
16. Penaforte FR, Matta NC, Japur CC. Associação entre estresse e comportamento alimentar em estudantes universitários. *Demetra.* 2016;11(1). doi: 10.12957/demetra.2016.20223.
17. Satos CS. Comportamento alimentar e sua associação com a autoimagem corporal em estudantes de nutrição [TCC]. Universidade Federal de Pernambuco, Vitória de Santo Antão; 2020 [citado 2023 Jul 11]. Disponível em: <https://repositorio.ufpe.br/handle/123456789/39757>
18. Sousa NFC, Javorski M, Sette GCS, Pontes CM, et al. Practices of mothers and caregivers in the implementation of the ten steps for healthy feeding. *Texto Contexto Enferm.* 2019;28. doi: 10.1590/1980-265X-TCE-2017-0023.

19. Vieira LN, Schermann LB. Estresse e fatores associados em alunos de psicologia de uma universidade particular do sul do Brasil. *Aletheia*. 2015;46:120-30. Disponível em: <https://www.redalyc.org/journal/2939/293942746006/>
20. Xenaki N, et al. Impact of a stress management program on weight loss, mental health and lifestyle in adults with obesity: a randomized controlled trial. *J Mol Biochem*. 2018;7(2):78-84. PMID: 30568922; PMCID: PMC6296480.
21. Zancan RK, Machado ABC, Boff N, Oliveira MS. Estresse, ansiedade, depressão e inflexibilidade psicológica em estudantes universitários de graduação e pós-graduação. *Estud Pesqui Psicol*. 2021;21(2):749-67. doi: 10.12957/epp.2021.53567.



Este artigo de acesso aberto é distribuído nos termos da Licença de Atribuição Creative Commons (CC BY 4.0), que permite o uso irrestrito, distribuição e reprodução em qualquer meio, desde que o trabalho original seja devidamente citado.