

**UNIVERSIDADE FEDERAL DO AMAZONAS - UFAM
INSTITUTO DE SAÚDE E BIOTECNOLOGIA - ISB
CAMPUS MÉDIO SOLIMÕES - COARI
BACHARELADO EM NUTRIÇÃO**

NEICIANE GOMES DA SILVA

**AVALIAÇÃO DO HÁBITO ALIMENTAR DE UNIVERSITÁRIOS DO
ISB/UFAM SOB ESTRESSE**

Coari-AM
2024

NEICIANE GOMES DA SILVA

**AVALIAÇÃO DO HÁBITO ALIMENTAR DE UNIVERSITÁRIOS DO
ISB/UFAM SOB ESTRESSE**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Colegiado de Nutrição da Universidade Federal do Amazonas, como requisito parcial para obtenção do grau de Bacharel em Nutrição.

Orientador: Prof. Dr. Gustavo Bernardes Fanaro
Coorientador: Prof^ª. Regina Coeli da Silva Vieira

Coari-AM
2024

NEICIANE GOMES DA SILVA

**AVALIAÇÃO DO HÁBITO ALIMENTAR DE UNIVERSITÁRIOS DO ISB/UFAM
SOB ESTRESSE**

Este trabalho foi apresentado, julgado e aprovado como quesito para obtenção do título de Bacharel em Nutrição pela Universidade Federal do Amazonas.

Banca Examinadora:

Nutricionista. Daiana Brenda Cavalcante Alves
Universidade Federal do Amazonas

Prof. Verena Silva Lima
Universidade Federal do Amazonas

Prof. Thiago dos Santos Maciel
Universidade Federal do Amazonas

DATA DE APRESENTAÇÃO: 04/09/2024

AGRADECIMENTOS

Primeiramente a Deus por ter sido a minha força e minha fortaleza em todos os momentos difíceis, por ter me sustentado e não ter permitido com que eu desistisse, pois sem ele eu não teria conseguido.

As duas pessoas que são meu maior orgulho, meus pais, Noliete e Alonso, agricultores que debaixo de muito sol fizeram com que eu chegasse até aqui, na sombra. Por todo apoio e ensinamento, pois não foi fácil deixar de morar com eles aos 13 anos de idade e vim estudar e buscar oportunidades melhores do que as que eles tiveram, que apesar de ambos não terem concluído o ensino fundamental II, sempre me motivaram a estudar e fizeram de tudo para que eu pudesse adquirir conhecimento e ter uma vida melhor.

A meu namorado por todo incentivo e paciência, pois mesmo em meus momentos de estresse e dificuldades, esteve comigo, me motivando e me ajudando.

A meu orientador Professor Dr. Gustavo Bernardes Fanaro, por todo seu apoio e dedicação, pois não mediu esforços para que a realização desse trabalho ocorresse e foi um excelente orientador, fazendo com que tudo se tornasse mais leve, e a minha co-orientadora professora Regina Coeli da Silva Vieira pela colaboração proporcionada.

Aos meus irmãos e aqueles familiares que sempre me motivaram a lutar para poder realizar esse sonho.

Aos colegas e professores que me ajudaram durante essa caminhada.

GRATIDÃO.

SUMÁRIO

AVALIAÇÃO DO HÁBITO ALIMENTAR DE UNIVERSITÁRIOS DO ISB/UFAM SOB ESTRESSE	6
INTRODUÇÃO	6
MÉTODOS.....	7
RESULTADOS E DISCUSSÃO.....	8
CONCLUSÃO.....	12
REFERÊNCIAS.....	13

AVALIAÇÃO DO HÁBITO ALIMENTAR DE UNIVERSITÁRIOS DO ISB/UFAM SOB ESTRESSE

Neiciane Gomes da SILVA¹; Regina Coeli da Silva VIEIRA²; Gustavo Bernardes FANARO^{3*}

¹Discente do curso de Nutrição da Universidade Federal do Amazonas –
neicianegomes21116@gmail.com

²Nutricionista – Universidade Federal do Amazonas, Instituto de Saúde e Biotecnologia (UFAM/ISB). Estrada Coari Mamiá, nº 305, Espírito Santo, 69460-000, Coari, AM, Brasil. reginacoeli@ufam.edu.br

³Nutricionista – Universidade Federal do Amazonas, Instituto de Saúde e Biotecnologia (UFAM/ISB). Estrada Coari Mamiá, nº 305, Espírito Santo, 69460-000, Coari, AM, Brasil. gbfanaro@ufam.edu.br

RESUMO: O estresse tem múltiplas causas e cada indivíduo reage de maneira diferente ao lidar com o estresse. O ambiente acadêmico é um causador de estresse, decorrente a carga excessiva de trabalhos, prazos a cumprir e relação interpessoal com colegas e professores. Portanto o objetivo desse estudo foi analisar as preferências alimentares de universitários por determinados tipos de alimentos quando relatam estar estressados. Foi aplicado um formulário autopreenchido a 109 alunos do ISB/UFAM, com idade maior que 18 anos, de todos os cursos de graduação, contendo perguntas relacionadas à alimentação durante o período de estresse. Os resultados obtidos mostraram que os universitários se sentem mais estressados durante períodos de prova, e que neste momento, a maioria dos alunos evidenciam ter preferência por alimentos doces, seguido por alimentos gordurosos e de fácil acesso, como *fast food*, visto que esses tipos de alimentos podem causar uma sensação de satisfação. O estresse acadêmico acaba interferindo na alimentação dos universitários, pois através de alimentos não saudáveis, como os hiperpalatáveis, os estudantes buscam melhorar o seu estado emocional.

PALAVRAS-CHAVES: Acadêmicos. Alimentos Hiperpalatáveis. Emocional.

INTRODUÇÃO

A sociedade brasileira está em processo de transição alimentar, essa modificação está relacionada a procura por alimentos rápidos, práticos de fácil acesso e preparação. Isso faz com que as pessoas escolham alimentos industrializados, ricos em açúcares, gorduras e sódio, em vez de alimentos nutritivos e naturais (OLIVEIRA *et al.*, 2017; BARROS *et al.*, 2021).

O estresse é um estado de tensão emocional e física, considerado um problema mundial. Cada indivíduo reage de maneira diferente ao lidar com a rotina e fatores estressores, pois questões fisiológicas, sociais e psicológica influenciam na forma de reações de cada indivíduo, como por exemplo, o aumento ou diminuição do apetite e consumo de alimentos não saudáveis (PENAFORTE *et al.*, 2016).

Ao adentrarem na faculdade, os alunos se deparam com diversas transformações que afetam seu estado psicológico. Conforme avançam de período, deixando de ser calouros e se tornam veteranos, as obrigações e demandas vão se intensificando, o que pode resultar em um estágio de desgaste mental e físico (LIMA *et al.*, 2013).

Oliveira *et al.* (2020) observaram que o ambiente universitário possui alta frequência de estresse entre os estudantes, relacionado a hábitos de vida que prejudicam a saúde, como uso de substâncias psicoativas, sedentarismo, sono inadequado e hábitos alimentares não saudáveis. Em vista disso os estudantes acabam adquirindo um modo de vida não saudável.

Os eventos estressores podem ser decorrentes de fatores internos e externos, e no ambiente acadêmico podemos encontrar

alguns fatores estressores externos, tais como, provas, relatórios, apresentações, trabalhos em grupo, avaliações, prazos, metodologias de ensino, relações entre alunos, relações entre alunos e professor; como estressores internos, tais como dificuldade de relacionamento, baixa autoestima, autocobrança, expectativas, entre outros (RIBEIRO, 2018).

O aumento do estresse acaba intervindo na alimentação dos estudantes e apresenta alterações quantitativas e qualitativas no padrão alimentar, fazendo com que consumam alimentos palatáveis, que são alimentos e preparações ricos em gorduras e/ou em açúcar, o que os tornam densamente calóricos. Por esse motivo, o estresse pode ser um fator de risco, podendo assim influenciar nas preferências alimentares. Por outro lado, o aumento do estresse faz com que alguns indivíduos comam menos quando estão estressados (DALMAZO *et al.*, 2019).

Segundo Penaforte *et al.* (2016) alguns hormônios podem atuar estimulando o desejo por alimentos palatáveis, como o cortisol que eleva a sensibilidade do sistema de recompensa no cérebro, em conjunto com a dopamina, leptina, e a insulina, acabam assim desencadeando o consumo excessivo por alimentos de alta palatabilidade.

Através da alimentação os indivíduos pretendem encontrar uma forma de solidificar ou sofisticar a mentalidade, fazendo a realização do consumo de alimentos com propriedades de conforto que são propriamente ricos em açúcar, em gorduras, palatáveis e alto valor calórico, não se importando com o valor nutricional. Desta forma, esses alimentos servem para o indivíduo combater aos sentimentos negativos e a baixa autoestima, muitas vezes, estes atos estão associados à sensação de recompensa, no qual o indivíduo consome esses alimentos como uma forma de merecimento pelos seus esforços (LOURENÇO, 2016).

O hábito alimentar inapropriado a longo prazo, como meio de alívio

emocional, rico em alimentos calóricos, está associado a problemas de saúde como hipertensão, dislipidemia, sobrepeso, diabetes e doenças cardiovasculares (LEOW *et al.*, 2018).

O Instituto de Saúde e Biotecnologia (ISB) é um dos *campi* do interior da Universidade Federal do Amazonas e está presente no município de Coari desde 2016 como resultado do programa de expansão do ensino superior realizado pelo Governo Federal. Atualmente, o ISB oferece 7 cursos de graduação presenciais, nas modalidades bacharelado (Biotecnologia, Enfermagem, Fisioterapia, Medicina e Nutrição) e licenciatura (licenciatura duplas em Biologia e Química e Matemática e Física) e um curso de pós-graduação. Conta com 1.285 discentes institucionalmente matriculados ou cadastrados (que cursam ou não disciplinas no período letivo), e atende os municípios do Médio Solimões, como Coari, Tefé, Codajás, Alvarães, Anori, entre outros.

Então, o objetivo deste trabalho foi verificar o consumo de alimentos hiperpalatáveis em universitários do Instituto de Saúde e Biotecnologia da Universidade Federal do Amazonas (ISB-UFAM) durante período de estresse acadêmico.

MÉTODOS

Refere-se a um estudo transversal, observacional, sendo útil para avaliar como o estresse pode influenciar os padrões alimentares dos universitários, realizado com acadêmicos do Instituto de Saúde e Biotecnologia (*campus* Coari) da Universidade Federal do Amazonas (ISB/UFAM). O trabalho foi aprovado pelo comitê de ética e pesquisa em seres Humanos da Universidade Federal do Amazonas sob CAAE nº 75105923.0.0000.5020.

Participaram da pesquisa alunos de diferentes cursos de graduação (Licenciatura em biologia e química, Biotecnologia, Enfermagem, Fisioterapia,

Nutrição e Licenciatura em matemática e física), tanto do sexo masculino como do sexo feminino.

A coleta de dados foi realizada entre os dias 25/04/2024 a 13/05/2024 nos períodos da manhã, tarde e noite. A formação do grupo amostral se deu por conveniência, através da abordagem dos discentes nos corredores e no pátio do *campus* I, de forma que não houvesse a interrupção de aulas. Ao serem abordados foi explicado o objetivo da pesquisa, os métodos e o TCLE.

Foi aplicado um formulário impresso de autopreenchimento, desenvolvido pelos próprios pesquisadores, formado por nove questões aberta e de múltipla escolha, que contemplaram as variáveis: nome, idade, sexo e período do curso de graduação, e perguntas relacionadas as preferencias alimentares

durante o período de estresse acadêmico. Os dados foram analisados e os resultados estão na forma de frequência (%).

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Participaram da pesquisa um total de 109 estudantes (62 do sexo feminino e 47 do sexo masculino) com idades que variaram de 18 a 39 anos (média de $23,7 \pm 3,5$). A maioria dos estudantes que participaram foram do curso de nutrição, seguido do curso de enfermagem e, referente ao período, o maior número de pessoas que participaram estão no início ou no meio da graduação (tabela 1), isso se explica pelo fato de que os discentes que já estão em períodos mais avançado, normalmente, se encontram em estágios fora do *campus*, dificultando assim o acesso a esses indivíduos.

Tabela 1. Frequência da distribuição da faixa etária, o tipo de curso de graduação e período do curso do grupo amostral.

Faixa etária (anos)	
18-21	30,3%
22-25	43,1%
26-29	21,1%
> 30	5,5%
Curso de graduação	
Biologia e Química	11,9%
Biotecnologia	5,5%
Enfermagem	24,8%
Fisioterapia	13,8%
Matemática e Física	4,6%
Nutrição	39,4%
Período/semestre em que está no curso	
Até o 4º	40,4%
5º ao 7º	34,9%
8º ao 10º	24,8%

Em relação ao período acadêmico em que os estudantes mais se sentem estressados, foi possível verificar que são os períodos em que eles sofrem algum tipo de avaliação, como o período de provas e apresentações de trabalhos, além do final do

semestre letivo, onde há presença das últimas provas e onde acontece as provas finais das disciplinas do curso (tabela 2). Esse aumento do estresse pode ocorrer nestes períodos porque relativo à apresentação de seminários muitos alunos

encontram dificuldade em falar em público e, em relação ao final do período letivo, muitas das vezes o aluno não consegue encontrar tempo para estudar todos os conteúdos para as provas de diversas disciplinas, o que causa assim preocupação.

Nestes períodos de maior estresse, a maioria dos alunos relatam ter preferência principalmente a alimentos doces (tabela 2). Isso se explica devido a momentos em que

estamos estressados, pois nesse período o nosso corpo tende a liberar hormônios como o cortisol, que pode elevar a vontade de comer alimentos ricos em açúcar. Esse tipo de alimento causa a liberação de neurotransmissores importantes do sistema nervoso central, como a serotonina, que provoca uma sensação de prazer e bem-estar, ajudando a reduzir momentaneamente o estresse (PENAFORTE *et al.*, 2016).

Tabela 2. Descrição do período acadêmico que os discentes descreveram que mais se sentem estressados e quais os alimentos que eles dão preferência neste período.

Durante o período acadêmico, qual o período que mais lhe causa estresse?	
Final do período	11,7%
Período de provas	68,0%
Período de seminários	11,7%
Período de estágios	6,3%
Período de TCC	2,3%
Nesse período que se sente estressado você dá preferência a que tipos de alimentos?	
Não sinto fome / Não consigo comer	4,1%
Açaí	2,7%
Alimentos ultraprocessados	18,9%
Doces	35,8%
Refrigerante	4,7%
Salgadinhos	2,0%
Fritura	5,4%
Salgados/Lanches/Pizza	23,6%
Bebidas alcólicas	1,4%
Massas	1,4%
Você costuma procurar alimentos hiperpalatáveis, como salgadinhos, frituras e/ou doces, quando está no período acadêmico de maior estresse?	
Não	36,1%
Sim. Qual?	63,9%
Alimentos ultraprocessados	1,9%
Doces	50,0%
Refrigerante	3,8%
Salgadinhos	16,0%
Fritura	7,5%
Salgados/Lanches/Pizza	20,8%

Na tabela 2 ainda é possível verificar que nesses períodos de maior estresse há o aumento do consumo de lanches. Além da praticidade que esse tipo

de alimento fornece, estes alimentos são ricos em gordura e calorias, o que também irão causar conforto e satisfação imediata devido a liberação de serotonina (conhecido

como o hormônio da felicidade), ajudando a diminuir assim a sensação de estresse (LOPES e SANTOS, 2018).

Os resultados encontrados nos estudos de Bolonhini e Gonsalves (2018), sobre efeito do estresse e comportamento alimentar mostram que os universitários submetidos ao estresse acabam consumindo com mais assiduidade alimentos saborosos e ricos em açúcar e gordura. Resultados semelhantes também foram encontrados por Antunes, Fernandes e Costa (2022) que verificaram que o estresse tem um forte impacto nas escolhas alimentares, pois houve um aumento significativo no consumo de alimentos hiperpalatáveis entre

os universitários em período de provas, no qual muitos se sentem estressados.

Como a pergunta sobre quais alimentos os estudantes davam preferência em consumir no período acadêmico que mais se sentiam estressados foi uma pergunta aberta, algumas respostas tiveram sua classificação feita de forma óbvia, como a resposta Coca-Cola® que foi agrupada no item refrigerantes, cerveja no item bebida alcoólica e Pringles® no item salgadinho, entretanto, algumas respostas foram agrupadas de acordo com sua similaridade. O quadro 1 apresenta a classificação das respostas mais frequentes que foram dadas pelos participantes e em qual classificação foram colocadas.

Quadro 1. Exemplos de respostas e a classificação que foi realizada dos alimentos descritos pelos estudantes.

Alimentos ultraprocessados	Doces	Fritura	Salgados/Lanches/Pizza
Alimentos práticos	Alimentos doces	Salgado frito	Salgado frito
Alimentos industrializados	Bolo	Batata frita	Salgado assado
Alimentos prontos	Brigadeiro		X-salada
Salsicha	Chocolate		Pizza
Miojo	Pudim		Fast-food
Embutidos			

Como já visto na tabela 2, observou-se que as preferências alimentares mudam em período de estresse, porém, a maioria dos estudantes relatam não comer mais quando comparado ao período sem o estresse e também relatam não sentir vontade de comer alimentos hiperpalatáveis quando veem outra pessoa comendo, entretanto, dos que relataram sentir vontade de comer determinados alimentos por influência em verem outros indivíduos comendo, 58,1% relataram dar preferência a alimentos doce (tabela 3).

Esses alimentos ricos em açúcar são muito utilizados em momentos de estresse, pois liberam serotonina e causa a sensação temporária de bem-estar, conforto e alívio (SILVA *et al.*, 2022). De acordo com o estudo de Bernardo *et al.* (2017), sobre a alimentação de universitários, revelou que a maioria consome

principalmente alimentos calóricos e industrializados, limitando a ingestão de frutas e vegetais.

As sensações e sentimentos que os estudantes sentem ao consumirem alimentos hiperpalatáveis em período de maior estresse acadêmico estão apresentados na tabela 4, onde foi possível identificar que a maioria relatou sentir a sensação de satisfação (45,1%) após ingerir esse tipo de alimento, seguido pela sensação de alívio, visto que esses alimentos causam o sentimento de conforto e acolhimento durante o período estressor (PENAFORTE *et al.*, 2016).

Ao consumir alimentos hiperpalatáveis, ricos em açúcares e gordura, algumas regiões do sistema nervoso central são acionadas, como i) o córtex orbifrontal e a amígdala que desempenham um papel crucial para o

registro e a reação diante de alimentos prazerosos; ii) a insulina que processa dados ligados ao gosto do alimento e sua avaliação prazerosa; iii) o núcleo acumbens e o estriado dorsal, que são parte do sistema dopaminérgico (composto por neurônios liberadores de dopamina) da região tegmentar ventral; iv) e substância negra que são responsáveis por ajustar as características de motivação; e v) o hipotálamo lateral, responsável por um

mecanismo de controle específico para a procura de comidas que sejam agradáveis paladar, desencadeando respostas que são gratificantes. Essas regiões cerebrais operam de maneira conectada, com o intuito de coordenar o processo de aprendizado acerca das características prazerosas dos alimentos hiperpalatáveis. Isso resulta na percepção de prazer e recompensação após o consumo desses determinados alimentos (KENNY, 2011).

Tabela 3. Comportamento alimentar dos estudantes no período acadêmico que mais se sentem estressados.

Quando você está estressado, você acha que acaba comendo mais do que o costume?	
Não	63,0%
Sim	37,0%
Quando você está estressado e vê alguém comendo algum alimento, você sente vontade de comer também este alimento?	
Não	73,1%
Sim. Qual?	26,9%
Doces	58,1%
Refrigerante	3,2%
Salgadinhos	9,7%
Fritura	3,2%
Salgados/Lanches/Pizza	25,8%

Também foi observado (tabela 4) um número menor de pessoas que sentem a sensação de culpa e tristeza após comer alimentos não saudáveis, influenciados pelo momento de estresse em que se encontravam, o que pode impactar negativamente, tanto na saúde física, como mental do indivíduo. A maioria dos discentes avaliados não costumam comer alimentos hiperpalatáveis com desejo de suprir sentimentos negativos, porém, 26,9% dos que consomem esse tipo de alimento para essa finalidade preferem doces. Ou seja, há uma procura por alimentos hiperpalatáveis durante o período de maior estresse, no entanto, a maioria dos participantes não costuma comer estes alimentos como ato de recompensa por sua situação emocional.

Observou-se que a maioria dos estudantes preferem comer doces em momentos de estresse, seguidos de perto

pelos que escolheriam salgado/lanche/pizza (tabela 5). Assim como no estudo realizado por Faitaroni, Trento e Isler (2020) que identificaram o aumento do consumo de alimentos açucarados por estudantes com maior estresse, impulsionados pelo desejo emocional. O ambiente, a disponibilidade e acessibilidade a alimentos práticos, fáceis e prontos, somado com os prazeres que o consumo de alimentos hiperpalatáveis fornecem, influenciam a escolha por alimentos não saudáveis, ricos em açúcares ou gorduras, como forma de lidar com a pressão. De acordo com a pesquisa de Penaforte *et al.* (2016), altos níveis de estresse motivam os discentes a tomarem decisões sentimentais sobre a alimentação, com maior consumo de alimentos prontos, hiperpalatáveis fast food e salgados.

Tabela 4. Relação de sentimentos que os discentes sentem ao ingerirem alimentos hiperpalatáveis no período acadêmico que mais se sentem estressados.

Qual a sensação que você tem após comer alimentos hiperpalatáveis, quando está estressado neste período acadêmico?	
Felicidade	3,9%
Prazer	13,7%
Satisfação	45,1%
Alívio	18,6%
Conforto	14,7%
Culpa	2,9%
Tristeza	1,0%
Você costuma comer alimentos hiperpalatáveis com desejo de suprir sentimentos negativos ou enfrentar situações desagradáveis neste período acadêmico, mesmo sem estar com fome?	
Não	73,1%
Sim. Qual?	26,9%
Doces	69,4%
Refrigerante	5,6%
Salgadinhos	8,3%
Fritura	2,8%
Salgados/Lanches/Pizza	13,9%
Você costuma consumir alimentos como um ato de recompensa pela sua situação emocional de estresse durante o período acadêmico?	
Não	67,6%
Sim. Qual?	32,4%
Doces	55,6%
Refrigerante	2,2%
Salgadinhos	4,4%
Fritura	2,2%

Tabela 5. Frequência de escolha de tipos de alimentos que os estudantes escolheriam consumir no período acadêmico que mais se sentem estressados.

No momento de estresse e você tivesse a opção de alimentos para comer, entre doce, fritura/alimento gorduroso, salgado/lanche/pizza e fruta, qual(is) desses você escolheria?	
Doce	37,6%
Fritura	7,5%
Salgados/Lanches/Pizza	36,1%
Fruta	18,8%

CONCLUSÃO

O ambiente acadêmico pode ser uma fonte significativa de estresse para os alunos devido uma combinação de fatores

que causam várias modificações na vida do estudante, desse modo os universitários estão mais propensos ao estresse. A partir dos resultados obtidos pelo referente

estudo, conclui-se que o estresse exerce uma influência relevante nas escolhas alimentares dos universitários, levando-os a buscar alimentos ricos em açúcares, gordurosos e altamente palatáveis. A relação entre estresse e alimentação está atribuída a vários fatores, como alterações hormonais, mecanismo de recompensa cerebral e comportamentos compensatórios.

A ingestão excessiva desses tipos de alimentos pode resultar em

consequências negativas para a saúde, como ganho de peso, problemas metabólicos e emocionais. Portanto é essencial que os estudantes universitários sejam conscientizados a cerca dessas influências e busquem estratégias saudáveis para lidar com o estresse, como a pratica de atividades física, técnicas de relaxamento e alimentação equilibrada, visando promover o bem-estar físico e mental.

EVALUATION OF THE EATING HABITS OF ISB/UFAM UNIVERSITY STUDENTS UNDER STRESS

Abstract: Stress has multiple causes and each individual reacts differently when dealing with stress. The academic environment is a source of stress, due to the excessive workload, deadlines to meet and interpersonal relationships with colleagues and teachers. Therefore, the aim of this study was to analyze the food preferences of university students for certain types of food when they report being stressed. A self-completed form was administered to 109 ISB/UFAM students, aged over 18, from all undergraduate courses, containing questions related to feeding during periods of stress. The results obtained showed that university students feel more stressed during exam periods, and that at this time, most students show a preference for sweet foods, followed by fatty and easily accessible foods, such as *fast food*, since these types of food can cause a feeling of satisfaction. Academic stress ends up interfering with university students' diets, as they try to improve their emotional state by eating unhealthy foods, such as hyper-palatable ones.

KEYWORDS: Academics. Hyperpalatable foods. Emotional.

REFERÊNCIAS

ANTUNES, K. T.; FERNANDES, J. S. A.; COSTA, S. M. M. Influência do estresse no consumo alimentar de acadêmicos em uma faculdade no interior de Minas Gerais. **Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, v.16, n. 102, p. 577-586, 2022.

BARROS, D. M. *et al.* Influência da transição alimentar e nutricional sobre o aumento da prevalência de doenças crônicas não transmissíveis. **Brazilian Journal of Development**, v. 7, n. 7, p. 74647-74664, 2021.

BERNARDO, G. L. *et al.* Consumo alimentar de estudantes universitários. **Revista de Nutrição**, 2017.

BOLONHINI, A. C.; GONSALVES, S. A. O efeito do estresse no comportamento alimentar: uma revisão de literatura. Universidade Católica de Brasília. 2018.

DALMAZO, A. L. *et al.* Relação Estresse e Consumo Alimentar em Pacientes Hipertensos. **Arquivo Brasileiro de cardiologia**. v. 113, n. 3, p. 374-380, 2019.

FAITARONI, A. C. M.; Trento, E. S.; Isler, G. L. Efeito do estresse no comportamento alimentar de estudantes universitários brasileiros. **Revista Medicina e Saúde**, Rio Claro, v. 3, n. 2, p. 83-102, 2020.

KENNY, P. J. Reward mechanisms in obesity: new insights and future directions. **Neuron.**, v. 69, n. 4, p. 664-79, 2011.

LEOW, S. *et al.* Um Papel do Exercício na Atenuação do consumo de Alimentos não Saudáveis em Resposta ao Estresse. **Nutrientes**, v. 10, n. 2, p. 176-180, 2018.

LIMA, J. R. N. *et al.* Percepção do acadêmico de enfermagem sobre o seu processo de saúde/doença durante a graduação. **Saúde & Transformação Social**, v. 4, n. 4, p. 54-62, 2013.

LOPES K. C. S. P.; SANTOS W. L. Transtorno de ansiedade. **Revista de Iniciação Científica e Extensão**, 2018.

LOURENÇO, A. S. D. Ingestão de alimentos como mecanismo de regulação de ansiedade. Universidade Lusófana de Humanidades e Tecnologias. **Escola de Psicologia e Ciências da Vida**, 2016.

OLIVEIRA E. S. *et al.* Estresse e Comportamento de Risco à Saúde entre Estudantes universitários. **Revista Brasileira de Enfermagem**, v. 73, n. 1, 2020.

OLIVEIRA, J. D. S. *et al.* Avaliação do perfil sociodemográfico, nutricional e alimentar de estudantes de nutrição de uma universidade pública em Lagarto-SE. **Revista da Associação Brasileira de Nutrição**, v. 8, n. 2, p. 37-42, 2017.

PENAFORTE, F. R. O. *et al.* Associação entre estresse e comportamento alimentar em estudantes universitários. **DEMETRA**, v. 11, n. 1, p. 225-237, 2016.

RIBEIRO, A. C. T. Percepção dos estudantes sobre a vida universitária: levantamento de evidências de estresse. 2018.

SILVA, J. D. M *et al.* Distúrbio da ansiedade e impacto nutricional: compulsividade alimentar. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, v. 15, n. 4, p. 3-6, 2022.