

COMPORTAMENTO ALIMENTAR DE UNIVERSITÁRIOS DO VALE DO ARAGUAIA

Igor Martins Macedo, Marina de Cesaro Schwantes, Josemar Antonio Limberger,
Érika Maria Neif Machado

RESUMO: O presente artigo teve como objetivo central averiguar o descontrole alimentar em universitários do Centro Universitário do Vale do Araguaia – UNIVAR que passam por mudanças de humor diariamente por consequência do estresse presente dentro do campus devido a inúmeros fatores, como conseguir excelentes notas nas diversas avaliações, que contribuem para um alto grau de ansiedade que em consequência reflete no descontrole e/ou compulsão alimentar. Para tanto, foi realizada uma pesquisa bibliográfica, bem como uma pesquisa de campo onde foi aplicado um questionário quantitativo TFEQ-R21 que analisa os hábitos alimentares dos estudantes que revela que dentro da universidade existe uma grande parcela de alunos com IMC adequado, mas que em momentos de grande ansiedade consomem alimentos mais calóricos, também é possível notar que grande parte dos alunos possuem descontrole alimentar. Ao final da pesquisa, conclui-se que os universitários têm uma maior facilidade a desenvolver transtornos emocionais que estão relacionados a alimentação.

Palavras-chave: Ansiedade. Comportamento alimentar. Descontrole alimentar. Universitários.

624

ABSTRACT: The main objective of this article was to investigate the lack of food control in university students from the University Center Valery of Araguaia - UNIVAR who go through daily mood swings as a result of the stress present within the campus due to numerous factors, such as achieving excellent grades in the various assessments, that contribute to a high degree of anxiety that, as a consequence, reflects on lack of control and/or binge eating. For that, bibliographical research was carried out, as well as field research where a quantitative questionnaire TFEQ-R21 was applied that analyzes the eating habits of students, which reveals that within the university there is a large portion of students with adequate BMI but that at times of great anxiety consume more caloric foods, it is also possible to notice that most students have uncontrolled eating. At the end of the research, it is concluded that university students are more likely to develop emotional disorders that are related to food.

Keywords: Anxiety. Eating behavior. Uncontrolled eating. University students.

INTRODUÇÃO

O comportamento alimentar define o quão equilibrado nosso corpo é, onde uma série de ações biológicas ocorre uma degradação do alimento com isso gerando ATP (energia) e dando manutenção aos tecidos do nosso corpo, ao decorrer desse processo ele extrai todos os

nutrientes presentes no alimento, esses nutrientes são necessários para podermos sobreviver cada dia (PEREIRA *et al.*, 2019).

A definição de comportamento alimentar é de origem latina “porto” que traduzida para português se torna “portar-se”. Com isso podemos compreender que o comportamento alimentar é algo que sofre alterações diárias mediante aos fatores biológicos (gênero, idade, doenças, fase da vida) e aos fatores pessoais (preferência familiar, influência, estado emocional e ansiedade) (VAZ; BENNEMANN, 2014). O comportamento alimentar sofre influência de fatores fisiológicos, psicológicos, cognitivos, comportamentais e sociais e podem afetar a comunidade universitária.

A possibilidade de frequentar uma universidade, para a maioria dos jovens estudantes, é o período de transição da adolescência para a vida adulta, onde esse período de busca tem um preenchimento emocional e grandes descoberta de novos sonhos e desejos, e realizações (Santos *et al.*, 2014).

Os universitários tendem a ter uma maior suscetibilidade há desenvolver diversos comportamentos alimentares relacionados as emoções, pois o período de formação tem um grande peso visto que se gera novos vínculos afetivo, e algumas dúvidas e incertezas sobre a carreira que quer seguir. Necessita também de horas de dedicação de estudos e responsabilidade (LANTYER *et al.*, 20106).

De acordo com Marchi *et al.*, (2013) estudantes de ensino superior da área da saúde são os estudantes que apresentam um maior nível de ansiedade, quando colocados em comparação a outras áreas de ensino, pois são expostos a fatores que podem ser desencadeantes a experiência da prática clínica: lidar com outros seres humano, o contato com o sofrimento psíquico, a observação constante dos instrutores no cenário da prática, o medo de cometer erros e sentimentos de inadequação.

Emoções são experiências que incluem reações orgânicas, bioquímicas e comportamentais. Todavia, o ato de comer pode estabelecer um dilema bioquímico os comedores emocionais optam por consumir alimentos ricos em carboidratos (doces e amidos), que podem elevar os níveis encefálicos de serotonina e provocar sensações de relaxamento e conforto, onde o alimento torna-se um meio de automedicar-se diante de emoções negativas (TORTORA, 2012).

O humor e as emoções podem influenciar a escolha dos alimentos, da mesma forma que o consumo de alguns alimentos pode alterar o humor ou o estado emocional,

cientificamente, o comer emocional pode ser definido como comer em resposta a emoções negativas (NATACCI; FERREIRA JÚNIOR, 2011).

O ganho de peso observado atualmente na população universitária pode ser fruto da abundância e do fácil acesso aos alimentos nas sociedades modernas, podendo causar alterações comportamentais descritas sob o nome de restrição cognitiva, que consiste em uma posição mental adotada pelo indivíduo em relação aos alimentos, com o objetivo de reduzir a ingestão energética (HERMAN; MACK, 1975; LOWE; TIMKO, 2004; APFELDORFE; ZERMATI, 2001).

Já o descontrole alimentar é caracterizado pela perda do autocontrole e consumo exagerado de alimentos, com ou sem a presença de fome ou necessidade orgânica (GILHOOLY, 2007). Ao observar que os universitários têm uma maior predisposição a desencadear as emoções assim desregulando todo o seu comportamento alimentar, resolvemos desenvolver essa pesquisa onde irá nos apontar quantitativamente o comportamento alimentar desses alunos.

METODOLOGIA

A pesquisa será realizada com acadêmicos maiores de 18 anos que estão regularmente matriculados no Centro Universitário do Vale do Araguaia (Centro Universitário do Vale do Araguaia). O presente trabalho consiste no método de avaliação quantitativa, no qual foi aplicado que abordou questões sobre o indivíduo e sua relação com a comida, o comer emocional, assim usamos o questionário TFEQ-R21 (versão em português) (NATACCI; FERREIRA JÚNIOR, 2011) para análise de hábitos alimentares, com um ranking de 0 a 100 para cada quesito (restrição cognitiva, descontrole emocional e alimentação emocional). Ainda medidas do Índice de Massa Corpórea (IMC), e perguntamos sobre alguns dados sociodemográficos.

O questionário TFEQ-R21 possui 21 itens. É composta por três escalas: Restrição Cognitiva, Alimentação Emocional e Descontrole Alimentar. A escala de Restrição Cognitiva avalia se o sujeito apresenta restrição alimentar que influencia o peso ou a forma corporal. A escala de Alimentação Emocional tem como objetivo medir a propensão para comer exageradamente em resposta a estados emocionais negativos, como solidão, ansiedade e depressão. Por fim, a última denomina-se Descontrole Alimentar, tendo como finalidade verificar a tendência a perder o controle alimentar na presença da fome ou estímulos externos (NATACCI; FERREIRA JÚNIOR, 2011).

Vale ressaltar que todos os participantes iram assinar o Termo de Consentimento Livre Esclarecido (TCLE) permitindo a participação na pesquisa e divulgação de dados. Como critérios de inclusão, irão participar pessoas obesas maiores de 18 anos, como critério de exclusão, não iram se envolver aqueles que não condiz com o proposto.

Dentre os riscos e desconfortos é possível salientar que algumas perguntas sobre a autoimagem ou forma de atendimento podem causar desconfortos. De acordo com a tipificação de risco da pesquisa, a mesma se caracteriza como baixa, devido a sua pequena possibilidade de ocorrência de danos, magnitude e consequências à integridade dos participantes desta pesquisa. Para amenizar tais aspectos, as perguntas serão baseadas de acordo com literatura.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A população que participou do estudo foi composta por 514 universitários do Centro Universitário Vale do Araguaia (Univar), de 29 turmas diferentes dos cursos de pedagogia, farmácia, psicologia, nutrição, estética, educação física, enfermagem, odontologia, medicina veterinária, zootecnia, fisioterapia e ciência contábeis, conforme mostra o gráfico 1:

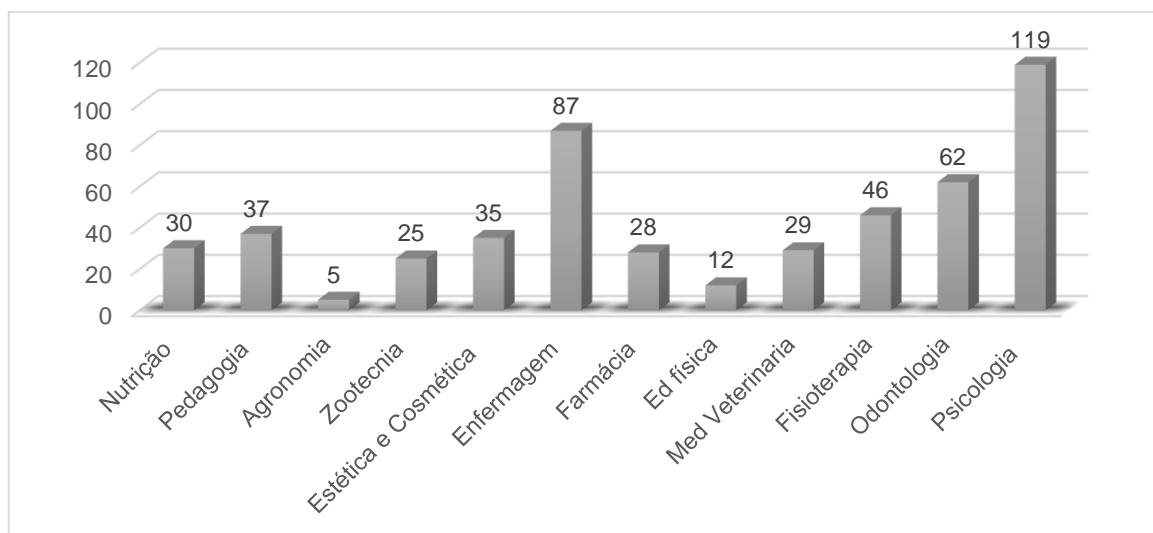


Figura 1. – Gráfico referente aos cursos participantes.

Em relação a idade variou entre todas as pessoas entrevistadas, sendo a maioria dos participantes entre 18 á 25 anos (84%), seguido por 25 a 35 (26%), já entre 35 á 45 (7%) e 45 á 55 (3%) e 55 á 65 (1%) correspondem aos menores valores, que se vê demonstrado no gráfico abaixo:

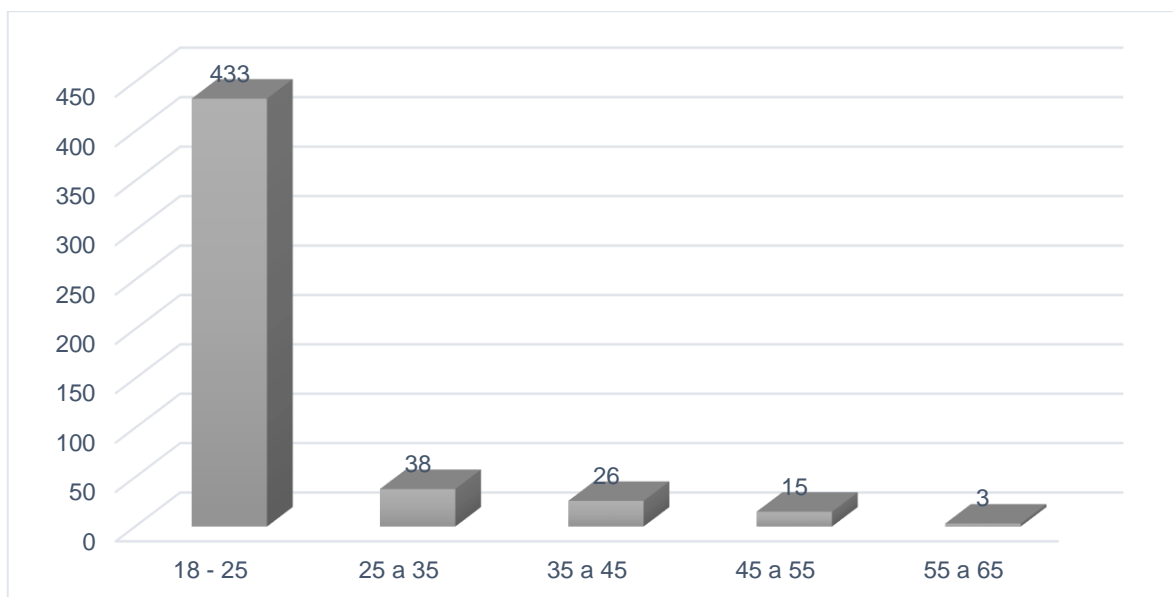


Figura 2. Variação entre as idades dos participantes

Na pesquisa foi observado nas estudantes que grande parte delas se encontra com a classificação de eutrófica segundo o cálculo do índice de massa corporal (IMC), 7% estavam com baixo peso, 56% classificadas como eutróficas, 25% estão com a classificação pré obesidade, e 10% está com a classificação de obesidade grau I, e apenas 2% com obesidade grau II.

628

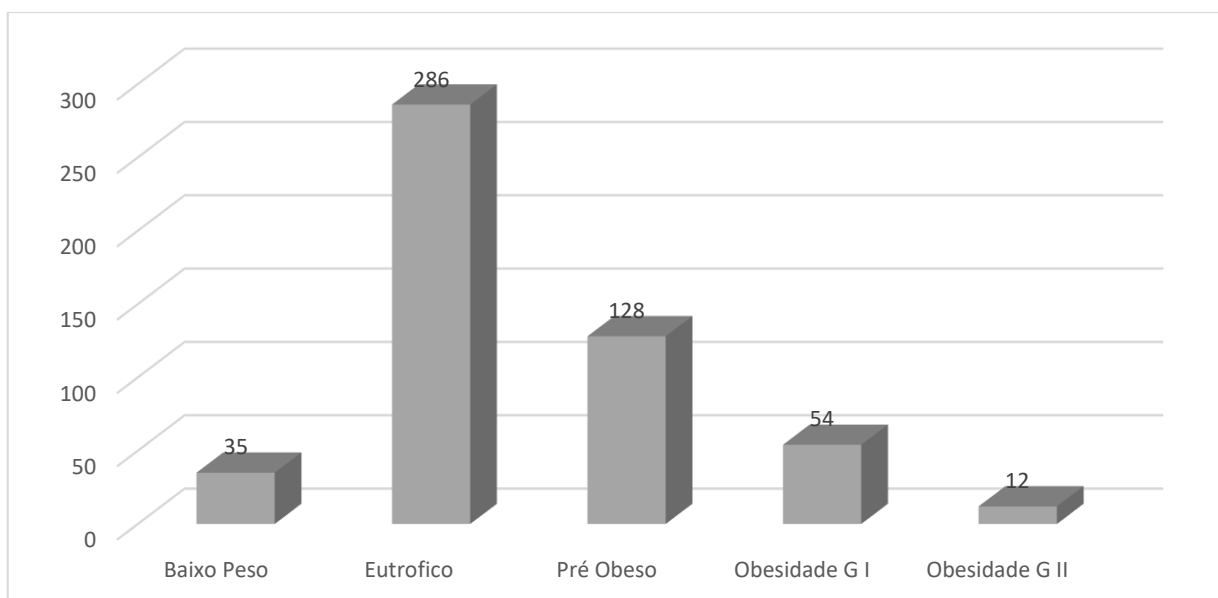


Figura 3. – Gráfico referente a classificação de IMC dos participantes.

Para Vitolo, Bortolini e Horta (2006), em seu estudo de prevalence of binge eating in female university students in different fields of knowledge, houve uma quantidade similar de estudantes que possuíam seu Imc eutrófico 392, onde nesta pesquisa foi encontrado 286 estudantes na mesma situação de IMC.

Pereira *et al.* 2019, no estudo do estado emocional e comportamento alimentares de universitários de uma instituição de ensino particular identificou que 85% das acadêmicas de nutrição e 79% de farmácia a apresentou o IMC adequado, assim como os obtidos neste estudo onde os valores para indivíduos eutróficos foi de 56%.

Lee e Kim. 2018, no seu estudo de effect of university students' sedentary behavior on stress, anxiety, and depression. identificou que 154 das universitárias participantes da pesquisa estavam com o IMC (BMI) eutrófico, onde é semelhante ao resultado encontrado nesta pesquisa onde 286 estavam no mesmo estado nutricional.

Alves, Paula, Netto, Godman, Nascimento e Coura-Vital (2021), observaram que houve uma quantidade semelhante de 394 estudantes universitárias abordada para pesquisa onde o resultado é semelhante aos dados obtidos deste estudo onde teve o total de 433.

De acordo com Gama *et al.* (2008) em sua pesquisa observou que 498 estudantes universitárias foram entrevistadas em sua pesquisa, onde o seu resultado é semelhante a quantidade de dados obtidos nesta pesquisa.

O que consome	Votos	%
Não come	28	5%
Pizza	36	7%
Chocolate	260	51%
Açaí	43	8%
Sorvete	23	4%
Frutas	22	4%
Café	50	10%
Comida	5	1%
Aça/Chocolate/Pizza/café	16	3%
Come há mais	2	0%
Tudo	12	2%
Outros	16	3%
Total	513	100%

Figura 4. Alimentos consumidos durante crise de ansiedade.

Os hábitos alimentares são alterados facilmente onde ao lado das emoções que o ser humano sofre, essas emoções podem ser facilmente moldadas por culturas, religiões, círculo social e também os fatores psicológicos.

Nolan & Jenkins, (2019) nos diz que a ansiedade possui grande relação com o comportamento alimentar onde ela gera uma desregulação do eixo hipotálamo-pituitária-adrenal (HPA) que contribui para o desajuste do apetite onde nos faz preferir alimentos ricos em lipídeos, sal e açúcares refinados.

O consumo desenfreado de alimentos calóricos ricos em carboidratos proteínas e lipídeos associados a uma crise de ansiedade é utilizado como uma tentativa de amenizar o estresse, isso ocorre por conta da liberação imediata de serotonina, pois o alimento nos remete a uma sensação de conforto e prazer, o hormônio irá minimizar a sensação de ansiedade. (LOPES; SANTOS, 2018).

Para os dados de comportamento alimentar os participantes foram agrupados de acordo com a área, sendo assim o grupo da saúde representou 300 participantes, das humanas 155 participantes e das agrárias 59 participantes. De acordo com os resultados obtidos por meio da escala de Descontrole Alimentar, dos participantes do grupo dos universitários da área da saúde apresentaram maior incidência de pontuação acima de 33 à 100 pontos correspondendo acima de 82,33% dos entrevistados avaliados nesse grupo, enquanto a maioria dos entrevistados do grupo de humanas 59 (100 %) e agrárias 95 dos participantes (61%) os valores ficaram entre os escores de 50 à 100 pontos, denotando que a maioria desses grupos tem alta propensão ao descontrole alimentar.

Quanto à escala de Restrição Cognitiva, 207 (69%) dos participantes da saúde e 99 indivíduos das agrárias (63%) obtiveram entre 0 e 33 pontos neste domínio, enquanto 40 (67%) dos indivíduos do grupo das humanas. No que diz respeito ao fator alimentação emocional, verificou se que os grupos se diferenciavam nesse aspecto, dos participantes do grupo da saúde 99 (33%) e 103 (37%) apresentaram maior incidência de pontuação entre 33 a 100 pontos, enquanto a maioria dos entrevistados do grupo de humanas 38 (64%) e 123 (79%) agrárias os valores ficaram entre os escores de 0 à 33 pontos. Os resultados estão expostos na Tabela 1.

Tabela 1: Pontuação dos escores atribuídos no questionário aos domínios dos comportamentos associados ao hábito alimentar de acordo com os diferentes grupos de universitários:

Comportamento alimentar		Grupos					
		Saúde		Humanas		Agrárias	
	Pontuação	F	%	F	%	F	%
Descontrole alimentar (0 a 100)	0 - 33	53	17,66667	0	0	24	15,48387
	33-50	114	38	0	0	36	23,22581
	50-100	133	44,33333	59	100	95	61,29032
Total		300	100	59	100	155	100
Restrição cognitiva (0 a 100)	Pontuação	F	%	F	%	F	%
	0 - 33	207	69	0	0	99	63,87097
	33-50	75	25	40	67,79661	11	7,096774
	50-100	18	6	19	32,20339	45	29,03226
Total		300	100	59	100	155	100
Alimentação emocional (0 a 100)	Pontuação	F	%	F	%	F	%
	0 - 33	88	29,33333	38	64,40678	123	79,35484
	33-50	99	33	9	15,25424	7	4,516129
	50-100	113	37,66667	12	20,33898	25	16,12903
Total		300	100	59	100	155	100

Vale ressaltar que todos os grupos apresentaram valores significativos para descontrole alimentar. De acordo com outros estudos, a ingestão exagerada de alimentos, sem a presença de fome, e diante de estímulos emocionais e oscilações de humor, maior é o descontrole alimentar. Assim, a consequência mais comum do descontrole alimentar, é o aumento de peso, marcado por sensações de culpa e frustração, que muitas vezes podem estar associadas a transtornos alimentares, que são caracterizados por comportamentos compensatórios, no intuito de anular as implicações do consumo excessivo de alimentos.

O grupo da saúde apresentou maiores pontuações também para a alimentação emocional e menores valores para restrição cognitiva. Enquanto os grupos das humanas e das agrárias apresentaram menores valores para restrição cognitiva e para alimentação emocional.

Natacci, Ferreira Júnior (2011) revelaram que a alimentação emocional foi o fator mais bem relacionado ao descontrole alimentar nas mulheres brasileiras estudadas, assim como aos indicadores de excesso de peso e acúmulo de gordura corporal, e que a restrição

cognitiva contribuiu pouco para o agravamento da alimentação descontrolada. Nossos dados mostram essa relação para a maioria dos participantes que fazem parte do grupo da saúde.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A presente pesquisa científica abordou a questão do comer emocional de estudantes que relaciona a fome emocional dentro do ambiente universitários, onde se percebe que há uma grande variação de humor e sentimentos entre os universitários perante a sobrecarga de provas, trabalhos, estágios, atividade complementares, entre outros.

A ansiedade gerada pelo excesso e a imposição das atividades acadêmicas é compensada em grandes quantidades de comidas não saudáveis, como por exemplo: fast food (pizza, pasteis, sanduiches), açaí, sorvete, chocolates, entre outros. Essa comilança em excesso é desencadeadora de diversos problemas metabólicos como dislipidemias, esteatose, diabetes mellitus, obesidade, osteoporose, gastrite.

Dados da pesquisa revelam que os estudantes participantes da pesquisa são da faixa etária de 18 a 65 anos, com prevalência dos 18 a 25 anos. Já relacionado a tabela 2 podemos ver que o IMC predominante era eutrófico e que existem pequenos casos de obesidade grau 2. Os gráficos de comportamento alimentar nos mostram que existe uma grande quantidade de alunas, tanto da área de ciências biológicas, humanas e agrárias tem um alto nível de descontrole alimentar.

O levantamento de dados da pesquisa apontou que a questão do comer emocional está relacionada diretamente com os aspectos emocionais dos alunos universitários. Nesse sentido, percebe-se que a grande variação de humor e sentimento entre os universitários perante a sobrecarga de provas, trabalhos são fatores fundamentais no desenvolvimento dessa problemática. Além disso esse trabalho pressupõe que de fato, a ansiedade acomete uma grande parte dos universitários e que esses por sua vez, descarregam todas as suas emoções na alimentação, promovendo um desbalanço no aumento do consumo energético, o que em longo prazo, podem provocar o surgimento de doenças crônicas não transmissíveis. Dessa forma, é interessante que se faça com mais frequência abordagens com equipe multidisciplinar com nutricionistas e psicólogos para auxiliar nesse processo.\

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ABEC – Faculdades Unidas do Vale do Araguaia. **Elaborando Trabalhos Científicos - Normas para Apresentação e elaboração/ UNIVAR – Faculdades Unidas do Vale do Araguaia. Barra do Garças (MT): Editora ABEC, 2015**

ALVES, J. V. D. S. *et al.* Prevalence and factors associated with anxiety among university students of health sciences in Brazil: findings and implications. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, Rio de Janeiro, v. 70, n. 2, p. 99-107, jan./2021. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/jbpsiq/a/6NYtJ9h8ZWhgQ7wX7HmPNHs/?format=pdf&lang=en>. Acesso em: 26 ago. 2022.

APFELDORFER G, ZERMATI JP. Cognitive restraint in obesity: history of ideas, clinical description. **Presse Med.** 2001; 30(32):1575-80.

DEFFAVERI, Maiko; MÉA, C. P. D; FERREIRA, V. R. T. Sintomas de ansiedade e estresse em professores de educação básica. **Cadernos de Pesquisa**, São Paulo, v. 50, n. 177, p. 813-827, jul./2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/cp/a/vcjCwDsk6mp6b8KvvkC7fpk/abstract/?lang=pt#>. Acesso em: 3 set. 2022.

GAMA, Marcel Magalhães Alves; MOURA, Gustavo Souza; ARAËJO, Ronaldo Franca; TEIXEIRA-SILVA, Flavia. Ansiedade-traço em estudantes universitários de Aracaju (SE). *Revista de Psiquiatria do Rio Grande do Sul*, [S.L.], v. 30, n. 1, p. 19-24, abr. 2008. FapUNIFESP (SciELO). <http://dx.doi.org/10.1590/s0101-81082008000100007>.

GILHOOLY, C. H., DAS, S. K., GOLDEN, J. K., MCCRORY, M. A., DALLAL, G. E., SALTZMAN, E., KRAMER, F. M., & ROBERTS, S. B. (2007). Food cravings and energy regulation: the characteristics of craved foods and their relationship with eating behaviors and weight change during 6 months of dietary energy restriction. **International journal of obesity** (2005), 31(12), 1849–1858.

HERMAN CP, MACK D. Restrained and unrestrained eating. **J Pers.** 1975; 43(4):647-60.

LANTYER, A. D. S. *et al.* Ansiedade e Qualidade de Vida entre Estudantes Universitários Ingressantes: Avaliação e Intervenção. **Revista Brasileira de Terapia Comportamental e Cognitiva**, v. 18, n. 2, p. 4-19, nov./2016. Disponível em: <https://rbtcc.webhostusp.sti.usp.br/index.php/RBTCC/article/view/880/476>. Acesso em: 18 ago. 2022.

LEE, Eunmi; KIM, Yujeong. Effect of university students' sedentary behavior on stress, anxiety, and depression. **Wiley: Perspect Psychiatr**, v. 6, n. 1, p. 1-6, maio 2018.

LOPES, K. C. D. S. P; SANTOS, W. L. D. Transtorno de ansiedade. **Revista de Iniciação Científica e Extensão**, v. 1, n. 1, p. 45-50, jan./2018. Disponível em: <https://revistasfasesa.senaaires.com.br/index.php/iniciacao-cientifica/article/view/47/14>. Acesso em: 12 set. 2022.

LOWE MR, TIMKO CA. What a difference a diet makes: towards an understanding of differences between restrained dieters and restrained nondieters. **Eat Behav.** 2004; 5(3):199-208.

MARCHI, K. C., *et al.* Ansiedade e consumo de ansiolíticos entre estudantes de enfermagem de uma universidade pública. *Revista Eletrônica de Enfermagem*, 15(3), 72937. Ribeirão Preto, 2013. Disponível em <https://www.fen.ufg.br/fen_revista/v15/n3/pdf/v15n3a15.pdf> Acesso em: 12 de abri. 2017.

NATACCI, Lara Cristiane; FERREIRA JÚNIOR, Mario. The three factor eating questionnaire - R21: tradução para o português e aplicação em mulheres brasileiras. **Revista de Nutrição**, Campinas, v. 24, n. 3, p. 383-394, jan./2011. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rn/a/bgVxLqQqgGgvZQ4HTpnCFVn/?lang=pt>. Acesso em: 4 set. 2022.

PEREIRA, T. D. C. *et al.* Estado emocional e comportamento alimentar de universitárias de uma instituição de ensino particular. **Revista e-Ciência**, v. 7, n. 1, p. 1-1, jan./2019. Disponível em: https://redib.org/Record/oai_articulo2246546-estado-emocional-e-comportamento-alimentar-de-universit%C3%A1rias-de-uma-institui%C3%A7%C3%A3o-de-ensino-particular#. Acesso em: 7 set. 2022.

PONTES, Jackeline Barcelos; MONTAGNER, Maria Inez; MONTAGNER, Miguel Ângelo. Ortorexia nervosa: adaptação cultural do orto-15. **Demetra**, v. 9, n. 2, p. 533-548, mai./2014. Disponível em: <https://www.e-publicacoes.uerj.br/index.php/demetra/article/view/8576>. Acesso em: 29 ago. 2022.

QUINTÃO, Sônia; DELGADO, Ana R; PRIETO, Gerardo. Validity Study of the Beck Anxiety Inventory (Portuguese version) by the Rasch Rating Scale Model. **Psicologia: Reflexão e Crítica**, Rio Grande do Sul, v. 26, n. 1, p. 305-310, jul./2013. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/prc/a/FpNXqHWQ9Fdxj8DtG5sFzpw/?lang=en>. Acesso em: 17 set. 2022.

TORTORA, Gerard J; DERRICKSON, Bryan. **Corpo humano: fundamentos de anatomia e fisiologia**. 8. ed. Porto Alegre: Artmed, 2012. p. 1-509.

VAZ, Diana Souza; BENNEMANN, Rose Mari. Comportamento alimentar e hábito alimentar: uma revisão. **UNINGÁ Review**, Paraná, v. 20, n. 1, p. 108-112, out./2014. Disponível em: https://www.mastereditora.com.br/periodico/20141001_083919.pdf. Acesso em: 6 ago. 2022.

VITOLLO, Márcia Regina; BORTOLINI, Gisele Ane; HORTA, Rogério Lessa. Prevalência de compulsão alimentar entre universitárias de diferentes áreas de estudo. *Revista de Psiquiatria do Rio Grande do Sul*, [S.L.], v. 28, n. 1, p. 20-26, abr. 2006. FapUNIFESP (SciELO). <http://dx.doi.org/10.1590/s0101-81082006000100004>.