

## ESTRESSE ACADÊMICO E COMPORTAMENTO ALIMENTAR EM UNIVERSITÁRIOS: UMA REVISÃO INTEGRATIVA DA LITERATURA

### ACADEMIC STRESS AND EATING BEHAVIOR IN UNIVERSITY STUDENTS: AN INTEGRATIVE LITERATURE REVIEW

Elen Vendrame<sup>1</sup>  
Alan Gabriel Fox Candeo Soares<sup>2</sup>  
Mariana Orlando Nechar<sup>3</sup>  
Pablo Javier Frutos Fernández<sup>4</sup>  
Sérgio Garcia Braga<sup>5</sup>  
Ariana Aline Stumpf<sup>6</sup>

**RESUMO:** O ingresso no ensino superior envolve mudanças acadêmicas, sociais e emocionais que podem elevar o estresse percebido e repercutir negativamente no comportamento alimentar dos estudantes. Este estudo teve como objetivo analisar as evidências científicas sobre a associação entre estresse acadêmico e comportamento alimentar em universitários. Trata-se de uma revisão integrativa da literatura, conduzida com base nas recomendações do PRISMA. A busca foi realizada nas bases PubMed e Portal de Periódicos CAPES, considerando artigos publicados entre 2021 e abril de 2026, nos idiomas português e inglês. Após a aplicação dos critérios de elegibilidade, 21 estudos compuseram a amostra final. Os resultados indicaram que o estresse acadêmico esteve associado à piora da qualidade da dieta, maior consumo de alimentos ultraprocessados, omissão de refeições, alimentação emocional e episódios de descontrole alimentar. Barreiras como falta de tempo, limitações financeiras, baixa habilidade culinária, morar sozinho e baixo conhecimento nutricional agravaram esse cenário. Observou-se ainda maior vulnerabilidade entre mulheres, com maior frequência de alimentação emocional e comportamentos restritivos. Conclui-se que o estresse acadêmico está associado a alterações desfavoráveis no comportamento alimentar de universitários, evidenciando a necessidade de estratégias institucionais integradas de promoção da saúde mental, educação alimentar e melhoria do ambiente alimentar universitário.

**Palavras-chave:** Estresse acadêmico. Comportamento alimentar. Alimentação emocional. Universitários. Revisão integrativa.

---

<sup>1</sup>Discente do curso de Nutrição do Centro Universitário Dinâmica das Cataratas – UDC.

<sup>2</sup>Discente do curso de Nutrição do Centro Universitário Dinâmica das Cataratas – UDC.

<sup>3</sup>Professora e Orientadora: Mestranda e Professora Universitária – Centro Universitário Dinâmica das Cataratas – UDC.

<sup>4</sup>Coorientador: Professor Universitário do curso de Medicina – Universidad Privada del Este, Ciudad del Este, Paraguai.

<sup>5</sup>Coorientador: Mestre e Professor Universitário – Centro Universitário Dinâmica das Cataratas – UDC.

<sup>6</sup>Coorientadora: Mestre e Professora Universitária – Centro Universitário Dinâmica das Cataratas – UDC.

**ABSTRACT:** Entering higher education involves academic, social and emotional changes that may increase perceived stress and negatively affect students' eating behavior. This study aimed to analyze scientific evidence on the association between academic stress and eating behavior among university students. This is an integrative literature review conducted according to PRISMA recommendations. Searches were carried out in PubMed and the CAPES Periodicals Portal, considering articles published between 2021 and April 2026 in Portuguese and English. After applying the eligibility criteria, 21 studies were included in the final sample. The results indicated that academic stress was associated with poorer diet quality, higher consumption of ultra-processed foods, meal skipping, emotional eating and episodes of uncontrolled eating. Barriers such as lack of time, financial limitations, low culinary skills, living alone and limited nutritional knowledge worsened this scenario. Greater vulnerability was also observed among women, with a higher frequency of emotional eating and restrictive behaviors. It is concluded that academic stress is associated with unfavorable changes in the eating behavior of university students, highlighting the need for integrated institutional strategies aimed at mental health promotion, food and nutrition education and improvement of the university food environment.

**Keywords:** Academic stress. Eating behavior. Emotional eating. University students. Integrative review.

## INTRODUÇÃO

O ingresso no ensino superior representa uma etapa de transição marcada por novas exigências acadêmicas, sociais e emocionais. A adaptação à rotina universitária envolve aumento da carga de estudos, avaliações, responsabilidades financeiras, reorganização do convívio familiar e necessidade de integração a novos ambientes. Nesse contexto, o estresse acadêmico emerge como um fenômeno relevante para a saúde pública, uma vez que pode comprometer o bem-estar, o desempenho acadêmico e a consolidação de hábitos de vida durante a juventude adulta (HASAN et al., 2025; MATOS FIALHO et al., 2025; NINGTYAS; ISAURA, 2024).

O estresse não se limita à presença objetiva de demandas externas, pois também depende da interpretação individual sobre a capacidade de enfrentamento. Assim, o estresse percebido expressa a forma como o estudante avalia suas demandas acadêmicas em relação aos recursos disponíveis para lidar com elas. Essa compreensão é importante porque diferentes estudantes podem responder de modo distinto a uma mesma situação, conforme características pessoais, experiências prévias, suporte social e estratégias de enfrentamento (BARLOW; RAPEE; PERINI, 2014; DAVIS; SOISTMANN, 2022; MEANEY, 2022).

No ambiente universitário, períodos de provas, atividades práticas, seminários, prazos de trabalhos e conclusão de curso intensificam a sobrecarga psicológica. A literatura tem associado esse cenário a alterações de sono, redução da atividade física, sofrimento emocional

e mudanças no consumo alimentar. Entre essas mudanças, destacam-se a omissão de refeições, o aumento do consumo de alimentos ultraprocessados, a preferência por alimentos de alta palatabilidade e o uso da alimentação como estratégia de regulação emocional (ALHAMLAN et al., 2025; CHOI, 2020; STRETE; CINCU; SĂLCUDEAN, 2025).

O comportamento alimentar é determinado por fatores biológicos, psicológicos, sociais, culturais e ambientais. Em situações de estresse, a ingestão pode tanto aumentar quanto diminuir, dependendo da intensidade do estressor, do estado emocional, do gênero, do contexto social e da disponibilidade de alimentos. A alimentação emocional, caracterizada pela ingestão alimentar em resposta a emoções negativas e não necessariamente à fome fisiológica, tem sido descrita como uma das respostas mais frequentes ao estresse entre universitários (EL-ZAYAT et al., 2025; MANIAM; MORRIS, 2012; YAU; POTENZA, 2013).

Além dos fatores psicológicos, o ambiente alimentar universitário pode favorecer escolhas inadequadas. A falta de tempo, os custos de alimentos in natura, a baixa disponibilidade de refeições saudáveis no campus, a limitada habilidade culinária e o fato de morar sozinho ou em alojamentos podem dificultar a manutenção de uma rotina alimentar regular. Essas barreiras tendem a ser mais expressivas em estudantes com menor renda e menor alfabetização nutricional (JURADO-GONZALEZ et al., 2025; YOO et al., 2023).

Diante desse cenário, torna-se relevante reunir e analisar criticamente as evidências disponíveis sobre a associação entre estresse acadêmico e comportamento alimentar em universitários. A síntese desse conhecimento pode subsidiar intervenções institucionais voltadas à promoção da saúde mental, à educação alimentar e nutricional e à melhoria do ambiente alimentar universitário. Assim, este estudo teve como objetivo analisar, por meio de revisão integrativa da literatura, as evidências científicas sobre a associação entre estresse acadêmico e comportamento alimentar em estudantes universitários.

## METODOLOGIA

Trata-se de uma revisão integrativa da literatura, método que permite reunir, analisar e sintetizar evidências provenientes de diferentes delineamentos metodológicos sobre um determinado fenômeno. A condução e a apresentação do processo de seleção foram organizadas com base nas recomendações do PRISMA, especialmente quanto às etapas de identificação, triagem, elegibilidade e inclusão dos estudos (PAGE et al., 2021).

A busca bibliográfica foi realizada entre março e maio de 2026 nas bases PubMed e Portal de Periódicos CAPES, selecionadas por sua abrangência na área da saúde e da nutrição. Foram empregados termos em inglês relacionados ao fenômeno investigado, combinados por operadores booleanos, com a seguinte lógica de busca: ("academic stress" OR "perceived stress") AND ("eating behavior" OR "emotional eating" OR "binge eating" OR "diet quality") AND ("university students" OR "college students" OR university).

Foram incluídos estudos observacionais, qualitativos e de métodos mistos que investigassem a relação entre estresse, sofrimento psicológico, rotina acadêmica ou fatores psicossociais e comportamento alimentar em estudantes universitários. Consideraram-se elegíveis artigos publicados entre 2021 e abril de 2026, disponíveis na íntegra e redigidos em português ou inglês. Foram excluídos artigos de revisão, resumos simples, trabalhos acadêmicos não publicados em periódico, dissertações, teses, textos indisponíveis na íntegra, estudos duplicados e publicações sem relação direta com a questão norteadora. Também foram excluídos estudos centrados exclusivamente nos impactos da pandemia de COVID-19, a fim de reduzir a interferência de um contexto excepcional sobre o fenômeno analisado.

Inicialmente foram identificados 175 estudos, sendo 103 na PubMed e 72 no Portal de Periódicos CAPES. Após a remoção de seis duplicatas, 169 registros foram submetidos à leitura de títulos e resumos, etapa em que 139 foram excluídos por não atenderem aos critérios de elegibilidade. Dos 30 estudos avaliados para elegibilidade, três não estavam disponíveis na íntegra e seis foram excluídos por não abordarem diretamente a temática proposta. Ao final, 21 estudos compuseram a amostra da revisão. Para a extração dos dados, foram considerados: autor e ano, país ou contexto da pesquisa, delineamento, amostra, objetivo central e principais achados relacionados ao estresse e ao comportamento alimentar.

A seleção dos estudos ocorreu em duas etapas: inicialmente pela leitura de títulos e resumos e, posteriormente, pela leitura dos textos completos dos artigos potencialmente elegíveis. A síntese foi conduzida de forma narrativa e temática. Os achados foram agrupados em quatro eixos analíticos: alterações na qualidade da dieta e na regularidade alimentar; alimentação emocional e descontrole alimentar; barreiras socioeconômicas e ambientais; e diferenças segundo gênero. A apreciação crítica dos estudos foi realizada de forma descritiva, considerando delineamento, tamanho amostral, coerência metodológica, clareza dos instrumentos, adequação dos objetivos aos métodos e limitações relatadas, sem atribuição de

escore numérico, por se tratar de uma revisão integrativa com inclusão de diferentes delineamentos metodológicos.

O Quadro 1 apresenta a síntese do processo de identificação e seleção dos estudos incluídos na revisão.

**Quadro 1** – Processo de identificação e seleção dos estudos incluídos na revisão

Etapa	Quantidade de estudos
Identificação nas bases de dados	175 estudos: PubMed (n = 103) e Portal de Periódicos CAPES (n = 72)
Remoção de duplicatas	6 registros removidos
Triagem por títulos e resumos	169 registros avaliados; 139 excluídos
Avaliação para elegibilidade	30 estudos avaliados
Indisponíveis na íntegra	3 estudos excluídos
Excluídos por não responderem diretamente à questão norteadora	6 estudos excluídos
Inclusão final	21 estudos incluídos na revisão integrativa

**Fonte:** elaborado pelos autores com base nas recomendações do PRISMA (PAGE et al., 2021).

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

Foram incluídos 21 estudos, publicados entre 2022 e 2026, embora o recorte de busca tenha contemplado publicações a partir de 2021. Predominaram investigações transversais, embora também tenham sido identificados estudos qualitativos, de métodos mistos e longitudinais. As pesquisas abrangeram diferentes contextos geográficos e acadêmicos, incluindo estudantes de cursos da área da saúde, universitários em geral, ingressantes, concluintes e estudantes de pós-graduação. Em conjunto, os estudos apontaram associação consistente entre estresse acadêmico, sofrimento psicológico e alterações desfavoráveis no comportamento alimentar.

O Quadro 2 sintetiza os principais estudos incluídos na revisão.

**Quadro 2** – Síntese dos estudos incluídos sobre estresse acadêmico e comportamento alimentar em universitários

Autor/ano	Contexto/amostra	Delineamento	Foco analítico	Principais achados
Al-Dalaeen et al. (2024)	Jordânia; n = 221	Transversal	Estresse e hábitos alimentares	Mais da metade relatou insatisfação com a dieta. Sob estresse, observou-se diferença por gênero: mulheres tenderam a monitorar mais a ingestão, enquanto homens relataram maior redução do consumo.

Autor/ano	Contexto/amostra	Delineamento	Foco analítico	Principais achados
Strete; Cincu; Sălcudean (2025)	Universitários; n = 317	Transversal correlacional	Provas, insônia e comportamento alimentar	Períodos avaliativos associaram-se a maior estresse, restrição alimentar, episódios compulsivos e consumo de ultraprocessados.
Hasan et al. (2025)	Bangladesh; n = 450	Transversal	Estresse, alfabetização nutricional e atividade física	Estresse elevado foi associado a piores escolhas alimentares. A baixa alfabetização nutricional apareceu como fator agravante.
Müller; El-Ansari; El Ansari (2022)	Universitários; n = 3,389	Transversal	Estilo de vida e gênero	Setenta e sete por cento dos estudantes referiram alterar a dieta sob estresse; mulheres apresentaram maior tendência ao aumento da ingestão.
Alhamlan et al. (2025)	Kuwait; n = 875	Transversal	Estresse acadêmico e estilo de vida	Maior estresse associou-se a compulsão alimentar, pior sono e diferenças segundo área do curso e gênero.
El-Zayat et al. (2025)	Arábia Saudita; n = 1.050 mulheres	Transversal	Estresse percebido e alimentação emocional	A alimentação emocional foi frequente e apresentou correlação positiva com estresse percebido, especialmente em anos acadêmicos avançados.
Shatwan; Alzharani (2024)	Arábia Saudita; n = 434	Transversal	Estresse, alimentação emocional e padrões saudáveis	Maior estresse associou-se a menor adesão a padrões alimentares saudáveis e maior alimentação emocional.
Hammoudi et al. (2023)	Líbano; n = 1.677	Transversal	Saúde mental, hábitos e desempenho acadêmico	Menor sofrimento psicológico e hábitos como tomar café da manhã associaram-se a melhor desempenho acadêmico.
Jurado-Gonzalez et al. (2025)	México; n = 424	Métodos mistos	Barreiras à alimentação saudável	Sobrecarga acadêmica, limitações financeiras, morar sozinho e baixa habilidade culinária dificultaram alimentação saudável.
Priede; Beitane; Beitane (2025)	Universitários; n = 397	Transversal	Bem-estar, sono, alimentação e IMC	Alimentação descontrolada foi associada à instabilidade entre omissão de refeições e episódios de hiperfagia.
Hanbazaza; Alsayed; Bawajeeh (2026)	Pós-graduação; n = 505	Transversal	Estresse acadêmico e alimentação emocional	Estresse moderado ou grave correlacionou-se com alimentação emocional, com maior severidade entre mulheres.
Aguilar-Galarza et al. (2026)	Universitários; n = 670	Transversal	Alimentação emocional e indicadores corporais	Mais de um terço apresentou alimentação emocional moderada a alta, com maior prevalência entre mulheres.

Autor/ano	Contexto/amostra	Delineamento	Foco analítico	Principais achados
Ali et al. (2023)	Estudantes de medicina; n = 332	Transversal	Emoções negativas e compulsão alimentar	Emoções negativas associaram-se ao uso da comida como enfrentamento e a episódios compulsivos.
Yoo et al. (2023)	Coreia do Sul; n = 25	Qualitativo	Alfabetização alimentar	Baixa alfabetização nutricional, restrição financeira e morar sozinho favoreceram omissão de refeições e escolhas inadequadas.
Saintila et al. (2025)	Peru; n = 1.213	Transversal	Satisfação com a vida e alimentação emocional	Comportamento alimentar disfuncional foi mais prevalente no público feminino.
Fruehwirth et al. (2023)	Calouros; n = 885	Coorte prospectiva	Transição universitária e comportamentos deletérios	Estresse percebido aumentou o risco de sintomas de transtornos alimentares, principalmente entre mulheres.
Marshellina; Tejoyuwono; Irsan (2023)	Medicina; n = 46	Transversal analítico	Consumo de fast food	Observou-se consumo frequente de gorduras saturadas, substituição de refeições por lanches e hábito de pular refeições.
Lamb; Barbaree (2023)	Primeiro ano; n = 481	Longitudinal observacional	Compulsão alimentar em períodos de maior e menor estresse	Comportamentos compulsivos mantiveram-se estáveis no primeiro ano, indicando persistência do padrão disfuncional.
Ningtyas; Isaura (2024)	Estudantes internacionais; n = 130	Transversal	Sofrimento psicológico e alimentação emocional	Sofrimento psicológico associou-se à alimentação emocional, com escores mais altos em mulheres.
Rohmah (2022)	Concluintes; n = 100	Transversal	Estresse da tese e alimentação emocional	Estresse relacionado à elaboração da tese associou-se à alimentação emocional em estudantes do último ano.
Torres et al. (2024)	Medicina; n = 291	Transversal	Compulsão alimentar, depressão, ansiedade e estresse	Estresse e sintomas de transtorno da compulsão alimentar aumentaram do início ao final da graduação.

Fonte: elaborado pelos autores, 2026.

### 3.1 Estresse acadêmico, qualidade da dieta e regularidade alimentar

A transição para o ensino superior mostrou-se associada à piora da qualidade da dieta e à perda de regularidade alimentar. Estudos incluídos nesta revisão descreveram substituição de refeições principais por lanches rápidos, consumo frequente de fast food e maior ingestão de produtos ultraprocessados em períodos de maior demanda acadêmica (JURADO-

GONZALEZ et al., 2025; MARSELLINA; TEJOYUWONO; IRSAN, 2023; STRETE; CINCU; SĂLCUDEAN, 2025). Esse padrão é coerente com a rotina de estudantes que enfrentam horários irregulares, deslocamentos, múltiplas tarefas e pouco tempo para planejamento ou preparo de refeições.

O comportamento de pular refeições, especialmente café da manhã e jantar, apareceu de forma recorrente nos estudos. Embora essa prática possa ser interpretada como uma estratégia de economia de tempo, seus efeitos podem incluir maior fome ao longo do dia, aumento da procura por alimentos prontos e maior vulnerabilidade a episódios de ingestão descontrolada. Hammoudi et al. (2023) observaram que o hábito de tomar café da manhã em pelo menos quatro dias da semana esteve associado a melhor desempenho acadêmico, sugerindo que regularidade alimentar, saúde mental e rendimento estudantil podem se relacionar de modo interdependente.

Os achados também apontam que o estresse acadêmico pode deslocar as escolhas alimentares para alimentos de alta palatabilidade, ricos em açúcar, gordura e energia. Esse fenômeno não deve ser interpretado apenas como decisão individual, pois ocorre em um contexto de disponibilidade alimentar, preço, tempo e acesso. Assim, a qualidade da dieta universitária resulta da interação entre fatores emocionais e ambientais, e não apenas do nível de conhecimento do estudante.

### **3.2 Alimentação emocional e descontrole alimentar**

A alimentação emocional foi uma das manifestações mais frequentes associadas ao estresse acadêmico. Esse comportamento envolve o uso da comida para aliviar emoções negativas, como ansiedade, tristeza, frustração, sobrecarga e sensação de perda de controle. Embora possa produzir alívio momentâneo, a repetição desse padrão tende a reforçar um ciclo de desconforto emocional, ingestão impulsiva, culpa e nova tentativa de regulação pela comida (EL-ZAYAT et al., 2025; NINGTYAS; ISAURA, 2024; ROHMAH, 2022).

Nos estudos analisados, o estresse percebido esteve associado tanto ao aumento quanto à redução da ingestão alimentar. Essa variação reforça que as respostas ao estresse não são homogêneas. Enquanto parte dos estudantes aumenta o consumo de doces, lanches e alimentos ultraprocessados, outros reduzem a ingestão ou adotam restrições alimentares, especialmente quando há preocupação com peso e imagem corporal. A alternância entre restrição e episódios de hiperfagia foi descrita como um padrão particularmente prejudicial, por favorecer

desregulação alimentar e sofrimento psicológico (AL-DALAEEN et al., 2024; PRIEDE; BEITANE; BEITANE, 2025).

A compulsão alimentar e os sintomas relacionados a transtornos alimentares exigem atenção especial. Torres et al. (2024) observaram aumento de sintomas de transtorno da compulsão alimentar ao longo da formação médica, enquanto Fruehwirth et al. (2023) identificaram maior risco de sintomas de transtornos alimentares durante a transição para a universidade. Embora os delineamentos observacionais não permitam afirmar causalidade, os achados indicam associação relevante entre estresse, sofrimento mental e padrões alimentares disfuncionais.

### **3.3 Barreiras socioeconômicas, ambientais e educacionais**

Os estudos destacaram que o comportamento alimentar dos universitários é fortemente influenciado por barreiras estruturais. Limitações financeiras, baixa disponibilidade de alimentos saudáveis, preços mais elevados de preparações nutritivas, ausência de refeitórios adequados e oferta predominante de alimentos ultraprocessados no entorno universitário contribuem para escolhas menos saudáveis (JURADO-GONZALEZ et al., 2025; YOO et al., 2023).

Morar sozinho ou em alojamentos também foi associado à omissão de refeições e menor consumo de frutas, verduras e legumes. A distância da família pode reduzir o suporte cotidiano para compra, preparo e organização alimentar. Além disso, estudantes com baixa habilidade culinária tendem a depender mais de alimentos prontos, delivery ou lanches, especialmente em períodos de maior carga acadêmica.

A alfabetização nutricional apareceu como fator relevante. Hasan et al. (2025) observaram que parte expressiva dos estudantes apresentava baixo conhecimento nutricional, o que pode dificultar escolhas alimentares adequadas diante de restrição de tempo e dinheiro. No entanto, conhecimento isolado não é suficiente para modificar o comportamento alimentar quando o ambiente não oferece condições reais para escolhas saudáveis. Por isso, estratégias educativas devem estar associadas a mudanças institucionais no ambiente alimentar.

### **3.4 Diferenças segundo gênero**

As diferenças por gênero foram consistentes em parte dos estudos. Mulheres apresentaram maiores níveis de estresse percebido, maior frequência de alimentação emocional

e maior presença de comportamentos restritivos ou preocupação com peso. Esse achado foi observado em investigações com diferentes amostras e contextos culturais (AGUILAR-GALARZA et al., 2026; ALHAMLAN et al., 2025; HANBAZAZA; ALSAYED; BAWAJEEH, 2026; NINGTYAS; ISAURA, 2024; SAINTILA et al., 2025).

A maior vulnerabilidade feminina pode estar relacionada à internalização de emoções, à pressão estética, à insatisfação corporal e à maior exposição a práticas de controle alimentar. Müller, El-Ansari e El Ansari (2022) apontaram que mulheres valorizavam mais a alimentação saudável e consumiam mais frutas e vegetais, mas também apresentavam maior tendência ao aumento da ingestão sob estresse. Esse aparente paradoxo sugere que preocupação com saúde e risco de desregulação alimentar podem coexistir.

Apesar disso, é importante evitar interpretações deterministas. Os homens também apresentaram alterações alimentares diante do estresse, incluindo redução da ingestão, consumo de fast food e baixa qualidade da dieta. Portanto, as intervenções devem contemplar todos os estudantes, com atenção adicional às necessidades específicas de grupos mais vulneráveis.

### 3.5 Implicações para universidades e serviços de apoio

10

Os resultados indicam que a promoção de comportamento alimentar saudável no ensino superior deve ultrapassar ações educativas pontuais. Programas institucionais devem integrar saúde mental, educação alimentar e nutricional, organização acadêmica e melhoria da oferta alimentar. Entre as estratégias possíveis destacam-se triagem periódica de estresse e sofrimento psíquico, aconselhamento psicológico acessível, grupos de manejo do estresse, oficinas culinárias, orientação nutricional e campanhas sobre alimentação emocional.

Também são necessárias intervenções estruturais, como adequação dos horários de aula para permitir intervalos de refeição, ampliação de refeitórios ou cantinas com opções nutritivas e acessíveis, políticas de preços compatíveis com a realidade estudantil e estímulo a ambientes alimentares que facilitem escolhas saudáveis. Tais medidas podem reduzir a dependência de alimentos ultraprocessados e apoiar estudantes que enfrentam limitações financeiras ou moram longe da família.

Por fim, a literatura analisada demonstra a necessidade de estudos longitudinais e de intervenção. A predominância de delineamentos transversais limita a compreensão da direção causal entre estresse e comportamento alimentar. Pesquisas futuras devem acompanhar

estudantes ao longo da graduação, avaliar mudanças em períodos críticos e testar a efetividade de programas integrados de manejo do estresse e promoção da alimentação saudável.

## CONCLUSÃO

A presente revisão integrativa evidenciou que o estresse acadêmico está associado a alterações desfavoráveis no comportamento alimentar de universitários. Os estudos analisados indicaram piora da qualidade da dieta, omissão de refeições, aumento do consumo de alimentos ultraprocessados, alimentação emocional e episódios de descontrole alimentar em contextos de maior sobrecarga acadêmica.

As barreiras mais recorrentes foram falta de tempo, limitações financeiras, baixa habilidade culinária, morar sozinho, baixa alfabetização nutricional e ambiente universitário pouco favorável à alimentação saudável. Esses fatores demonstram que o comportamento alimentar dos estudantes não depende apenas de escolhas individuais, mas de condições emocionais, sociais e estruturais que moldam a rotina acadêmica.

Observou-se ainda maior vulnerabilidade entre mulheres, especialmente quanto à alimentação emocional, ao estresse percebido e a comportamentos restritivos. Contudo, alterações alimentares também foram identificadas entre homens, reforçando a necessidade de intervenções amplas e inclusivas.

Conclui-se que instituições de ensino superior devem implementar estratégias integradas de promoção da saúde mental e alimentação saudável, incluindo acolhimento psicológico, educação alimentar e nutricional, melhoria do ambiente alimentar, acesso a refeições nutritivas e organização acadêmica que respeite intervalos adequados para alimentação. A predominância de estudos transversais aponta a necessidade de pesquisas longitudinais e intervenções controladas para esclarecer relações causais e avaliar a efetividade de programas institucionais.

## REFERÊNCIAS

AGUILAR-GALARZA, A. et al. Prevalence of emotional eating and its relationship with anthropometric and biochemical indicators in university students. **Nutrients**, 2026. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/41830023/>. Acesso em: 23 abr. 2026.

AL-DALAEEN, A. et al. Stress levels and eating behavior among university students in Jordan: a cross-sectional study. **Journal of Education and Health Promotion**, 2024. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/39310015/>. Acesso em: 03 mar. 2026.

ALHAMLAN, A. W. et al. The impact of academic stress on the lifestyle of university students in Kuwait. *BMC Public Health*, 2025. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/40610996/>. Acesso em: 03 mar. 2026.

ALI, K. W. et al. The impact of negative emotions on binge eating and BMI among medical students. *Cureus*, 2023. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37791181/>. Acesso em: 23 abr. 2026.

BARLOW, D. H.; RAPEE, R. M.; PERINI, S. 10 steps to mastering stress. **Oxford**: Oxford University Press, 2014.

CHOI, J. Impact of stress levels on eating behaviors among university students. *Nutrients*, 2020. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32349338/>. Acesso em: 27 maio 2026.

DAVIS, S. L.; SOISTMANN, H. C. Child's perceived stress: a concept analysis. *Journal of Pediatric Nursing*, 2022. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35882112/>. Acesso em: 11 maio 2026.

EL-ZAYAT, A. et al. The relationship between perceived stress and emotional eating among university students in Saudi Arabia. *Discover Mental Health*, 2025. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/40676460/>. Acesso em: 03 mar. 2026.

FRUEHWIRTH, J. C.; MAZZOLENIS, M. E.; PEPPER, M. A.; PERREIRA, K. M. Perceived stress, mental health symptoms, and deleterious behaviors during the transition to college. *PLoS One*, 2023. Disponível em: <https://www.periodicos.capes.gov.br/index.php/acervo/buscaador.html?task=detalhes&source=all&id=W4382318309>. Acesso em: 08 mar. 2026.

12

HAMMOUDI, H. D. et al. Exploring the effects of health behaviors and mental health on students' academic achievement: a cross-sectional study on Lebanese university students. *BMC Public Health*, 2023. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37365573/>. Acesso em: 21 abr. 2026.

HANBAZAZA, M.; ALSAYED, S.; BAWAJEEH, A. Academic stress is associated with emotional eating behavior among postgraduate students. *BMC Public Health*, 2026. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/41676344/>. Acesso em: 21 abr. 2026.

HASAN, T. et al. Association of stress with nutrition literacy, eating behavior, and physical activity: a cross-sectional study of university students in Bangladesh. *PLoS One*, 2025. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/40549691/>. Acesso em: 03 mar. 2026.

JURADO-GONZALEZ, P.; LÓPEZ-TOLEDO, S.; BACH-FAIG, A.; MEDINA, F. X. Barriers and enablers of healthy eating among university students in Oaxaca de Juárez: a mixed-methods study. *Nutrients*, 2025. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/40219019/>. Acesso em: 21 abr. 2026.

LAMB, M.; BARBAREE, H. E. Binge eating and health behaviors during times of high and low stress among first-year university students. *Collabra: Psychology*, 2023. Disponível em:

<https://www.periodicos.capes.gov.br/index.php/acervo/buscador.html?task=detalhes&source=all&id=W4319781922>. Acesso em: 09 mar. 2026.

MANIAM, J.; MORRIS, M. J. The link between stress and feeding behaviour. **Neuropharmacology**, 2012. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22710442/>. Acesso em: 27 maio 2026.

MARSHELLINA, C. J.; TEJOYUWONO, A. A. T.; IRSAN, A. Factors affecting patterns of fast-food consumption in students of medical study program Faculty of Medicine Tanjungpura University. **Journal of Agromedicine and Medical Sciences**, 2023. Disponível em: <https://www.periodicos.capes.gov.br/index.php/acervo/buscador.html?task=detalhes&source=all&id=W4388138660>. Acesso em: 11 mar. 2026.

MATOS FIALHO, P. M. et al. Digital public health interventions for the promotion of mental well-being and health behaviors among university students: a rapid review. **BMC Public Health**, 2025. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/40681968/>. Acesso em: 24 abr. 2026.

MEANEY, M. J. *Neurobiology of brain disorders: stress*. **Cambridge: Academic Press**, 2022.

MÜLLER, C.; EL-ANSARI, K.; EL ANSARI, W. Health-promoting behavior and lifestyle characteristics of students as a function of sex and academic level. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, 2022. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35742787/>. Acesso em: 21 abr. 2026.

NINGTYAS, N. S. A.; ISAURA, E. R. Emotional eating and psychological distress: unveiling the hidden struggles of international students in Surabaya. **Amerta Nutrition**, 2024. Disponível em:

<https://www.periodicos.capes.gov.br/index.php/acervo/buscador.html?task=detalhes&source=all&id=W4404826362>. Acesso em: 12 abr. 2026.

PAGE, M. J. et al. The PRISMA 2020 statement: an updated guideline for reporting systematic reviews. **BMJ**, 2021. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33782057/>. Acesso em: 27 maio 2026.

PRIEDE, L.; BEITANE, I.; BEITANE, L. A study of relationships between mental well-being, sleep quality, eating behavior, and BMI: a cross-sectional study among university students. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, 2025. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/41154869/>. Acesso em: 06 mar. 2026.

ROHMAH, N. Stres dan perilaku emotional eating pada mahasiswa Universitas Negeri Semarang. **Nutrition Research and Development Journal**, 2022. Disponível em: <https://www.periodicos.capes.gov.br/index.php/acervo/buscador.html?task=detalhes&source=all&id=W4312894700>. Acesso em: 12 abr. 2026.

SAINTILA, J. et al. Self-perceived health status and life satisfaction associated with emotional eating in nursing and medical students: a cross-sectional study in a region of Peru. **Medical**

**Sciences**, 2025. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/40981194/>. Acesso em: 24 abr. 2026.

SHATWAN, I. M.; ALZHARANI, M. A. Association between perceived stress, emotional eating, and adherence to healthy eating patterns among Saudi college students: a cross-sectional study. **Journal of Health, Population and Nutrition**, 2024. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/39252087/>. Acesso em: 04 mar. 2026.

STRETE, E. G.; CINCU, M. G.; SĂLCUDEAN, A. Disordered eating behaviors, perceived stress and insomnia during academic exams: a study among university students. **Medicina**, 2025. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/40731855/>. Acesso em: 03 mar. 2026.

TORRES, M. F. B.; LANDEROS, O. G.; COSME, J. A. G.; SANDOVAL, L. R. A. Sintomatología del trastorno por atracón y su asociación con depresión, ansiedad y estrés: estudio transversal en estudiantes de Medicina. **Revista Mexicana de Trastornos Alimentarios**, 2024. Disponível em: <https://www.periodicos.capes.gov.br/index.php/acervo/buscador.html?task=detalhes&source=all&id=W4390898253>. Acesso em: 25 abr. 2026.

YAU, Y. H. C.; POTENZA, M. N. Stress and eating behaviors. **Minerva Endocrinologica**, 2013. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24126546/>. Acesso em: 27 maio 2026.

YOO, H. et al. Who has a high level of food literacy, and who does not? A qualitative study of college students in South Korea. **Nutrition Research and Practice**, 2023. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/38053819/>. Acesso em: 24 abr. 2026.