

**INFLUÊNCIA DO ESTRESSE NO CONSUMO ALIMENTAR DE ACADÊMICOS
EM UMA FACULDADE NO INTERIOR DE MINAS GERAIS**Karina Thamires Antunes¹, Jéssica da Silva Alves Fernandes¹, Suzane Mota Marques Costa²**RESUMO**

Introdução: O ingresso em um curso superior sempre é cercado de grandes mudanças no dia a dia dos estudantes, caracterizando um momento de transição muito importante. Exigências acadêmicas e aumento de responsabilidades acabam gerando estresse, que podem interferir no consumo alimentar. Objetivo: Identificar as alterações e prejuízos no consumo alimentar em uma situação de estresse dos acadêmicos. Materiais e Métodos: É considerada uma pesquisa de campo do tipo quantitativo, onde se aplicou questionário de frequência alimentar e escala de estresse percebido (EPS-10) aplicada em dois momentos: na semana de provas e duas semanas após as provas. A análise estatística foi realizada no programa One Way ANOVA, onde utilizou-se o teste t para comparação entre os grupos. Foram consideradas diferenças significativas com valores de $p < 0,05$. Resultado e discussão: Houve aumento do nível de estresse nos estudantes no período de provas, associado a excesso no consumo de álcool e de alimentos ricos em açúcar e gordura, bem como redução do consumo de cereais e tubérculos, frutas, verduras e legumes sendo destaques os alunos dos cursos de Engenharia Química, Farmácia e Enfermagem. Conclusão: Diante do exposto, foi possível observar a importância de avaliar o estado emocional e a alimentação dos estudantes do nível superior, uma vez que o estresse pode causar prejuízo no padrão alimentar e conseqüentemente no estado nutricional e na saúde a longo prazo.

Palavras-chave: Universitários. Estresse. Consumo alimentar.

1 - Nutricionista, Graduada pela Faculdade Ciências da Vida (FCV), Sete Lagoas-MG, Brasil.

ABSTRACT

Influence of stress on food consumption of academic's students at a college in the interior of Minas Gerais

Introduction: The entrance to a university is always surrounded by changes in the daily lives of students, characterizing a very important transitional moment. Academic requirements and more responsibilities cause stress, which may interfere with food consumption. Objective: Identify the changes and losses in food consumption in a stressful situation for students. Materials and Methods: It is considered a quantitative field research, where a food frequency questionnaire and stress scale (EPS-10) is applied in two moments: on the week of exams and two weeks after the exams. The statistical analysis was performed using the One-Way ANOVA program, using the t test for comparison between groups. Differences with p values < 0.05 were considered. Result and discussion: there was an increase in the level of stress among students during the exam period, associated with the consumption of alcohol and foods rich in sugar and fat, as well as some reduction in the consumption of cereals, fruits, and vegetables, including mainly the students of the Chemical Engineering, Pharmacy and Nursing courses. Conclusion: It was possible to observe the importance of evaluating the emotional state and nutrition of university students, since stress may damage their dietary habits, consequently, their nutritional status and long-term health.

Key words: University students. Stress. Food consumption.

2 - Nutricionista, Mestre em Fisiologia e Farmacologia, Doutora em Fisiologia e Farmacologia, Departamento de Fisiologia e Farmacologia, Instituto de Ciências Biológicas (ICB), Universidade Federal de Minas Gerais (UFMG); Docente do curso de Nutrição da Faculdade Ciências da Vida (FCV), Pampulha, Belo Horizonte-MG, Brasil.

INTRODUÇÃO

O ingresso em uma instituição de nível superior sempre é cercada de grandes mudanças na rotina dos estudantes, caracterizando um momento de transição muito importante.

Novas preocupações começam a fazer parte do cotidiano, tais como exigências acadêmicas e responsabilidades adicionais. (Penaforte, Matta, Japur, 2016).

Para Souza (2017) e Santos e colaboradores (2014) é necessário se adaptar a esta nova fase o mais breve possível, pois a falta de equilíbrio pode causar problemas físicos e psíquicos.

Nesse sentido, a qualidade de vida dos universitários é influenciada por vários aspectos durante a sua formação.

Alta preocupação com as atividades exigidas na instituição tais como provas, trabalhos, estágios curriculares e extracurriculares, elaboração de projetos e trabalho de conclusão de curso, podem gerar falta de equilíbrio emocional, que pode levar a interferências na saúde física e psíquica desta população (Santos e colaboradores, 2014; Souza, 2017).

De acordo com Martins, Taurino e Santos (2016), a Organização Mundial de Saúde (OMS), constata que 90% da população mundial vivencia o estresse diariamente, em virtude da vida corrida do século XXI.

Porém, de acordo Chaves e colaboradores (2016) e Oliveira e colaboradores (2015), o estresse é uma adaptação do organismo para lidar com situações embaraçosas do meio externo, deixando o corpo mais frágil e vulnerável.

Assim, o indivíduo estressado pode apresentar baixo rendimento, irritabilidade, depressão, impaciência, dificuldade em relacionamentos interpessoais, ansiedade, dificuldade de dormir, desmotivação, infelicidade e até dores sem motivos aparentes.

Além disso, estudantes em alto nível de estresse, tem o costume de se alimentar de maneira desordenada.

Algumas pessoas reagem a esses períodos se alimentando de maneira exagerada e outras optam por ficar em jejum até que se sintam melhor (Huh e colaboradores, 2015).

Deste modo, a alimentação pode apresentar um papel de alívio do estresse, conforto emocional e como forma de

recompensa e não apenas para saciar a fome. (Bettin, 2017).

Assim, a alimentação realizada nesses momentos pode ser em grande quantidade ou de baixa qualidade nutricional, com alimentos ricos em gorduras e açúcares e pobre em nutrientes essenciais.

Esse comportamento alimentar, a longo prazo, pode estar relacionado a problemas de saúde como hipertensão, dislipidemia, sobrepeso, diabetes e doenças cardiovasculares (Leow, 2018).

Com o intuito de alterar esse quadro, é necessário conscientizar e desconstruir o comportamento alimentar errôneo dos estudantes, principalmente em momentos de estresse.

No entanto, isso exige tempo, força de vontade e muito planejamento, sendo necessária implementação de medidas que os auxiliem (Silva e colaboradores, 2015). Segundo os autores é necessário ter uma alimentação saudável, para ter promoção e proteção da saúde. Somente com o conhecimento e conscientização sobre como, quando e o que comer, pode-se desenvolver o desejo de mudança no comportamento alimentar (Rosa, 2016).

Portanto, é necessário que se identifique os casos de alimentação mediada pelo fator estresse e sejam realizadas campanhas de promoção a alimentação saudável com atividades de educação nutricional.

Essas medidas irão promover escolhas mais saudáveis de alimentos e melhorar a saúde dos estudantes (Rombaldi e colaboradores, 2014; Silva, 2018).

Deste modo, este estudo é relevante, pois, se baseia em evidenciar os efeitos adversos diretos e indiretos do estresse na saúde dos estudantes.

Portanto, o objetivo geral desta pesquisa é identificar as alterações e prejuízos no consumo alimentar em uma situação de estresse no meio acadêmico.

Os objetivos específicos foram: analisar o nível de estresse através de questionário específico, avaliar o consumo alimentar habitual dos acadêmicos através de questionário de frequência alimentar em momentos estressantes e não estressantes e compará-los e calcular o percentual de adequação da alimentação dos estudantes nos dois períodos avaliados.

MATERIAIS E MÉTODOS

Trata-se de um estudo de caso de natureza transversal, do tipo quantitativo, realizado com graduandos de ambos os sexos de uma faculdade no interior de Minas Gerais, após a aprovação do a partir da aprovação do Comitê de Ética e Pesquisa do Centro Universitário Presidente Tancredo de Almeida Neves - UNIPTAN, localizado no endereço Avenida Leite de Castro nº1101, Bairro Fábricas-MG, Cep 36.301-182, Município São João Del Rei-MG, telefone para contato (32) 3379-2725, e-mail cep@uniptan.edu.br e número do parecer 4.111.058.

A amostra foi composta por 65 alunos devidamente matriculados em cursos de graduação, com idade superior a 18 anos.

A pesquisa foi realizada em dois momentos distintos: a primeira etapa foi realizada na semana de provas e a segunda etapa duas semanas após o período de provas.

Em ambos os momentos, foi realizada avaliação dos níveis de estresse dos estudantes, usando uma versão traduzida e adaptada da Escala de Percepção de Estresse-10 (EPS-10) (Luft e colaboradores, 2007), com o intuito de avaliar o quanto os graduandos percebiam determinadas situações da vida acadêmica como estressantes para si próprios.

Também foi aplicado, nos mesmos períodos, um questionário de frequência alimentar (QFA) adaptado (Pino, 2009) para avaliar o consumo alimentar habitual.

Os critérios de inclusão para a pesquisa foram: alunos devidamente matriculados na faculdade, questionários de frequência alimentar e escala de estresse preenchidos corretamente nas duas aplicações, questionários não duplicados e aceitação do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).

Os critérios de exclusão foram alunos que não participaram e preencheram os dois questionários, questionários duplicados e não concordância com o TCLE.

A escala de estresse percebido (EPS-10) é composta por 10 perguntas de múltipla escolha, cada uma com 5 opções de resposta. Cada resposta carregava um peso de pontuação: (0) Nunca (1) Quase Nunca (2) Às Vezes (3) Pouco Frequente e (4) Muito Frequente de acordo com Luft e colaboradores (2007). Para avaliar o nível de estresse, os universitários foram separados em dois grupos: grupo de menor estresse emocional com a

soma da pontuação das respostas de 0 a 20 e grupo de maior estresse emocional com a soma de 21 a 40.

Por outro lado, o questionário de frequência alimentar possuía perguntas acerca da frequência de consumo (diária, semanal ou mensal) e da quantidade das respectivas porções consumidas, sendo cada pergunta de múltipla escolha (Pino, 2009; Luft e colaboradores, 2007).

Para os cálculos da escala de estresse primeiramente foi realizada a somatória de pontos da escala de estresse percebido. Para a avaliação do consumo alimentar os valores encontrados foram convertidos em consumo diário de cada grupo alimentar e em seguida calculada a média do percentual de adequação alimentar de acordo com as recomendações propostas pela pirâmide alimentar adaptada (Philippi e colaboradores, 1999).

Todos os dados foram divididos por grupos alimentares: doces e guloseimas, óleos e gorduras, bebidas alcoólicas, verduras e legumes, frutas, cereais e tubérculos, leguminosas e separados por cursos: Administração, Biotecnologia, Ciências Contábeis, Enfermagem, Engenharia Mecânica, Engenharia Química, Farmácia, Nutrição e Psicologia. A análise estatística foi realizada no programa One Way ANOVA, onde utilizou-se o teste t para comparação entre os grupos. Foram consideradas diferenças significativas valores de $p < 0,05$, utilizado para avaliar se o consumo alimentar e o nível de estresse estão relacionados.

RESULTADOS

Avaliação do nível de estresse

A amostra foi composta por 65 alunos de 9 cursos de graduação: Administração, Biotecnologia, Contabilidade, Enfermagem, Engenharia Mecânica, Engenharia Química, Farmácia, Nutrição e Psicologia.

Em relação ao nível de estresse, usando a Escala de Percepção de Estresse-10 (EPS-10) (Luft e colaboradores, 2007), foi observado que em todos os cursos o percentual de alunos com maior nível de estresse aumentou em período de provas, sendo destaques os cursos de Engenharia Química, Farmácia e Enfermagem.

Nesses, todos os alunos estavam em altos níveis de estresse no período de provas (Quadro 1).

Quadro 1 - Percentual de alunos de diferentes cursos que se encontravam em alto nível de estresse antes e após o período de provas.

Cursos/Período	Provas	Após as provas
Administração	78%	80%
Biociologia	80%	40%
Contabilidade	83%	33%
Enfermagem	100%	14%
Engenharia Mecânica	80%	40%
Engenharia Química	100%	33%
Farmácia	100%	29%
Nutrição	83%	33%
Psicologia	82%	18%

Consumo e percentual de adequação alimentar

Foi avaliada a adequação do consumo alimentar utilizando-se o cálculo de percentual de adequação. Para tal, as quantidades recomendadas pela Pirâmide Alimentar Adaptada (Philippi e colaboradores, 1999), foram consideradas como 100%. Ingestão acima do recomendado refletiram em valores maiores que 100% e abaixo das recomendações em valores menores de 100%.

Em relação ao grupo de doces e guloseimas, o consumo foi muito maior do que o recomendado pela Pirâmide Alimentar Adaptada (Philippi e colaboradores, 1999), em ambos os períodos avaliados. Apesar do consumo continuar elevado, a redução foi significativamente nos alunos dos cursos de Administração e Biociologia após o período de provas.

Além disso, entre os alunos do curso de Nutrição observou-se um padrão distinto, com aumento significativo do consumo após as provas (Figura 1).

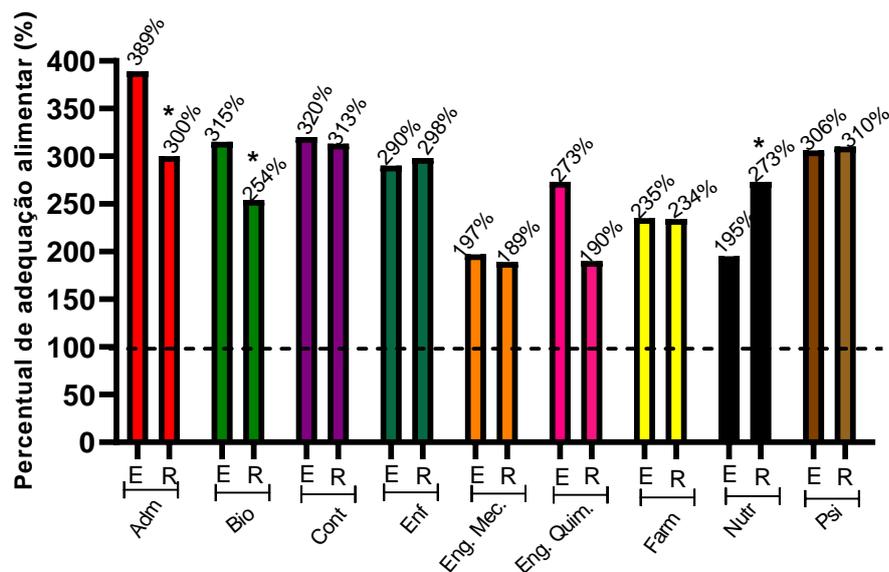


Figura 1 - Percentual de adequação do consumo de doces e guloseimas nos alunos de diferentes cursos em períodos de estresse(E) e pós-estresse(R). Adm: Curso de Administração, Bio: Curso de Biociologia, Cont: Curso de Ciências Contábeis, Enf: Curso de Enfermagem, Eng.Mec.: Curso de Engenharia Mecânica, Eng. Quim.: Curso de Engenharia Química, Farm.: Curso de Farmácia, Nutr.: Curso de Nutrição, Psi: Curso de Psicologia.

Por outro lado, para o grupo de óleos e gorduras, alunos de todos os grupos, com exceção do curso de Contabilidade e Enfermagem, apresentaram consumos elevados de alimentos gordurosos nos períodos de estresse.

Além disso, alunos dos cursos de Engenharia Mecânica, Farmácia, Nutrição e

Psicologia reduziram significativamente o consumo de alimentos gordurosos após o período de estresse, voltando a níveis dentro da recomendação.

Interessantemente, alunos do curso de Enfermagem mostraram um padrão inverso, com aumento do consumo em períodos mais relaxados (Figura 2).

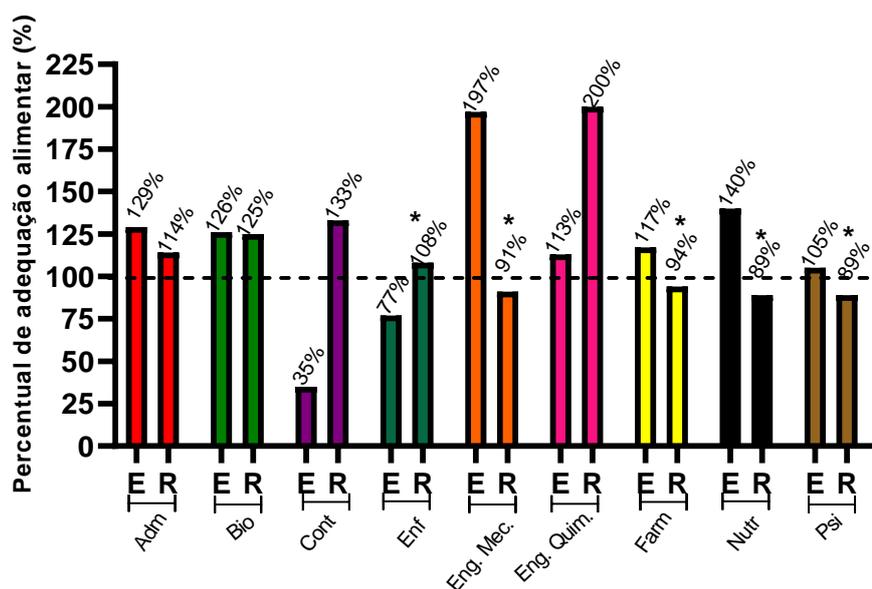


Figura 2 - Percentual de adequação do consumo de óleos e gorduras nos alunos de diferentes cursos em períodos de estresse(E) e pós-estresse(R). Adm: Curso de Administração, Bio: Curso de Biotecnologia, Cont: Curso de Ciências Contábeis, Enf: Curso de Enfermagem, Eng.Mec.: Curso de Engenharia Mecânica, Eng. Quim.: Curso de Engenharia Química, Farm.: Curso de Farmácia, Nutr.: Curso de Nutrição, Psi: Curso de Psicologia.

Em relação ao consumo de bebidas alcoólicas, estudantes de todos os cursos ingeriram álcool acima do recomendado em período de provas e dentro do recomendado após as provas, exceto o curso de Psicologia que permaneceu com o consumo elevado mesmo após as provas (Figura 3).

A redução da ingestão de álcool após o período de provas foi significativa entre alunos dos cursos de Administração, Contabilidade, Enfermagem, Engenharia Mecânica, Nutrição e Psicologia.

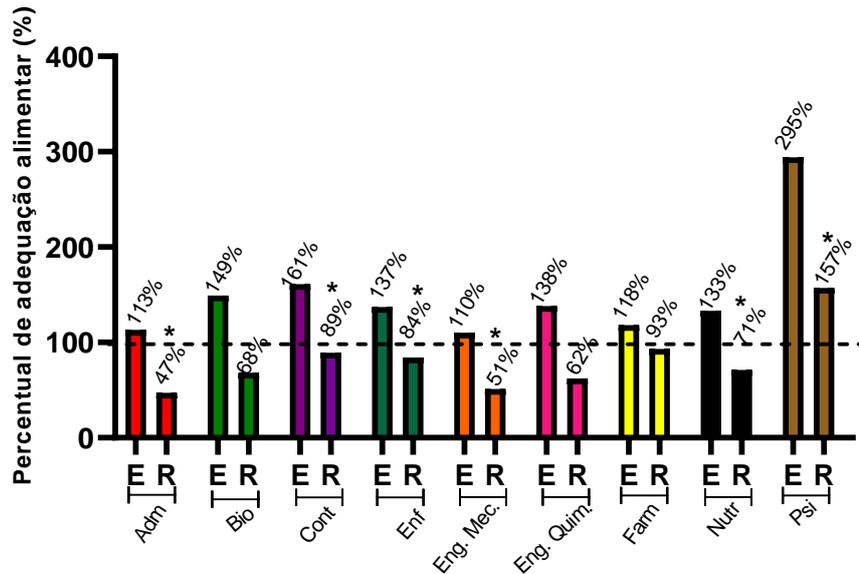


Figura 3 - Percentual de adequação do consumo de bebidas alcóolicas nos alunos de diferentes cursos em períodos de estresse(E) e pós-estresse(R). Adm: Curso de Administração, Bio: Curso de Biotecnologia, Cont: Curso de Ciências Contábeis, Enf: Curso de Enfermagem, Eng.Mec.: Curso de Engenharia Mecânica, Eng. Quim.: Curso de Engenharia Química, Farm.: Curso de Farmácia, Nutr.: Curso de Nutrição, Psi: Curso de Psicologia.

Além disso, em relação ao consumo de leguminosas, alunos de todos os cursos apresentaram ingestão acima da recomendada nos momentos de estresse. Ademais, os estudantes dos cursos de Enfermagem, Farmácia, Nutrição e Psicologia reduziram de maneira significativa o consumo após o período de provas, ficando mais próximo aos valores recomendados.

Por outro lado, no que diz respeito ao consumo de alimentos do grupo de cereais e tubérculos, a ingestão esteve abaixo do recomendado em ambos os períodos para todos os cursos e mostrou aumento significativo nos períodos de menor estresse nos cursos de Administração, Enfermagem, Farmácia e Psicologia (Quadro 2).

Além disso, em relação ao grupo de verduras e legumes, pode-se observar que

estudantes de todos os cursos têm consumo abaixo do recomendado.

Porém, após os períodos de estresse, os alunos dos cursos de Contabilidade, Administração, Nutrição e Psicologia aumentaram significativamente o consumo.

Por fim, analisando o consumo de frutas, pode-se observar que os alunos de todos os cursos também têm ingestão abaixo da recomendada em ambos os períodos, exceto o curso de Nutrição que teve um aumento significativo do consumo após as provas, atingindo 110% de adequação.

Os alunos do curso de Engenharia Mecânica também apresentaram aumento significativo no consumo após as provas, porém não conseguindo atingir a recomendação (Quadro 2).

Quadro 2 - Percentual de adequação de consumo alimentar para cada grupo alimentar: Leguminosas; Cereais e Tubérculos; Verduras e Legumes; Frutas no período de provas(E) e após as provas (R) entre alunos dos cursos de Adm: Administração, Bio: Biotecnologia, Cont: Ciências Contábeis, Enf: Enfermagem, Eng.Mec.:Engenharia Mecânica, Eng. Quim.:Engenharia Química, Farm.:Farmácia, Nutr.:Nutrição, Psi: Psicologia.

Cursos/ Percentual de adequação (%)	Adm.	Bio.	Cont.	Enf.	Eng. Mec.	Eng. Quim	Farm	Nutr.	Psi
Leguminosas	130 %(E) 107 %(R)	144 %(E) 162 %(R)	165 %(E) 92% (R)	166 %(E) 107 %(R) *	120 %(E) 174 %(R)	167 %(E) 147 %(R)	217 %(E) 147 %(R) *	151 %(E) 138 %(R) **	136 %(E) 106 %(R) *
Cereais e tubérculos	74% (E) 90% (R) *	45% (E) 88% (R)	52% (E) 47% (R)	68% (E) 86% (R) *	23% (E) 76% (R)	94% (E) 88% (R)	77% (E) 87% (R) *	64% (E) 78% (R)	63% (E) 80% (R) *
Verduras e Legumes	54% (E) 70% (R) *	36% (E) 41% (R)	61% (E) 74% (R) **	60% (E) 65% (R)	32% (E) 85% (R)	66% (E) 69% (R)	84% (E) 83% (R)	73% (E) 88% (R) *	64% (E) 76% (R) *
Frutas	57% (E) 68% (R)	70% (E) 54% (R)	64% (E) 90% (R)	62% (E) 87% (R)	57% (E) 79% (R) *	93% (E) 92% (R)	45% (E) 58% (R)	77% (E) 110 %(R) *	57% (E) 74% (R)

DISCUSSÃO

No que diz respeito ao nível de estresse encontrado neste estudo, trabalhos na literatura mostram resultados similares.

Um estudo realizado por Souza (2017) mostrou que 78,1% dos universitários apresentaram estresse elevado.

Resultados semelhantes foram encontrados por Chaves e colaboradores (2016), que evidenciaram estudantes altamente estressados em períodos mais avançados de cursos da área da saúde.

Ademais, este trabalho avaliou a capacidade do nível de estresse em modificar a alimentação dos estudantes, através da aplicação de questionário de frequência alimentar durante o período de provas, onde os níveis de estresse se mostraram altos, e após a realização das provas, quando o nível de estresse se mostrou menos intenso. Nossos achados foram capazes de demonstrar uma

modificação alimentar com relação a praticamente todos os grupos alimentares, mas destacando-se principalmente no consumo de alimentos doces e gordurosos e na ingestão de bebidas alcólicas.

Huh e colaboradores (2015), também foram capazes de demonstrar que o estresse pode afetar a alimentação do indivíduo. Segundo os autores, cerca de 39,0% dos estudantes tendem a comer exageradamente quando se encontram em alto estresse e 29,0% optam por pular refeições até que a situação se resolva.

Além disso, Penaforte, Matta e Japur (2016), também demonstraram um consumo elevado de alimentos ricos em açúcar e baixo de frutas e vegetais e consumo frequente de alimentos como salgados e lanches prontos no grupo de estudantes com maior estresse.

Nesse sentido, Richardson e colaboradores (2015) evidenciaram que o estresse aumenta a chance do

desenvolvimento de obesidade grave através de respostas fisiológicas que estimulam a ativação do sistema nervoso simpático e hipotalâmico-hipofisário adrenal (HPA).

Essa ativação pode levar a uma secreção exarcebada de cortisol e conseqüentemente o aumento da gordura visceral.

Ademais, está associada a maior exposição à dopamina e leptina, que possuem efeitos sobre o sistema de recompensa cerebral (SRC), aumentando o desejo de consumo de alimentos mais palatáveis, por exemplo, alimentos ricos em açúcar e gordura, como forma de aliviar o estresse momentâneo (Penaforte, Matta, Japur, 2016).

Por outro lado, acreditava-se a princípio de que os alunos de cursos da área da saúde apresentariam uma melhor qualidade alimentar, por possuírem maior conhecimento sobre o assunto.

No entanto, apesar de uma pequena vantagem, essa diferença foi abaixo da esperada.

Em parte, esse resultado pode ser explicado uma vez que esses alunos parecem sofrer um maior desequilíbrio emocional, pois muitas vezes terem que lidar com pacientes doentes, frágeis e hospitalizados (Chaves e colaboradores, 2016).

Nesse sentido, os dados mais relevantes foram o aumento drástico no consumo de alimentos do grupo alimentar de óleos e gorduras entre os alunos fgno período de provas, mostrando que o estresse influenciou de maneira acentuada nas preferências alimentares neste período.

Ademais, um outro ponto importante destacado em nosso estudo foi o considerável aumento do consumo de bebidas alcoólicas, entre alunos de todos os cursos avaliados, no período de provas. Nossos resultados são correntes com o estudo de Leow (2018), que relata que o estresse é um dos principais fatores para iniciação e permanência do uso do álcool.

Além disso, Pomini e colaboradores (2018) demonstram o consumo inadequado de bebidas alcoólicas por 71,3% dos graduandos, o que também foi evidenciado nos estudos de Santos e colaboradores (2014) e Souza (2017) que evidenciaram o consumo indevido do álcool em 73,3% e 65,6% dos estudantes, respectivamente.

Em contrapartida, o consumo de alimentos do grupo de leguminosas no

presente estudo também foi influenciado pelos níveis de estresse, mantendo-se em sua maioria, acima da recomendação. Nossos achados são discordantes dos encontrados por Santos e colaboradores (2014), em que apenas 28,3% consumiam alimentos do grupo de leguminosas diariamente.

Porém, essas discrepâncias podem ser explicadas pelas diferenças culturais dos públicos estudados.

Por fim, no que diz respeito a ingestão de alimentos do grupo alimentar de cereais e tubérculos, nossos achados são coerentes com os encontrados por Santos e colaboradores (2014), que relatam que o consumo de cereais e tubérculos não ultrapassou 2 porções ao dia, ao passo que a recomendação pela pirâmide alimentar é de 6 porções diárias.

Em relação ao grupo de Legumes e verduras, em trabalho anterior, Santos e colaboradores (2014) encontraram valores ainda mais baixos que os nossos para o consumo de verduras (5,8% da recomendação) e legumes (5,0% da recomendação) entre estudantes universitários.

Além disso, Perez e colaboradores (2016) demonstraram que em sua pesquisa o resultado mais relevante foi referente ao não consumo de hortaliças cozidas e cruas durante a semana.

Na avaliação do grupo de frutas, nossos achados são coerentes com os encontrados por Santos e colaboradores (2014) que observaram que apenas 9,2% dos participantes consumiam frutas na quantidade recomendada pela pirâmide alimentar.

CONCLUSÃO

Diante do exposto, foi possível observar a importância de avaliar o consumo alimentar e o estado emocional dos estudantes, uma vez que é comum ocorrer mudanças no padrão alimentar em decorrência do estresse.

Segundo nosso trabalho, houve excesso no consumo de álcool e de alimentos ricos em açúcar e gordura, bem como redução do consumo de cereais e tubérculos, frutas, verduras e legumes na época de provas.

Este estudo demonstra a importância em se realizar atividades de educação nutricional em instituições de ensino superior e uma intervenção multidisciplinar, com parceria com a Psicologia, de forma a auxiliar os alunos a controlar seu estado emocional, uma vez que o

estresse e má alimentação podem gerar danos irreversíveis para o corpo.

AGRADECIMENTOS

Estudo financiado pelo Centro de Estudo III Millenium LTDA.

CONFLITO DE INTERESSE

Todos os autores leram e aprovaram a versão final do manuscrito e, portanto, não há conflito de interesse entre as partes.

REFERÊNCIAS

- 1-Bettin, B.P.C. Fatores associados e instrumentos de avaliação da alimentação emocional: uma revisão narrativa da literatura. TCC. Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Porto Alegre. 2017.
- 2-Chaves, L.B.; Souza, T.F.; Silva, M.V.C.; Oliveira, C.F.; Lipp, M.E.N.; Pinto, M.L. Estresse em universitários: análise sanguínea e qualidade de vida. Revista Brasileira de Terapias Cognitivas. Vol. 12. Num.1. 2016. p. 20-26.
- 3-Huh, J.; Shiyko, M.; Keller, S.; Dunton, G.; Schembre, S.M. The time-varying association between perceived stress and hunger within and between days. *Appetite*. Num. 89. 2015. p. 145-151.
- 4-Leow, S.; Jackson, B.; Alderson, J.A.; Guelfi, K.J.; Dimmock, J.A. A role for exercise in attenuating unhealthy food consumption in response to stress. *Nutrients*. Vol. 10. Num. 2. 2018. p. 176.
- 5-Luft, C.D.B.; Sanches, S.O.; Mazo, G.Z.; Andrade, A. Versão brasileira da Escala de Estresse Percebido: tradução e validação para idosos. *Revista de Saúde Pública*. Vol. 41. Num. 4. 2007. p. 606-615.
- 6-Oliveira, H.F.R.; Risso, H.R.F.; Vieira, F.S.F.; Leal, K.A.S.; Novelli, C.; Noda, D.K.G.; Martins, G.C.; Casagrande, R.M.; Camargo, L.B.; Passos, R.P.; Junior, G.B.V. Stress and quality of life of University students. *Revista CPAQV-Centro de Pesquisas Avançadas em Qualidade de Vida*. Vol. 7. Num. 2. 2015. p. 2-7.
- 7-Perez, P.M.P.; Castro, I.R.R.; Franco, A.S.; Bandoni, D.H.; Wolkoff, D.B. Práticas alimentares de estudantes cotistas e não cotistas de uma universidade pública brasileira. *Ciência & Saúde Coletiva*. Vol. 21. Num. 2. 2016. p. 531-542.
- 8-Penaforde, F.R.; Matta, N.C.; Japur, C.C. Associação entre estresse e comportamento alimentar em estudantes universitários. *Demetra: Alimentação, Nutrição & Saúde*. Vol. 11 Num. 1. 2016. p. 225-237.
- 9-Pino, D.L.D. Adaptação e validação de um questionário de Frequência alimentar para crianças de 6 a 10 anos. Dissertação de Mestrado. Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Porto Alegre. 2009.
- 10-Pomini, M.C.; Bordin, D.; Saliba, N.A.; Moimaz, S.A.S.; Fadel, C.B. A influência da posição acadêmica sobre condutas de saúde em universitários. *Revista da ABENO*. Vol. 18. Num. 1. 2018. p. 74-83.
- 11-Philippi, S.T.; Latterza, A.R.; Cruz, A.T.R.; Ribeiro, L.C. Pirâmide alimentar adaptada: Guia para escolha dos alimentos. *Revista Nutrition*. Campinas. Vol. 12. Num. 1. 1999. p. 65-80.
- 12-Richardson, A.S.; Arsenault, J.E.; Cates, S.C.; Muth, M.K. Perceived stress, unhealthy eating behaviors, and severe obesity in low-income women. *Nutrition journal*. Vol. 14. Num. 122. 2015. p. 1-10.
- 13-Rombaldi, A.J.; Silva, M.C.; Neutzling, M.B.; Azevedo, M.R.; Hallal, P.C. Fatores associados ao consumo de dietas ricas em gordura em adultos de uma cidade no sul do Brasil. *Ciência & Saúde Coletiva*. Vol. 19. Num. 5. 2014. p. 1513-1521.
- 14-Martins, C.C.F.; Tourinho, F.; Santos, V. Estresse: normal ou patológico?. *Saúde & Transformação Social/Health & Social Change*. Vol. 7. Num. 1. 2016. p. 1-8.
- 15-Rosa, P.B.Z.; Giusti, L.; Ramos, M. Educação alimentar e nutricional com universitários residentes de moradia estudantil. *Ciência & saúde*. Vol. 9. Num. 1. 2016. p. 15-20.

16-Santos, A.K.G.V.; Reis, C.C.; Chaud, D.M.A.; Morimoto, J.M. Qualidade de vida e alimentação de estudantes universitários que moram na região central de São Paulo sem a presença dos pais ou responsáveis. Rev. Simbio-Logias. Vol. 7. Num. 10. 2014. p. 76-95.

17-Silva, I.M.G. Promoção de hábitos alimentares saudáveis no ambiente escolar: fortalecimento das ações de educação alimentar e nutricional e do programa de alimentação escolar. TCC. Universidade Federal de Pernambuco. Vitória de Santo Antão. 2018.

18-Silva, D.C.A.; Frazão, I.S.; Osório, M.M.; Vasconcelos, M.G.L. Percepção de adolescentes sobre a prática de alimentação saudável. Ciência & Saúde Coletiva. Vol. 20. Num. 11. 2015. p. 3299-3308.

19-Souza, D.C. Condições emocionais de estudantes universitários: estresse, depressão, ansiedade, solidão e suporte social. TCC. Universidade Federal do Triângulo Mineiro. Uberaba. 2017.

E-mail dos autores:

karinanutri@outlok.com.br

jessicanutri596@hotmail.com.br

suzanenutricao@gmail.com

Recebido para publicação em 15/05/2022

Aceito em 31/07/2022