

ANSIEDADE E HÁBITOS ALIMENTARES EM ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS DA REGIÃO METROPOLITANA DE MATO GROSSO

Bruna da Silva GOMES¹

Gleidson Leite Bites MAIA¹

Kamilla NICOLAU¹

Poliane Santos RIBEIRO¹

Jackeline Corrêa França de Arruda Bodnar MASSAD²

¹Discente do Curso de Nutrição do Centro Universitário de Várzea Grande (UNIVAG).

²Mestre em Saúde Coletiva. Docente do Curso de Nutrição do Centro Universitário de Várzea Grande (UNIVAG).

E-mail: jackeline.arruda@univag.edu.br

RESUMO

Introdução: Define-se como ansiedade um conjunto de doenças psiquiátricas marcadas pela preocupação constante ou sentimento negativo de que eventos ruins acontecerão em dado momento do dia. Pessoas que desenvolvem problemas de ansiedade apresentam condições de comportamento alimentar desordenado. Sendo assim, é preciso atuar sobre as condições sociais, econômicas e estruturais que impedem a adoção de comportamentos e hábitos mais saudáveis pelas pessoas. **Objetivo:** Descrever o risco de ansiedade e comportamentos de risco em universitários da área da saúde de uma instituição de ensino privada. **Materiais e métodos:** Trata-se de um estudo quantitativo do tipo observacional de corte transversal, que foi realizado com 153 acadêmicos do Centro Universitário de Várzea Grande-Univag (MT). Foram investigadas as seguintes variáveis: sexo, idade, estado civil, renda familiar mensal, estilo de vida, comportamento alimentar e aplicou-se um questionário específico para avaliar informações pertinentes à ansiedade (inventário de ansiedade de Beck). Para fins de análise inferencial, as subcategorias de risco de ansiedade foram agrupadas em uma única categoria que caracteriza a presença de risco de ansiedade pelo inventário de ansiedade de Beck, logo a variável risco de ansiedade foi analisada de forma dicotômica. Cada participante autorizou a sua participação, na pesquisa, através da assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. **Resultados:** O estudo foi constituído por 153 acadêmicos, segundo variáveis sócio demográficas a maioria era do sexo feminino (85,6%), sendo 73,2% com idade entre 18 e 24 anos, 77,1% solteiro e 43,8%, com renda familiar mensal de 3 a 10 salários mínimos. Com relação ao estilo de vida podemos verificar que 81,7% não fazem uso regular de cigarros, 54,2% não praticam atividade física, 44,4% realizam atividade profissional na maior parte do tempo sentado e 68,6% dormem de 6 a 8 horas por noite. Com relação às características do comportamento alimentar observou-se que 37,9% consomem bebidas alcoólicas apenas em datas festivas, 47,7% não tomam café regularmente, 39,2% sentem muita fome no final do dia, 58,2% nunca usaram medicamento ou chá para emagrecer, 35,9% já fizeram uso e 48,4% já usaram suplemento, porém com ingestão suspensa no momento. Dos 153 participantes 49,0% apresentam risco moderado/grave para ocorrência de transtorno. **Conclusão:** Conclui-se que dos estudantes universitários analisados, grande parte estão sujeitos ao risco de ansiedade de grau moderado/grave. Constatamos também que o público mais afetado pelo distúrbio é o público feminino, em sua predominância, jovens.

Palavras chaves: Ansiedade. Estudantes. Hábitos alimentares.

ABSTRACT

Introduction: Anxiety is defined as a set of psychiatric illnesses marked by constant worry or a negative feeling that bad events will happen at a given time of the day. People who develop anxiety problems have disordered eating behavior conditions. Therefore, it is necessary to act on the social, economic and structural conditions that prevent people from adopting healthier behaviors and habits. **Objective:** To describe the risk of anxiety and risk behaviors in university students in the health area of a private educational institution. **Materials and methods:** This is a quantitative, observational cross-sectional study, which was carried out with 153 academics from the University Center of Várzea Grande-Univag (MT). The following variables were investigated: sex, age, marital status, monthly family income, lifestyle, eating behavior and a specific questionnaire was applied to assess information relevant to anxiety (Beck Anxiety Inventory). For the purposes of inferential analysis, the anxiety risk subcategories were grouped into a single category that characterizes the presence of anxiety risk by the Beck anxiety inventory, so the anxiety risk variable was analyzed dichotomously. Each participant authorized their participation in the research by signing the Free and Informed Consent Form. **Results:** The study consisted of 153 academics, according to sociodemographic variables, most were female (85.6%), 73.2% were between 18 and 24 years old, 77.1% were single and 43.8% were single. . with a monthly family income of 3 to 10 minimum wages. Regarding lifestyle, we can see that 81.7% do not use cigarettes regularly, 54.2% do not practice physical activity, 44.4% perform professional activity most of the time sitting and 68.6% sleep for 6 hours. to 8 hours a night. Regarding the characteristics of eating behavior, it was observed that 37.9% consume alcoholic beverages only on festive dates, 47.7% do not drink coffee regularly, 39.2% feel very hungry at the end of the day, 58.2% have never used medication or tea to lose weight, 35.9% had already used it and 48.4% had already used a supplement, but with suspended intake at the moment. Of the 153 participants, 49.0% are at moderate/severe risk for the disorder. **Conclusion:** It is concluded that of the analyzed university students, most are subject to the risk of moderate/severe anxiety. We also found that the public most affected by the disorder is the female public, predominantly young people.

Keywords: Anxiety. Students. Eating habits.

INTRODUÇÃO

Define-se como ansiedade um conjunto de doenças psiquiátricas marcadas pela preocupação constante ou sentimento negativo de que eventos ruins acontecerão em dado momento do dia. Dados epidemiológicos mostram que aproximadamente 264 milhões de pessoas no mundo encontram-se com transtorno de ansiedade (WHO, 2017). Fatores ligados aos problemas do dia a dia como estresse contribuem sobremaneira para o aumento deste percentual (WATTICK *et al.*, 2018).

Na atenção primária, uma em cada cinco pessoas atendidas apresentam um ou mais transtornos mentais ou comportamentais, sendo que, a depressão e ansiedade estão entre os transtornos mais comuns. A ansiedade passa a ser preocupante e pode se tornar uma patologia quando surge sem motivo específico ou quando não é proporcional aos sentimentos que a motivam, estando ligada a duração e frequência com que ocorre, podendo ocasionar mudanças no comportamento alimentar do indivíduo (PEROBELLI *et al.*, 2018).

O comportamento alimentar pode ser amplamente atingido pelas emoções da pessoa, visto que suas escolhas alimentares estão relacionadas a vários fatores e sentimentos, e não

apenas as necessidades fisiológicas. Os hábitos alimentares interagem com o estado emocional, ocasionando alterações sobre as emoções e, conseqüentemente, impacta o comportamento alimentar (LOURENÇO, 2016). Pessoas que desenvolvem problemas de ansiedade apresentam condições de comportamento alimentar desordenado (LINARDON *et al.*, 2017) e esse estado psíquico aumenta o risco do desenvolvimento de transtornos alimentares (ROSENBAUM e WHITE, 2015). Como consequência, os acadêmicos podem ter seu desempenho acadêmico diretamente afetado pelas alterações oriundas desses transtornos (ZUNIGA-JARA, 2018).

Estudos, ainda que inconclusivos, relataram associação entre depressão e ansiedade. Enquanto alguns estudos randomizado no Centro de Reabilitação do Hospital São Lucas da Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul (HSL-PUCRS) com 72 indivíduos com SM com idade de 30 a 59 anos mostraram a associação entre síndrome metabólica (SM) e depressão, outros revelaram associação apenas entre SM e ansiedade (POZAS *et al.*, 2017).

Nesse contexto, a alimentação adequada, variada e saudável é essencial em todas as fases da vida, de acordo com os hábitos alimentares da região, promovendo um estilo de vida saudável (BRASIL, 2013). Para promover hábitos de vida e práticas alimentares saudáveis, é necessário considerar vários aspectos dos indivíduos, das famílias e comunidades (BRASIL, 2016). Sendo assim, é preciso atuar sobre as condições sociais, econômicas e estruturais que impedem a adoção de comportamentos e hábitos mais saudáveis pelas pessoas (BRASIL, 2019).

Diante do exposto, o objetivo deste trabalho foi descrever o risco de ansiedade e comportamentos de risco em universitários da área da saúde de uma instituição de ensino privada.

MATERIAIS E MÉTODOS

Trata-se de um estudo quantitativo do tipo observacional de corte transversal, realizado em acadêmicos do Centro Universitário de Várzea Grande-Univag (MT). Foi realizada uma pesquisa contendo um questionário sobre hábitos alimentares e distúrbio da ansiedade. Participaram da pesquisa cento e cinquenta e três estudantes com faixa etária de 18 a 59 anos, do 2º ao penúltimo semestre dos cursos de Biomedicina, Enfermagem, Educação Física, Farmácia, Fisioterapia, Fonoaudiologia, Nutrição, Odontologia, Psicologia e Medicina, com o intuito de descrever os hábitos alimentares e o risco de transtorno de ansiedade.

Durante a pesquisa, os participantes responderam através do *google forms* um questionário que levantou informações sobre as variáveis: sexo, idade, estado civil, renda familiar mensal, estilo de vida, comportamento alimentar e um questionário específico que avalia informações pertinentes à ansiedade (inventário de ansiedade de Beck).

O inventário de ansiedade de Beck - BAI, é um instrumento desenvolvido por Beck *et al.*, (1988) e continua a ser amplamente utilizado em estudos de investigação da ansiedade em universitários (Serra *et al.*, 2015; Leão *et al.*, 2018; Alves *et al.*, 2021). O inventário apresenta um conjunto de 21 questões abordando os sintomas e intensidade da ansiedade na última semana, resultando em uma escala de pontuação que varia de 0 a 63 pontos. A escala de pontuação adota os seguintes pontos de corte em sua classificação: risco mínimo (de 0 a 10 pontos); risco leve (entre 11 e 19 pontos); risco moderado (entre 20 e 30 pontos) e risco grave (entre 31 e 63 pontos).

Neste trabalho, posteriormente, para fins de análise inferencial, as subcategorias de risco de ansiedade foram agrupadas em uma única categoria que caracteriza a presença de risco de ansiedade pelo inventário de ansiedade de Beck, logo a variável risco de ansiedade foi analisada de forma dicotômica. As variáveis foram descritas por meio da frequência absoluta (N) e relativa (%) e utilizou-se o teste Qui-Quadrado para as associações entre o risco de ansiedade e as variáveis categóricas, considerando nível de significância de 5% ($p < 0,05$).

Para a tabulação de dados foi utilizado o programa Microsoft Office Excel, ano 2016 e as análises estatísticas no programa Statistical Package for the Social Sciences – SPSS, versão 16.0.

O projeto foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa do Centro Universitário de Várzea Grande - CEP/UNIVAG, sob parecer de número 5.284.777- 10 de março de 2022 (CAAE 55825822.0.0000.5692), credenciado junto ao CONEP - Comitê Nacional de Ética em Pesquisa, seguindo as diretrizes da Resolução nº 466/12 do Conselho Nacional de Saúde. Cada participante autorizou a sua participação, na pesquisa, através da assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido.

RESULTADOS

Ao observar a tabela 1, podemos verificar que a maioria dos participantes eram do sexo feminino (85,6%), com idade entre 18 a 24 anos (73,2%), solteiro (77,1%) e com renda familiar mensal de 3 a 10 salários mínimos (43,8%).

Tabela 1 - Distribuição dos universitários, segundo variáveis sociodemográficas, Várzea Grande, 2022.

Variáveis	N	%
Sexo		
Masculino	22	14,4

Feminino	131	85,6
Idade		
18 a 24 anos	112	73,2
25 a 35 anos	28	18,3
36 a 50 anos	11	7,2
50 anos ou mais	2	1,3
Estado civil		
Solteiro	118	77,1
Casado	22	14,4
Divorciado	2	1,3
Outros	11	7,2
Renda familiar mensal (SM*)		
Até 3	40	26,1
3 a 10	67	43,8
10 a 20	23	15
20 a 30	11	7,2
Mais de 30	12	7,8

Fonte: os autores (2022). *SM: em salários mínimos

Com relação ao estilo de vida (Tabela 2), podemos verificar que 81,7% não fazem uso regular de cigarros, 54,2% não praticam atividade física, 44,4% realizam atividade profissional na maior parte do tempo sentado e 68,6% dormem de 6 a 8 horas por noite.

Tabela 2 - Distribuição dos universitários segundo estilo de vida, Várzea Grande, 2022.

Variáveis	n	%
Uso regular de cigarros		
Não usa	125	81,7
Sim, há menos de 6 meses	6	3,9
Sim, há mais de 6 meses	5	3,3
Sim, há mais de 1 ano	8	5,2
Sim, há 2 anos ou mais	9	5,9
Consumo de bebidas alcoólicas		

Não consome	46	30,1
Consome apenas em datas festivas	58	37,9
Consome apenas aos finais de semana	43	28,1
Consome sempre	6	3,9
Prática de atividade física		
Não	83	54,2
Sim, até 2 vezes na semana	23	15,0
Sim, de 3 a 4 vezes na semana	29	19,0
Sim, até 6 vezes na semana	18	11,8
Você toma café regularmente		
Sim, todos os dias	59	38,6
De 3 a 4 vezes na semana	21	13,7
Não tomo café regularmente	73	47,7
Horas de Sono		
de 3 à 5 horas por noite	33	21,6
de 6 à 8 horas por noite	105	68,6
de 8 à 10 horas por noite	15	9,8
Sente muita fome no final do dia		
Não	35	22,9
Quase sempre	58	37,9
Sim	60	39,2
Faz uso de algum medicamento ou chá voltado ao emagrecimento		
Já usou	55	35,9

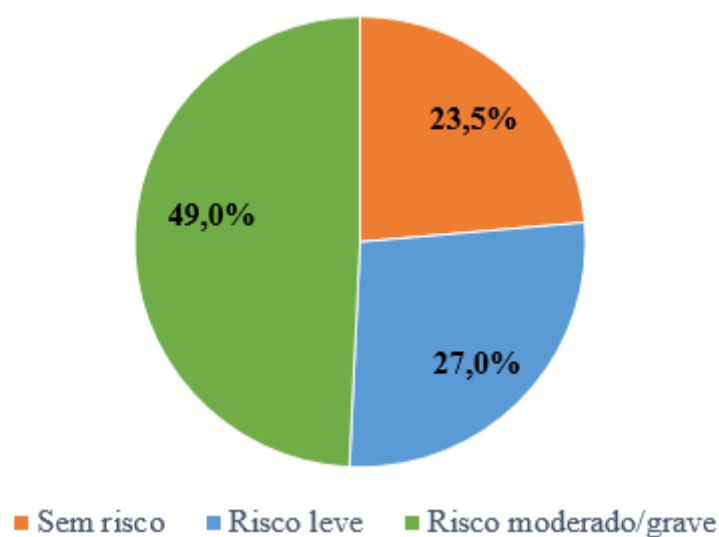
Nunca usou	89	58,2
Sim	9	5,9
Faz uso de suplementação		
Já usou, porém suspenso no momento	74	48,4
Nunca fez	38	24,8
Sim	41	26,8

Fonte: os autores (2022).

Com relação às características do comportamento alimentar (Tabela 2), observou-se que 37,9% consomem bebidas alcoólicas apenas em datas festivas, 47,7% não tomam café regularmente, 39,2% sentem muita fome no final do dia, 58,2% nunca usaram medicamento ou chá para emagrecer, 35,9% já fizeram uso e 48,4% já usaram suplemento, porém com ingestão suspensa no momento.

Dos 153 participantes (Figura 1), 49,0% apresentam risco moderado/grave para ocorrência de transtorno.

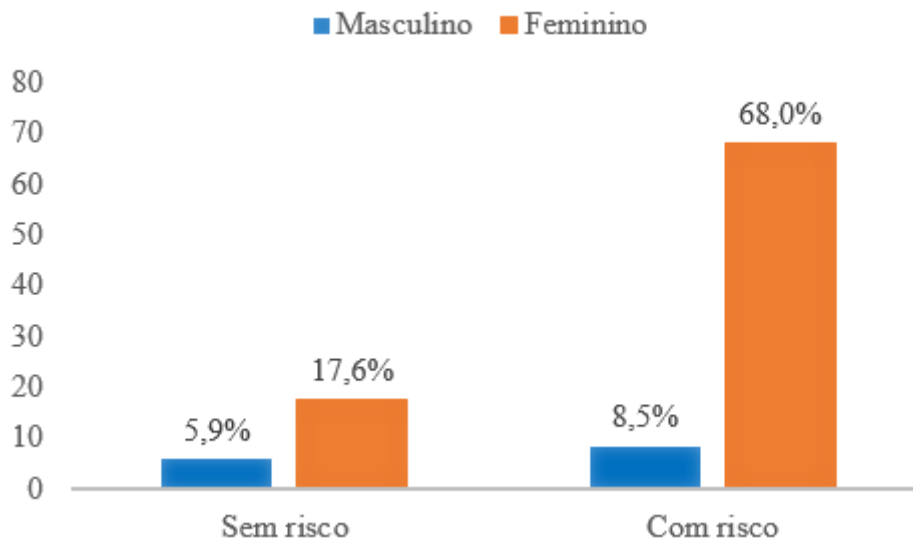
Figura 1 - Distribuição dos universitários de acordo com o risco de ansiedade, segundo o inventário de ansiedade de Beck, Várzea Grande, 2022.



Fonte: Os autores (2022).

De acordo com a Figura 2, no grupo considerado de risco, as mulheres apresentam maior probabilidade de desenvolvimento de ansiedade (p-valor = 0,038), uma vez que cerca de 85,72% do grupo de risco são do sexo feminino.

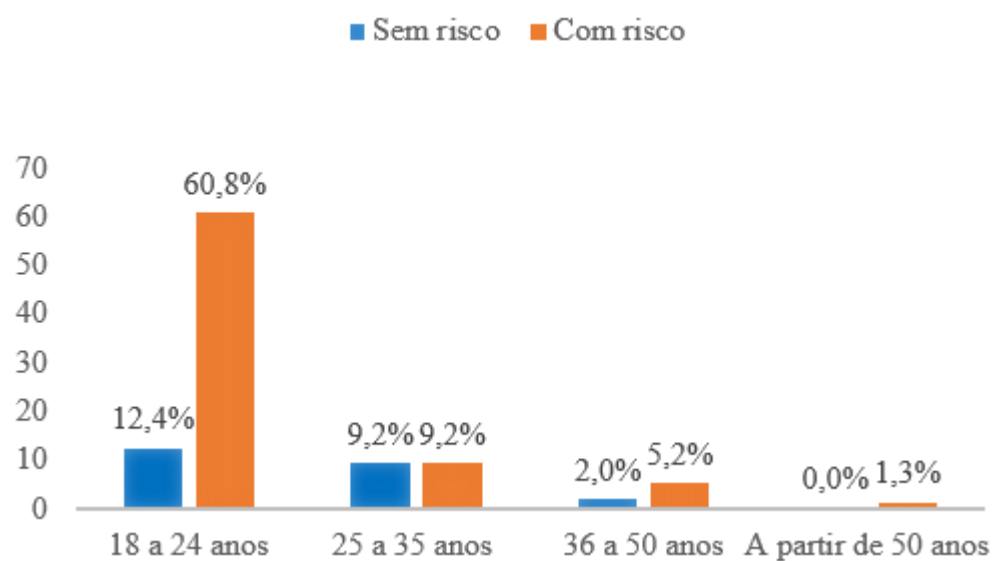
Figura 2 - Distribuição dos universitários de acordo com o risco de ansiedade por sexo, segundo o Inventário de Ansiedade de Beck, Várzea Grande, 2022.



*p-valor de 0,038

De acordo com a Figura 3, o grau de risco diminui conforme a idade avança (p-valor = 0,003), pois, observou-se que jovens de 18 a 24 anos (72,3%) estiverem mais propensos a desenvolver ansiedade que adultos de 25 a 35 anos (18,3%) e o percentual foi ainda menor entre adultos de 36 a 50 anos (7,2%).

Figura 3 - Distribuição dos universitários de acordo com o risco de ansiedade por faixa etária, segundo o Inventário de Ansiedade de Beck, Várzea Grande, 2022.



*p-valor de 0,003

Não foram observadas associações entre o risco de ansiedade e as demais variáveis independentes investigadas neste estudo.

DISCUSSÃO

Neste estudo descrevemos o risco de ansiedade e observamos que 49% dos estudantes universitários investigados apresentaram risco moderado a grave. Em um estudo com universitários da área da saúde de um Grande Centro Urbano do Nordeste do Brasil, foi observado que 37,8% dos alunos apresentaram nível de ansiedade considerado moderado a grave (LEÃO *et al.*, 2018). Em estudo realizado com estudantes do estado de Minas Gerais, 46,8% da amostra também apresentaram ansiedade moderada a grave (Barroso *et al.*, 2021).

De acordo com Alves *et al.*, (2021) em seu estudo com alunos matriculados na Universidade Federal de Ouro Preto, 100 % da amostra apresentaram algum grau de ansiedade, sendo 57,8% apresentando ansiedade moderada a grave. Todos esses resultados corroboram com os achados do nosso estudo apontando para a existência de ansiedade entre universitários da área da saúde. Além disso, quando comparado a outros cursos no geral, os acadêmicos da área da saúde apresentam maior prevalência de ansiedade (VICTORIA *et al.*, 2015).

Os resultados expostos anteriormente sobre o risco de ansiedade entre universitário podem ser explicados pelo fato dos estudantes estarem constantemente expostos ao ambiente estressante, exigência familiar, períodos de avaliação, sobrecarga de matérias e atividades acadêmicas, concorrência pelo mercado de trabalho, privação parcial do sono, sendo este último um fator fortemente associado à ansiedade (LEÃO *et al.*, 2018). Ou pelo fato de alguns

graduandos estarem insatisfeitos com o curso como foi encontrado no estudo de ALVES *et al.*, (2021). É possível que toda essa pressão colocada sobre os estudantes tenha impacto na saúde mental. Com base nesses achados, fica claro que a busca por ajuda profissional terapêutica deve ser estimulada entre universitários, uma vez que os transtornos de saúde mental podem comprometer o desempenho e saúde no geral.

Sobre a distribuição dos universitários de acordo com o risco de ansiedade por sexo, em um estudo realizado em Salvador, Bahia com estudantes de medicina, foi encontrada uma maior prevalência de ansiedade no sexo feminino (SACRAMENTO *et al.*, 2021). Em outro estudo feito por TOTI *et al.*, (2019) com universitários da área da saúde no Rio de Janeiro, os pesquisadores também encontraram maior prevalência de ansiedade associada ao sexo feminino, dados que corroboram os achados no presente estudo. Esses resultados também são encontrados na população geral, onde há relato demonstrando que o sexo feminino comumente se encontra em altos níveis de ansiedade (LEÃO *et al.*, 2018). Em um estudo realizado com estudantes em uma universidade localizada em Curitiba-PR, constatou-se que alunas do sexo feminino também possuem maior incidência de diagnóstico de transtornos mentais (SILVA *et al.*, 2022).

Segundo os achados do presente estudo e dos previamente citados existe uma predominância de ansiedade no sexo feminino, isso pode acontecer por fatores como rotina intensa e sobrecarga no ambiente acadêmico e emocional, pois embora as mulheres tenham tomado seu merecido espaço no mercado, elas continuam sendo as principais responsáveis por cuidar da casa e família (VICTORIA *et al.*, 2015). Essa realidade reforça a desigualdade de gênero que pode provocar manifestações desfavoráveis na saúde física e mental de mulheres devido à combinação de trabalho e responsabilidades familiares, gerando adoecimento, entre eles, os transtornos mentais (CARLOTTO *et al.*, 2011). Além disso, a maior prevalência de ansiedade entre o sexo feminino também pode estar relacionada ao fato de que as mulheres apresentam maior facilidade de identificar e relatar os sintomas referentes à saúde emocional (GRANER e CERQUEIRA, 2019).

A respeito do risco de ansiedade por faixa etária, em um estudo feito com estudantes de medicina, os autores encontraram associação significativa entre sintomas de ansiedade e universitários com idade menor que 22 anos (SACRAMENTO *et al.*, 2021). Em outro estudo feito com universitários do curso de educação física foi encontrado que os indivíduos mais jovens apresentam maiores chances de ter ansiedade (TOTI *et al.*, 2019). Estes dados estão de acordo com os achados no presente estudo, onde observou-se que jovens universitários com idade entre 18 a 24 anos estão mais propensos ao desenvolvimento de ansiedade do que os com

idades superiores. Isso pode ser explicado pelo fato de que com o avanço da idade é também desenvolvido maturidade emocional em decorrência de todas as experiências, transformações e consolidação de identidade pessoal, esse conjunto de vivências implicam em melhor manejo emocional perante a ansiedade assim como a capacidade de “autogestão” nos vários âmbitos da vida (PENNA *et al.*, 2022).

Em relação ao uso de cigarros eletrônicos, que é um dispositivo de liberação de nicotina que foi criado com o intuito de auxiliar no tratamento do tabagismo, a maioria dos investigados neste estudo negou o uso do mesmo. Apesar de ser um produto novo, a necessidade de investigação sobre esse tema é relevante, tanto que existe uma ampla discussão entre médicos, pesquisadores e indústria do cigarro sobre seus riscos e benefícios para a saúde da população (VIEGAS, 2009).

O cigarro é capaz de provocar crise de ansiedade, tanto pelo consumo da nicotina, quanto por sua ausência, quando o indivíduo fica sem fumar, pois a falta de nicotina leva o indivíduo a ter ansiedade, e o fato da nicotina ser uma droga com alto potencial de dependência dificulta aos fumantes deixar o tabagismo, ocorrendo a síndrome de abstinência (SA), e manifestando vários sintomas característicos, tais como tremores, sudorese, agitação, irritabilidade, depressão, insônia e falta de concentração nas atividades diárias (PAWLINA, 2014).

A ansiedade é um transtorno que afeta, consideravelmente, a população de estudantes universitários. Durante a formação acadêmica, o estudante lida com diversas situações que envolvem maior responsabilidade, pressões, cobranças e interação social, o que pode contribuir significativamente para aumento do nível de crise ansiedade, principalmente, em semana de prova ou apresentação, que muitas vezes vem associado a sentimentos de inferioridade, incapacidade e impotência (SILVA, 2018).

Para aliviar os sintomas físicos e psicológicos da ansiedade, os estudantes podem fazer facilmente uso de álcool por causa das propriedades ansiolíticas presentes nessa substância, e a literatura vem mostrando a relação entre a presença de ansiedade e o consumo de álcool, sendo a ansiedade um fator motivador para o abuso dessa substância (SILVA, 2018). O presente estudo identificou que a maioria dos estudantes ingerem álcool em datas comemorativas.

Por outro lado, a relação entre os efeitos benéficos do exercício físico e os transtornos do humor é apontada em diversos estudos que abordam os benefícios psicológicos da prática regular de atividades físicas. Porém, os estudos tentam investigar os efeitos e mecanismos pelo qual o exercício físico pode promover melhoras psicológicas e fisiológicas nos transtornos de ansiedade (ARAÚJO, 2006). O presente estudo evidenciou que a maioria dos universitários não

prática atividade física. Em uma pesquisa feita com universitários sobre a prática de atividade física e a fase de mudança comportamental, observou-se que entre os acadêmicos que realizam práticas regulares de atividade física, 56,9% estão nos estágios de ação e de manutenção do comportamento, enquanto que os que apresentam comportamento fisicamente inativo ou irregularmente ativo, 43,1% estão ainda nos estágios de pré-contemplação, contemplação e de preparação (COSTA *et al.*, 2011).

Ainda sobre possíveis comportamentos de risco, neste trabalho foi identificado que grande parte dos estudantes apresentam risco de desenvolvimento de ansiedade, porém a maioria não fazia uso da cafeína de forma excessiva, comportamento considerado protetor, uma vez que a cafeína atua no sistema nervoso autônomo e seu mecanismo de ação inibe os receptores de adenosina. A adenosina é um neurotransmissor responsável pelos estímulos de sono e cansaço e tem sido relacionada com regulação da frequência cardíaca, a contração/relaxamento dos músculos cardíacos e lisos, e sinalização neural (RIVERA OLIVER e DÍAZ-RIOS, 2014).

Nosso estudo constatou que grande parte dos participantes faz uso da cafeína regularmente mas não de forma excessiva, porém uma limitação do mesmo se refere em não ter investigado a dose diária de consumo. A administração de doses altas de cafeína leva a um aumento da ansiedade em humanos, o que não é observado em baixas doses (BOULENGER *et al.*, 1987). No estudo de Ghali *et al.*, (2017), com 175 estudantes universitários da *Zayed University* em Dubai, a média de consumo de cafeína foi de 249,7 mg/dia. Mahoney *et al.*, (2019) avaliaram o consumo entre 1248 estudantes dos EUA em 5 universidades distintas dispersas geograficamente e encontraram a média de 173 mg/dia. Jahrami *et al.*, (2020) encontraram, entre os 727 estudantes universitários de Bahrein analisados, uma média de consumo de cafeína de 268 mg/dia. Em todos os estudos, os universitários, em sua maioria, consumiram quantidades no limite diário recomendado (400mg/dia) (U.S. FDA, 2012).

Cabe ressaltar que o uso indiscriminado da cafeína acaba inibindo os receptores de Adenosina causando alterações no ciclo circadiano, pressão sanguínea e frequência cardíaca, deixando todo o corpo em sinal de perigo, imitando os clássicos sintomas de uma crise de ansiedade, além de privar o indivíduo de um sono profundo. No estudo de Vasconcelos *et al.*, (2013) com 702 estudantes universitários, 95% dos participantes foram classificados como maus dormidores ao serem avaliados tempo e qualidade do sono destes. Entretanto, nosso estudo constatou que apenas 21,6% dos estudantes relataram um sono inadequado.

O estudo de ALMONDES E ARAÚJO (2003) sugere que a ansiedade é um fator determinante de influência para um padrão do ciclo sono-vigília, e que possivelmente a

irregularidade do ciclo sono-vigília se deve aos horários e as demandas acadêmicas que parecem contribuir para aumentar o estado de ansiedade. Em contrapartida, Callaghan, Muurlink e Reid (2018) apontaram, a partir de uma revisão integrativa da literatura, que ainda não são claros os efeitos que o consumo da cafeína tem sobre o sono visto que cada organismo reage aos efeitos da cafeína de uma forma diferente, incluindo a supressão do sono.

Em relação à fome, os dados encontrados no presente estudo mostram que 39,2% sentem muita fome no final do dia e início da noite. Uma pesquisa evidenciou que 77% dos entrevistados, não universitários, mas com a mesma faixa etária, reportaram sentir mais fome no período noturno e 6% no período da tarde (OLIVEIRA *et al.*, 2020). A ansiedade afeta o comportamento alimentar na medida que o indivíduo recorra ao consumo excessivo de alimentos em determinado período, principalmente em momentos de sentimentos perturbadores como insegurança e incertezas (ARO *et al.*, 2021). Em momentos de ansiedade as pessoas tendem a consumir alimentos de forma compensatória, com a finalidade de amenizar aqueles sintomas. No entanto, é necessário manter uma alimentação adequada, rica em vitaminas e minerais, para que ocorra bem-estar mental e contribua para a saciedade (BAKLIZI *et al.*, 2018).

Com relação às estratégias de alteração do peso, estudo de BAZILIO *et al.*, (2021), realizado em estudantes da área da saúde, da Faculdade Santa Maria, em Cajazeiras-PB, observou que 18,75% já fizeram e/ou fazem consumo de medicamentos para emagrecimento. Uma outra pesquisa constatou que 30,2% dos estudantes fizeram uso de produtos para redução de apetite ao menos uma vez ao longo da vida (CORREIA *et al.*, 2018), ambos resultados inferiores aos encontrados neste estudo. O uso de medicamentos para emagrecimento pode causar efeitos desagradáveis e prejudiciais à saúde como humor alterado, cefaleia, irritabilidade, ansiedade dentre outros (DUTRA *et al.*, 2015).

Em relação ao uso de suplemento, o presente estudo mostra que 48,4% já usaram suplemento, porém suspenso no momento. Enquanto que no estudo de SANTOS *et al.*, (2002) 30% dos estudantes consumiram suplementos de forma não permanente. Os suplementos polivitamínicos são recomendados quando a ingestão a partir da alimentação é inadequada, ocasionando a deficiência (RASCADO *et al.*, 2009). Os sintomas de ansiedade podem estar relacionados a deficiência de vitaminas e minerais, sendo de suma importância uma boa conduta nutricional e, quando necessário, a suplementação em dosagens adequadas para o controle dos sintomas de ansiedade (ROCHA *et al.*, 2017). O uso de suplementos vitamínicos sem orientação profissional vem sendo um problema clínico crescente devido à automedicação e ao acesso facilitado desses vitamínicos sem prescrição. Desta forma, quantidades inadequadas ou

em excesso podem ocasionar manifestações patológicas relacionadas respectivamente a vitamínose ou hipervitamínose (CASERTA *et al.*, 2016).

CONCLUSÃO

Conclui-se que os estudantes universitários analisados, grande parte estão sujeitos ao risco de ansiedade de grau moderado/grave. Constatamos também que o público mais afetado pelo distúrbio é o público feminino, em sua predominância, jovens.

Os estudantes relataram o uso de substâncias psicoativas e a falta de hábitos protetores de distúrbios mentais, como um boa noite de sono e prática de exercícios físicos. O estudo aponta que, de modo geral, os estudantes sentem mais fome no período noturno, indicando ingestão inadequada de alimentos no decorrer do dia. Contudo, não houve correlação de consumo de substâncias estimulantes em demasia, como o café ou suplementos.

Dessa maneira, destacamos que os hábitos alimentares não estão de acordo com as recomendações para uma vida saudável, um componente primordial para evitar uma possível crise de ansiedade ou para minimizar seus gatilhos.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ABRAMSON, JH; SLOME, C.; KOSOVSKY, CHAVA. Entrevista de frequência alimentar como ferramenta epidemiológica. **American Journal of Public Health and the Nations Health**, v. 53, n. 7, pág. 1093-1101,1963. Disponível em: <<https://ajph.aphapublications.org/doi/pdf/10.2105/AJPH.53.7.1093>>. Acesso em: 22 Set. 2021.

ALMONDES KM, ARAUJO JF. Padrão do ciclo sono-vigília e sua relação com a ansiedade em estudantes universitários. **Estud Psicol**. 2003.

ALVES, J.V.D.S; PAULA, W.D; NETTO, P.R.R; GODMAN, B; NASCIMENTO, R.C.R.M.D; COURA-VITAL, W. Prevalência e fatores associados à ansiedade em universitários de ciências da saúde no Brasil: achados e implicações. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria [online]**. 2021, v. 70, n. 2, pp. 99-107. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/0047-2085000000322>>. Acesso em: 22 Set. 2021.

ARAÚJO, S.R.C, LEITE,J.R. Transtornos de ansiedade e exercício físico. 20 Out,2006. Disponível em: <
<https://www.scielo.br/j/rbp/a/fLNhMjCxYWyzQLDYWFYNBCs/?format=pdf&lang=pt>>.
Acesso em 05 de jun 2022.

ARO, F.; PEREIRA, B.V.; BERNARDO,D.N.D.A. Comportamento alimentar em tempos de pandemia por Covid-19 Comportamento alimentar em tempos de pandemia por Covid-19. **Brazilian Journal Of Development.** Curitiba, Disponível em: <
<https://www.brazilianjournals.com/index.php/BRJD/article/view/31469/pdf>. >. Acesso em: 03 jun.

BAKLIZI,G. S.; BRUCE,B.C.; SANTOS,A. C. D. C. P. Neuronutrição na depressão e transtorno de ansiedade. **Pesquisa, Sociedade e Desenvolvimento Ciências da saúde** , v. 10, n. 17, pág. e52101724454, 2021. Disponível em: <
<https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/24454>>. Acesso em: 4 jun. 2022.

BARROSO, S.M; FERREIRA, H.G; ARAÚJO, F.C. Escala Brasileira de Solidão: Evidências de Validade Baseadas em Relações com Depressão, Ansiedade e Estresse. **Psico-USF** [online]. 2021, v. 26, n. 3, pp. 559-570. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/1413-82712021260313>>. Acesso em: 22 Set. 2021.

BAZÍLIO, B. D. C. N.; NETO,I. F.; SOUZA,V. D. A. D.S.; SOUSA,F. D.A.D. MARQUES,A. E. F.; PEREIRA, L. R. D. A. B. Uso de medicamentos para emagrecimento por estudantes de cursos Superiores da área da saúde, em uma instituição de ensino privada, na cidade De Cajazeiras, Paraíba, Brasil. **Revista Saúde e Meio Ambiente**, Três Lagoas, v. 12, n. 1, p.167-179, janeiro/julho. 2021. ISSN: 2447-8822. Disponível em: <
<https://desafioonline.ufms.br/index.php/sameamb/article/view/12213#:~:text=Essa%20pesquisa%20teve%20o%20objetivo,160%20acad%C3%A1micos%2C%20sendo%20aplicado%20question%C3%A1rio>>. Acesso em: 4 jun. 2022.

BECK, A. T., EPSTEIN, N., BROWN, G., & STEER, R. A. An inventory for measuring clinical anxiety: psychometric properties. **Journal of consulting and clinical psychology**, v. 56, n. 6, p. 893, 1988. Disponível em: <<https://content.apa.org/record/1989-10559-001>>. Acesso em: 22 Set. 2021.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Abordagem do sobrepeso e obesidade na atenção primária à saúde. Brasília: **Ministério da Saúde**. Disponível em: <
https://unasus-cp.moodle.ufsc.br/pluginfile.php/189126/mod_resource/content/32/moodleface/livro.pdf>. Acesso em: 18 Agosto. 2021.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Instrutivo: **Metodologia de trabalho em grupos para ações de alimentação e nutrição na atenção básica**. Brasília: Ministério da Saúde. Disponível em: <
https://bvsm.s.saude.gov.br/bvs/publicacoes/instrutivo_metodologia_trabalho_alimentacao_nutricao_atencao_basica.pdf >. Acesso em: 18 Agosto. 2021.

BOULENGER, J.P., Uhde, T. W., Wolf, E.A.III., Post, R.M., **Increased sensitivity to caffeine in patients with panic disorders**, *Archives of General Psychiatry*, 1984.

Callaghan F, Muurlink O, Reid N. Effects of caffeine on sleep quality and daytime functioning. *Risk Manag. Health. Policy* vol11, pag,263–27. 2018.

CARLOTTO MS, AMAZARRAY MR, CHINAZZO I, TABORDA L. Transtornos mentais comuns e fatores associados em trabalhadores: uma análise na perspectiva de gênero. *Cad Saúde Colet* 2011. Disponível em: <[http://www.cadernos.iesc.ufrj.br/cadernos/images/csc/2011_2/artigos/csc_vol,19 n2_pag,172-178.pdf](http://www.cadernos.iesc.ufrj.br/cadernos/images/csc/2011_2/artigos/csc_vol19_n2_pag,172-178.pdf)>. Acesso em: 05 jun. 2022.

CASERTA, L.; PILOTO J. A. D. R. Consumo excessivo de produtos vitamínicos. *Uninga Journal*, vol, 47,pag, 84-88 (2016). Disponível em: <<https://revista.uninga.br/uninga/article/view/1250>>. Acesso em: 5 jun. 2022.

CORREIA, M, S.; SILVA, T. P.; MARQUES, M. S.O. Consumo de Fitoterápicos e Nutracêuticos como Coadjuvantes no Tratamento da Obesidade em Discentes de uma Instituição de Ensino Superior de Vitória da Conquista, *Revista de psicologia*, v.14, n. 50, pag, 975-990, Maio/2020. Disponível em: <<https://idonline.emnuvens.com.br/id/article/view/2508>>. Acesso em: 5 jun. 2022.

COSTA *et al.* Estágios de mudança de comportamento e percepção de barreiras para a prática de atividade física em universitários do curso de Educação Física. *Rev Bras Ativ Fis e Saúde*. Rio Grande do Sul, dez. 2011. Disponível em: <<file:///C:/Users/PICHAU/Downloads/1223-Texto%20do%20Artigo-357-1530-10-20120927.pdf> .>Acesso em: 05 de jun 2022.

CUNHA J. A. Manual da versão em português das Escalas Beck. São Paulo: **Casa do Psicólogo**; 2001. Disponível em: <<https://www.scienceopen.com/document?vid=760d7977-aa5a-4b16-be6a-7f84e0aa0201>>. Acesso em: 23 Set. 2021.

DA VICTORIA M.S; BRAVO A; FELIX A.K; NEVES B.G; RODRIGUES C.B; RIBEIRO C.C.P et al. Níveis de ansiedade e depressão em graduandos da Universidade do Estado do Rio de Janeiro (UERJ). Encontro: **Revista de Psicologia**. Pag,163-75. 2015. Disponível em: <<https://seer.pgskroton.com/renc/article/view/2447> >. Acesso em: 5 jun. 2022.

DE VASCONCELOS, H. C. A. et al. Correlação entre indicadores antropométricos e a qualidade do sono de universitários brasileiros. **Revista da Escola de Enfermagem da USP**, v. 47, n. 4, P. 852-9, 2013.

DUTRA, J. R., SOUZA, S. M. D. F. PEIXOTO, M. C. A influência dos padrões de beleza veiculados pela mídia, como fator decisório na automedicação com moderadores de apetite por mulheres no município de Miracema-RJ. **Revista Transformar**, pag,194-213 (2015). Disponível em: < <http://www.fsj.edu.br/transformar/index.php/transformar/article/view/40>>. Acesso em: 5 jun. 2022.

GRANER, K.M; CERQUEIRA, A.T.D.A.R. Revisão integrativa: sofrimento psíquico em estudantes universitários e fatores associados. **Ciência & Saúde Coletiva**, 2019. Disponível em: < <https://www.scielo.br/j/csc/a/RLFrGpHpQKgkYpwXvHx3B3b/?lang=pt>>. Acesso em: 05 jun. 2022.

JAHRAMI, H., AL - MUTARID, M., PENSON, P.E., AL ISLAMFARIS, M., SAIF, Z., HAMMAD, L. (2020). Intake of caffeine and its association with physical and mental health

status among university students in bahrain. *Foods*, 2020. Disponível em:<<https://doi.org/10.3390/foods9040473>>. Acesso em: 23. Set 2021.

LEÃO, A. M., GOMES, I. P., FERREIRA, M. J. M., & CAVALCANTI, L. P. D. G. Prevalência e fatores associados à depressão e ansiedade entre estudantes universitários da área da saúde de um grande centro urbano do Nordeste do Brasil. *Revista brasileira de educação médica*, v. 42, p. 55-65, 2018. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/rbem/a/kyYq35bwkZKHpKRTjyqjMYz/?lang=pt&format=html>>. Acesso em: 23 Set. 2021.

LOURENÇO, A.A. Ingestão de alimentos como mecanismo de regulação da ansiedade. Dissertação - **Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias Escola de Psicologia e das Ciências da Vida**, 2016. Disponível em: <<https://recil.grupolusofona.pt/bitstream/10437/7230/1/TESE%20Ana%20Louren%C3%A7o.pdf>>. Acesso em: 18 Agos. 2021.

MAHONEY, C.R., Intake of caffeine from all sources and reasons for use by college students. *Clinical Nutrition* ,pag,668,675.2019.

M AL GHALI, R., AL SHAIBI, H., AL MAJED, H., & HAROUN, D. (2017). **Caffeine consumption among Zayed University students in Dubai, United Arab Emirates: a cross-sectional study**. Arab Journal of Nutrition and Exercise (AJNE), 131

MARQUES, D. C. D. S., BOLOGNESE, M. A., BRANCO, B. H. M., OLIVEIRA, R. P., OLTRANARI, K., & KARINE, N. **EFEITOS ESPERADOS DE UM PROGRAMA MULTIPROFISSIONAL DE TRATAMENTO DA OBESIDADE SOBRE A FREQUÊNCIA ALIMENTAR DE ADOLESCENTES OBESOS**. In: ANAIS DO ENCONTRO INTERNACIONAL DE PRODUÇÃO CIENTÍFICA, 2017., **Anais eletrônicos do X EPCC**. Campinas, Galoá, 2017. Disponível em: <<https://proceedings.science/epcc/papers/efeitos-esperados-de-um-programa-multiprofissional-de-tratamento-da-obesidade-sobre-a-frequencia-alimentar-de-adolescent?lang=pt-br#>> Acesso em: 23 Set. 2021.

OLIVEIRA, D.; SILVA, L.D.M.; MARINI, D.C. Perfil da dispensação e do uso de sibutramina para tratamento da obesidade. *Revista Foco*, Ano 5 - Nº 7 - Julho/Dezembro 2014. Disponível em: <<https://mail.revistafoco.inf.br/index.php/FocoFimi/article/view/57/56>>. Acesso em: 4 jun. 2022.

PAWLINA,M,M,C. Análise dos fatores associados à cessação do tabagismo em Cuiabá/MT, 2014. Tese (Doutorado em Ciências da Saúde). Disponível em: <[file:///C:/Users/PICHAU/Downloads/TESE 2014 Maritza%20Muzzi%20cardoso%20Pawlina.pdf](file:///C:/Users/PICHAU/Downloads/TESE%202014%20Maritza%20Muzzi%20cardoso%20Pawlina.pdf)> .Acesso em: 4 de jun. 2022.

PEROBELLI, A.O; ANHOLETI, A.P; GORZA, A.N; SANTOS, A.S. *et al*. Secretaria de Estado da Saúde do Espírito Santo. **Diretrizes Clínicas em Saúde Mental**. Vitória, 2018.Disponível em: <<https://saude.es.gov.br/Media/sesa/Protocolo/Diretrizes%20Clinicas%20em%20saude%20mental.pdf>>. Acesso em: 18 Agosto. 2021.

PENNA, E.M.D; ARAUJO, F.R.R.S. Adultescência: a caminho da maturidade no mundo contemporâneo. **Junguiana**, São Paulo , v. 39, n. 1, p. 167-178, jun. 2021 . Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-08252021000100010&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em: 5 jun. 2022.

RASCADO, R.; MARQUES, L.; SANTOS, J.C.C.; AWATA, W.M.C; PENA. B.C.D. O uso indiscriminado de Suplementos Vitamínicos pode causar danos à saúde, até mesmo câncer. **Centro de Farmacovigilância da UNIFAL**. Minas Gerais. n.43. 2015. Disponível em: <<http://www.unifal-mg.edu.br/cefal/sites/default/files/Alerta%2043.pdf>>. Acesso em: 15 Mai. 2022.

RIVERA-OLIVER, M.; DÍAZ-RÍOS, M. Using caffeine and other adenosine receptor antagonists and agonists as therapeutic tools against neurodegenerative diseases: A review. **Life Sci**, p.1-9, 2014.

ROCHA,A.C.B.; MYVA, L.M.M.; ALMEIDA, S.G.O. Papel da alimentação no tratamento do transtorno de ansiedade e depressão. **Pesquisa sociedade e desenvolvimento**. v. 9, n. 9, p. e724997890, 2020. Disponível em: <<https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/7890>>. Acesso em: 5 jun. 2022.

SACRAMENTO, B.O, ANJOS, T.L.D, BARBOSA, A.G.L, TAVARES, C.F, & DIAS, J.P. Sintomas de ansiedade e depressão em estudantes de medicina: estudo de prevalência e fatores associados. **Revista Brasileira de Educação Médica**, v. 45, 2021. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/rbem/a/QRW5cQW9D4bDdPjvyXxyFLR/?lang=en#>> . Acesso em: 5 jun. 2022.

SANTOS, K. M. O.; FILHO, A. D. A. B. Consumo de produtos vitamínicos entre universitários de São Paulo. **Rev Saúde Pública**, 2002. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/rsp/a/m64zhGp9jWtDrNpxwpx3cPg/?format=pdf&lang=pt>>. Acesso em: 5 jun. 2022.

SILVA, E, C. Correlação entre ansiedade e consumo de álcool em estudantes universitários. **Psicol**, São Paulo, vol. 20 Mai/ago. 2018. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S151636872018000200004&lng=en&nrm=iso&tlng=pt> Acesso em: 05 jun. 2022.

SILVA, JEM DA; SANTOS, JAF DOS; MARTINI, MBA. Saúde mental do estudante de medicina e seu acesso a centros de apoio . SciELO Preprints, 2022. DOI: 10.1590/SciELOPreprints.3538. Disponível em: <<https://preprints.scielo.org/index.php/scielo/preprint/view/3538>> . Acesso em: 5 jun. 2022.

TOTI, T.G; BASTOS, F.A; RODRIGUES, P.F. Fatores Associados à ansiedade e depressão em estudantes universitários do curso de educação física. **Revista Saúde Física & Mental**, v.6, n.2, p. 21-30, dez. 2018. Disponível em: <<https://revista.uniabeu.edu.br/index.php/SFM/article/view/3488>> . Acesso em: 5 jun. 2022.

U.S. Food and Drug Administration, (2012). **Letter from Jeanne Ireland, Assistant Commissioner for Legislation** Recuperado em 06 mar. 2022 de: <http://graphics8.nytimes.com/packages/pdf/business/FDA-Lettepdf>.

VIEGAS, C.A.B. Formas não habituais de consumo do tabaco. **J. bras. pneumol.**,v.34, n.12, p.1069-73, São Paulo, Dez., 2008.

WATTICK, R.; HAGEDORN, R.; OLFERT, M. Relationship between Diet and Mental Health in a Young Adult Appalachian College Population. **Nutrients**. v.10, n.8, p.957-965, 2018.