

**FUNDAÇÃO OSWALDO ARANHA
CENTRO UNIVERSITÁRIO DE VOLTA REDONDA
CURSO DE GRADUAÇÃO EM NUTRIÇÃO
TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO**

KARINE DORN DA SILVA RECH PINTO

**A INFLUÊNCIA DA ANSIEDADE NO COMPORTAMENTO ALIMENTAR EM
UNIVERSITÁRIOS DO CURSO DE NUTRIÇÃO**

VOLTA REDONDA- RJ

2019

FUNDAÇÃO OSWALDO ARANHA
CENTRO UNIVERSITÁRIO DE VOLTA REDONDA
CURSO DE GRADUAÇÃO EM NUTRIÇÃO
TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO

**A INFLUÊNCIA DA ANSIEDADE NO COMPORTAMENTO ALIMENTAR EM
UNIVERSITÁRIOS DO CURSO DE NUTRIÇÃO**

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado ao Curso de
Nutrição do UniFOA, como
requisito à obtenção do título de
Bacharel em Nutrição.

Aluna: Karine Dorn da Silva Rech
Pinto

Orientadora: Prof^o Me./ Bruna
Casiraghi

VOLTA REDONDA- RJ

2019

FICHA CATALOGRÁFICA

Bibliotecária: Alice Tacão Wagner - CRB 7/RJ 4316

P659i Pinto, Karine Dorn da Silva Rech
A influência da ansiedade no comportamento alimentar em universitários do curso de nutrição. / Karine Dorn da Silva Rech Pinto. – Volta Redonda: UniFOA, 2019.

29 p. II.

Orientador (a): Bruna Casiraghi

Monografia (TCC) – UniFOA / Curso de Nutrição, 2019

1. Nutrição - TCC. 2. Comportamento alimentar - ansiedade. 3. Estudante – comportamento alimentar. I. Casiraghi, Bruna. II. Centro Universitário de Volta Redonda. III. Título.

CDD 613

FOLHA DE APROVAÇÃO

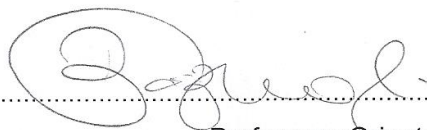
Trabalho de Conclusão de Curso intitulado:

A INFLUÊNCIA DA ANSIEDADE NO COMPORTAMENTO ALIMENTAR EM UNIVERSITÁRIOS DO CURSO DE NUTRIÇÃO

Elaborado por Karine Dorn da Silva Rech Pinto, apresentado publicamente perante a Banca Avaliadora, como parte dos requisitos para conclusão do Curso de Nutrição.

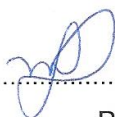
Aprovada em 08 de Outubro de 2019

Banca Avaliadora:



Professora Orientadora

Bruna Casiraghi, Mestre, Centro Universitário de Volta Redonda



Professora Avaliadora

Margareth Lopes Galvão Saron, Doutora, Centro Universitário de Volta Redonda



Professor Avaliador

Elton Bicalho de Souza, Doutor, Centro Universitário de Volta Redonda

Dedico este trabalho ao curso de Nutrição da UniFOA e às pessoas com quem convivi nesses espaços ao longo desses anos. A experiência de uma produção compartilhada na comunhão com amigos e professores foram experiências gratificantes que levarei por toda a vida.

AGRADECIMENTOS

À Deus, por ter me sustentado e apesar de todas as dificuldades enfrentadas, me concedeu saúde e força para superá-las.

Aos meus pais, que me apoiaram e permitiram que meu sonho se tornasse realidade.

Ao meu noivo, pelo amor, incentivo e apesar de toda distância, me manteve calma e paciente nos momentos turbulentos da formação.

À minha orientadora, pelo suporte e atenção essenciais para a conclusão desse trabalho.

*“Só se pode alcançar um grande
êxito quando nos mantemos fiéis
a nós mesmos.”*

(Friedrich Nietzsche)

RESUMO

O período universitário é marcado por vivências positivas e por fatores estressantes, que podem resultar no aumento da ansiedade e mudanças no comportamento alimentar. Desta forma, o presente trabalho avaliou a influência da ansiedade no comportamento alimentar de universitários do curso de Nutrição. Foram avaliados 158 alunos, do 1º ao 8º período, composto por 141 mulheres e 17 homens, com idade média de 22,6 anos. O estudo inclui a utilização de instrumentos validados para a avaliação desses construtos: um questionário sobre dados de ansiedade (IDATE); um sobre comportamento alimentar (TFEQ-21) e dados básicos dos estudantes participantes da pesquisa. Foi observado que existe uma correlação positiva entre ansiedade e comportamento alimentar, no que diz respeito ao descontrole alimentar e alimentação emocional. Com relação à restrição cognitiva, essa correlação não se estabeleceu na amostra pesquisada. Novos estudos podem fornecer informações relevantes se expandido para populações maiores para obter uma avaliação de como se comportam os dados, inclusive com profissionais da saúde de um modo geral.

Palavras-chave: Ansiedade; comportamento alimentar; estudante.

ABSTRACT

The university years are characterized by positive experiences and also by stressful factors, which may result in increased anxiety and changes in eating habits. Thereby, this work examined how anxiety impacts nutrition students' eating habits. 158 from freshman to senior year students were evaluated, consisting of 141 women and 17 men, with an average age of 22,6. This study uses validated instruments to measure these constructs: a survey on anxiety (IDATE); another one on eating behavior (TFEQ-21), and basic data of the students participating in the survey. It was observed that there is a positive correlation between anxiety and eating habits concerning emotional eating. Regarding cognitive restriction, this correlation does not happen in the sample surveyed. New studies may provide relevant information if expanded to larger populations to gain an assessment of how data behave, including with health professionals in general.

Keywords: Anxiety; Eating behavior; Students.

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO.....	13
2. MATERIAIS E MÉTODOS.....	16
3. RESULTADOS E DISCUSSÃO.....	18
4. CONCLUSÃO.....	26
REFERÊNCIAS.....	27

LISTA DE FIGURAS

FIGURA 1. Resultados do TFEQ-21 x Gênero.....	20
FIGURA 2. Resultados do TFEQ-21 x Faixa-etária.....	21
FIGURA 3. Resultados do TFEQ-21 x Período cursado.....	22
FIGURA 4. Correlação entre nível de A -traço e comportamento alimentar.....	23
FIGURA 5. Correlação entre nível de A-estado e comportamento alimentar.....	24

LISTA DE TABELAS

TABELA 1. Resultados do Idate-T e Idate-E x Gênero.....	18
TABELA 2. Resultados do Idate-T e Idate-E x Faixa-etária.....	19
TABELA 3. Resultados do Idate-T e Idate-E x Período cursado.....	20
TABELA 4. Correlação entre Idate-T x Comportamento alimentar.....	22
TABELA 5. Correlação entre Idate-E x Comportamento alimentar.....	23

1. INTRODUÇÃO

Ansiedade é um sentimento caracterizado por medo, tensão ou desconforto advindo da previsão de perigo, algo desconhecido ou inusitado. Passa a ser visto como patológico quando acontecem episódios de forma exacerbada, desproporcionais em relação ao estímulo e quando interfere nas atividades diárias dos indivíduos, sua qualidade de vida e conforto emocional (CASTILLO et al. 2000).

O medo e a ansiedade se diferem na presença de algo que desencadeou. O medo é possível identificar e observar o estímulo a ele, ou seja, é uma reação específica. Em contrapartida, ansiedade não possui um estímulo claramente definido, sendo uma apreensão dispersa. Os perigos, quando distantes ou próximos provocam percepções ansiosas acompanhada de comportamentos múltiplos correspondentes à cada indivíduo. A partir do momento que ocorrem emoções deturpadas, trazendo prejuízos e sofrimento, é considerada patológica (CORREGIANI, 2013).

O último século apontou aumento significativo de ansiedade na população humana devido às intensas mudanças no cenário econômico, social e cultural. Essa transição exigiu uma adaptação da população ao novo ritmo de vida, enfatizando o quadro (FERREIRA et al. 2009). O número estimado de pessoas com transtorno de ansiedade no mundo é de aproximadamente 264 milhões, representando um aumento de 14,1% desde 2005. No Brasil, a Organização Mundial da Saúde registrou que distúrbios relacionados à ansiedade afetam cerca de 9,3% da população, equivalente à 18.657.943 de pessoas (WHO, 2017).

A ansiedade possui tantas definições quanto as causas de sua manifestação. De uma forma breve, pode ser definida como um estado de apreensão e tensão expressada por sensações de dor, perigo ou alguma necessidade especial. Se difere do medo uma vez que este é uma resposta a uma ameaça conhecida e definida, enquanto na ansiedade, opostamente, é observada circunstâncias nas quais o perigo é uma incerteza (BRANDÃO, 2004).

A população universitária tem sido estudada principalmente por ser ansiosa devido à situação vivenciada em meio acadêmico. Essas investigações possuem um grau de relevância significativo, visto que a ansiedade pode desencadear sintomas

como “taquicardia, tontura, dor de cabeça, dores musculares, formigamento, suor, além de insônia, tensão, irritabilidade e angústia.” O quadro, quando instalado no indivíduo, pode ser resultado de impactos prejudiciais à saúde e condições de vida em razão de, quanto maior intensidade dos sintomas e nível elevado de ansiedade, maior interferência em suas funções (FERREIRA et al., 2009). Além disso, essa população possui alta prevalência de sofrimento psicológico, associado às angústias, pois além das exigências de sua vida pessoal, existem as pressões vividas com o processo de adaptação ao aprendizado e às avaliações (EISENBERG et al., 2007).

Dessa forma, Kaufman (2013) relata que existe uma conexão intensa entre o alimento e a emoção. Grande parte das pessoas, só de pensar em um alimento que aprecia, transmite sensações, lembranças, imagens, emoções e sentidos. A alimentação exerce uma importância nutritiva e vital, assim como proporciona momentos de “prazer imediato”, atribuindo uma função de alívio e compensação de sentimentos negativos, como tristeza, angústia, ansiedade e medo. O consumo de alimentos, por vezes, é uma forma de amenizar conflitos internos e, de fato, é possível gerar um controle emocional por meio do alimento, desde que não seja utilizado como substituição de problemas e confrontos pessoais. Pensar sobre comida na maior parte do dia faz parte dos hábitos diários e, no entanto, comer faz parte de uma interação social, reveladora de costumes, condições sociais, psicologia e educação.

Nesse contexto, Alvarenga et al. (2015) mostram que comportamento é a maneira de se conduzir englobando um conjunto de reações diante o convívio com o meio em que se está inserido, sob determinadas situações. E, comportamento alimentar é usado para expressar todo tipo de constructo no campo da alimentação: consumo, modo de comer, como e o onde comer, além da relação com a cultura, sociedade e a experiência com o alimento.

Existem teorias que explicam a ingestão desproporcional às necessidades do ponto de vista psicossocial. O comportamento alimentar pode ser classificado em três dimensões: a alimentação emocional, a restrição cognitiva e o descontrole alimentar. A alimentação emocional representa a vulnerabilidade do indivíduo de vivenciar mudanças nos hábitos alimentares decorrentes de alterações no humor ou situações desafiadoras, assim como a influência das emoções no momento da escolha do alimento, do mesmo jeito que o alimento consumido pode alterar o estado emocional. A restrição cognitiva é caracterizada por um conjunto de regras, restrições, obrigações

e proibições alimentares na busca pela perda de peso. No entanto, a consequência de um período restritivo é o descontrole e a desinibição alimentar, ou seja, perde-se o autocontrole imposto, excedendo a ingestão de alimentos de alto valor energético, exposição a alimentos tidos como “proibidos” e estímulos negativos. O descontrole alimentar é marcado pela perda do autocontrole ocasionando o consumo de alimentos na ausência ou presença de fome, deliberadamente (NATACCI e FERREIRA JÚNIOR, 2011).

A relação do estudante de Nutrição com a alimentação possui especificidades. À medida que adquirem conhecimento ao longo do curso, além do contínuo contato com o alimento e suas propriedades qualitativas, apresentam grande preocupação no campo da alimentação, o que desperta uma obrigação de se manterem dentro dos padrões rígidos da “boa aparência”, considerado como um indicador importante rumo à profissão de sucesso (FIATES; SALLES, 2001).

O mercado de trabalho tem necessitado cada vez mais de profissionais qualificados e aptos a desenvolver atributos próprios de nosso século. Esses atributos como o trabalho em equipe, a capacidade de realizar mais de uma atividade ao mesmo tempo, o conhecimento de conceitos específicos são exemplos de situações em que profissionais de várias áreas devem possuir para competir a uma vaga de emprego. O patamar em que almejam alcançar, seja em áreas exatas, humanas ou da saúde possuem vertentes distintas, porém caminhos parecidos quando o assunto é a formação em âmbito acadêmico. Nesse caminho destinado ao sonho do diploma, os estudantes constroem novos hábitos, assumem compromissos, dedicam seu tempo e esforços às atividades de um curso superior em busca de formação de excelência e desenvolvimento de capacidades. Esse cenário de progresso e mudanças abruptas permite que o ambiente se torne ansiógeno. Essas alterações podem interferir no comportamento alimentar, podendo de certa forma, prejudicar a alimentação. Diante do exposto o objetivo do trabalho foi identificar a correlação entre a ansiedade e o comportamento alimentar de estudantes universitários.

2. MATERIAIS E MÉTODOS

A pesquisa foi realizada com estudantes do curso de Nutrição em uma instituição de ensino superior no interior do Rio de Janeiro, por meio de um formulário disponibilizado eletronicamente e sem a possibilidade de identificação dos participantes. Através deste formulário, dispensa-se a utilização do TCLE considerando que o participante consente às informações ao acessar a plataforma digital. O formulário foi composto de 3 partes: dados pessoais; Inventário de Ansiedade Traço-Estado – IDATE e TFEQ-R21. Os dados pessoais solicitados têm como objetivo caracterizar a população avaliada. Foi utilizado como critério a aplicação fora do período de provas para que esse aspecto não interferisse nos resultados. A pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa em Seres Humanos (CAAE: 09839919.1.0000.5237).

O Inventário de Ansiedade Traço-Estado – IDATE (Spielberg, Gorsuch, Lushene, Biaggio, & Natalício, 1979) é composto por duas escalas distintas de auto-relação para medir dois conceitos de ansiedade. De acordo com Fioravanti et al. (2006), o IDATE é um dos inventários mais utilizados para avaliação da ansiedade e De souza et al. (2013) aponta esse instrumento como o mais adequado para avaliação de ansiedade no Brasil.

A escala de ansiedade-estado (Idate-E) solicita que o indivíduo assinale como se sente no determinado momento em que responde. A escala de ansiedade-traço (Idate-T) solicita que o indivíduo assinale como geralmente se sente. Cada uma delas é composta por 20 afirmativas, sendo um instrumento tipo *Likert*, separadas por 4 categorias de resposta: 1. Absolutamente não; 2. Um pouco; 3. Bastante e 4. MUITÍSSIMO, para Idate-E, e 1. Quase nunca; 2. Às vezes; 3. Frequentemente e 4. Quase sempre para Idate-T. Os indivíduos respondem a cada item avaliando a si mesmos, numa escala de 4 pontos.

Para interpretação das respostas, atribui-se pontuação para cada uma das perguntas. No IDATE-E as perguntas negativas são: 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18, e as positivas: 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20. Para o IDATE-T, as perguntas negativas são: 2, 3, 4, 5, 8, 9, 11, 12, 14, 15, 17, 18, 20; e as positivas, 1, 6, 7, 10, 16, 19. Os escores para as perguntas de caráter positivo são invertidos, nestas, se a resposta for

4, atribui-se valor 1; se a resposta for 3, atribui-se valor 2, se a resposta for 2 atribui-se valor 3, se a resposta for 1 atribui-se o valor 4 (BORINE, 2011).

No presente estudo, foi considerada uma avaliação utilizada por Andrade et al. (1994), a qual classifica a ansiedade traço-estado em 4 níveis para os scores obtidos: 1. baixo (20 a 34); 2. moderado (35 a 49); 3. elevado (50 a 64); e 4. altíssimo (65 a 80).

O *The Three Factor Eating Questionnaire- R21* (TFEQ-R21), de Stunkar e Messick (1985), traduzido e validado para o Brasil por Natacci e Ferreira Junior (2011) é composto por 21 perguntas que avaliam o comportamento alimentar em três dimensões: alimentação emocional, restrição cognitiva e descontrole alimentar. Para determinar o grau das variáveis, utilizou-se as classificações fornecidas pelos autores, nas quais dos itens 1 a 20, calcula-se por meio de uma escala de 4 pontos e referente à questão 21, uma escala numérica de 8 pontos. A média de cada uma das variáveis de comportamento foi calculada em uma escala de 0 a 100 pontos, em que quanto maior o valor, maior a presença do comportamento. Lima (2012) declara associação significativa com o comportamento emocional da alimentação, existindo modificação alimentar dos indivíduos quando deparados com alterações de humor ou situações desafiadoras.

Os dados foram analisados estatisticamente tomando os estudantes agrupados pelas suas variáveis sociodemográficas e nunca de forma individual. As análises estatísticas foram de tipo descritivo, inferencial e comparação de médias, submetidas à análise de variância (ANOVA). Os dados foram avaliados utilizando o programa IBM SPSS 25.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Foram avaliados 158 universitários, do 1ª ao 8ª período do curso de Nutrição, com idade média de $22,6 \pm 4,23$ anos, sendo 141 mulheres e 17 homens com a idade mínima de 19 anos e máxima 51 anos.

A prevalência de ansiedade (traço e estado) estratificada por gênero, encontra-se na tabela 1. Os dados referentes aos escores de ansiedade traço (A-traço) mostraram que 52,9% dos homens apresentaram baixo nível de ansiedade, enquanto que mulheres apresentaram nível elevado de ansiedade correspondendo a 45,40%. Esse dado aponta que existe uma diferença de ansiedade entre a população feminina e masculina. Com relação aos escores da escala ansiedade estado (A-estado), ambos os sexos apresentaram valores próximos nos respectivos níveis. Isso mostra que, no geral, estavam se sentindo menos ansiosos do que realmente são. Os resultados indicaram que houve diferença estatisticamente significativa entre ansiedade e gênero (A-traço, $p=0,001$ e A-estado, $p=0,01$).

Tabela 1. Resultados do Idate-T e Idate-E x Gênero

	IdateT				Idate E			
	Feminino		Masculino		Feminino		Masculino	
	N	%	N	%	N	%	N	%
Baixo	17	12,1	9	52,9	25	17,7	5	29,4
Moderado	48	34	3	17,6	58	41,1	9	52,9
Elevado	64	45,4	4	23,5	46	32,6	2	11,8
Altíssimo	12	8,5	1	5,9	12	8,5	1	5,9

Fonte: Autores (2019).

Com relação à faixa etária dos participantes da pesquisa (Tabela 2), os níveis de A-traço para os que possuem mais que 25 anos mostra que 65% equivale de baixo à moderado nível de ansiedade e 35% de elevado à altíssimo nível. Nos indivíduos de 20-25 anos, 52% apresentaram nível elevado à altíssimo, enquanto 48%, nível baixo à moderado. Quando comparada com as outras idades, foi encontrada uma diferença nos indivíduos de até 19 anos, em que somente 30,8% mostraram baixo nível de ansiedade, enquanto 69,2% elevado nível. Esse dado, em particular, pode retratar a

pressão vivida pelos adolescentes ao ingressarem à universidade, evidenciando a transição à vida adulta e suas novas responsabilidades no meio acadêmico.

Também sobre a relação A-estado, para os que possuem mais que 25 anos mostra que 55% equivale de baixo à moderado nível de ansiedade, enquanto 45% elevado à altíssimo nível. Já nos indivíduos de 20-25 anos, foi apresentado em 62,4% nível baixo à moderado, enquanto 37,6% nível elevado à altíssimo. Nos indivíduos de até 19 anos, 61,6% equivale de baixo à moderado nível, e 38,5% elevado à altíssimo nível.

Isso mostra que a faixa-etária que sofreu maior influência da ansiedade naquele exato momento foi dos alunos com mais de 25 anos. E, embora não exista correlação estatisticamente significativa para a ansiedade e a faixa-etária, sendo Idate E ($p= 0,93$) e Idate T ($p= 0,43$), observa-se a diferença dos níveis entre as idades.

Tabela 2. Resultados do Idate-T e Idate-E x Faixa-etária

	Idate T						Idate E					
	Faixa etária											
	>25		20-25		Até 19		>25		20-25		Até 19	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Baixo	6	30	16	12,8	4	30,8	6	30	22	17,6	2	15,4
Moderado	7	35	44	35,2	0	0	5	25	56	44,8	6	46,2
Elevado	5	25	54	43,2	9	69,2	7	35	37	29,6	4	30,8
Altíssimo	2	10	11	8,8	0	0	2	10	10	8	1	7,7

Fonte: Autores (2019)

Analisando a tabela 3, com relação ao período cursado, entende-se que, para saber se o mesmo tem interferência na ansiedade, é mais relevante o que o indivíduo está passando no determinado momento e não a forma como ele normalmente é. Para isso, utiliza-se o Idate-E, pois possui correlação significativa ($p= 0,004$), podendo representar o efeito das conjunturas do período na ansiedade. Sendo assim, os resultados obtidos apresentaram que, no 8ª período, o nível de ansiedade é consideravelmente maior, representando 80% nos níveis de elevado à altíssimo, indicando um dado bastante preocupante.

Tabela 3. Resultados do Idate-T e Idate-E x Período cursado

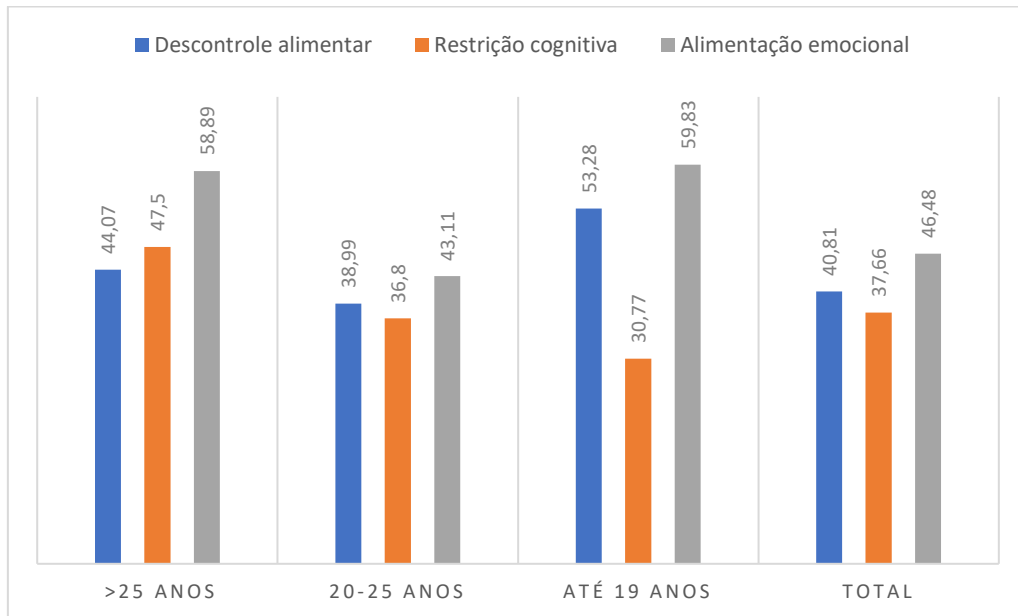
Idate E	Período cursado															
	1º		2º		3º		4º		5º		6º		7º		8º	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Baixo	4	29	1	8,3	2	9,5	4	50	5	13,9	4	21,1	10	30,3	0	0
Moderado	5	36	6	50	10	48	1	12,5	17	47,2	7	36,8	18	54,5	3	20
Elevado	4	29	4	33	8	38	2	25	10	27,8	7	36,8	5	15,2	8	53,3
Altíssimo	1	7,1	1	8,3	1	4,8	1	12,5	4	11,1	1	5,3	0	0	4	26,7

Fonte: Autores (2019).

Analisando o comportamento alimentar, observa-se uma diferença entre a população masculina e feminina nos três aspectos pesquisados. Devido ao número reduzido de participantes do sexo masculino, comparados ao do sexo feminino na amostra, não se pode chegar a conclusões definitivas sobre tal diferença, contudo, tal disparidade entre homens e mulheres não é uma característica da coleta, mas reflete a porcentagem real encontrada no curso.

Com relação à faixa etária (Figura 2), observa-se que o tipo de comportamento alimentar que corresponde a uma relação significativa é a alimentação emocional ($p=0,03$), com predomínio do comportamento na população de até 19 anos.

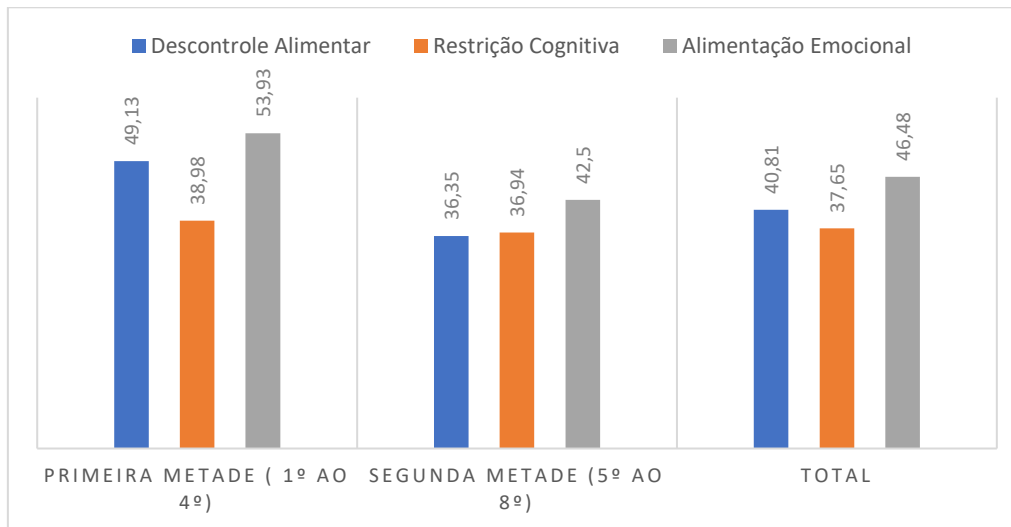
Figura 2. Resultados do TFEQ-21 x Faixa-etária



Fonte: Autores (2019).

De acordo com o período cursado (Figura 3), houve o predomínio da alimentação emocional ($p=0,03$) e do descontrole alimentar ($p=0,002$) para a primeira metade do curso, referente ao 1^a até o 4^a período. Em relação à segunda metade, ou seja, do 5^a ao 8^a, a alimentação emocional apareceu em destaque. Esses dados podem ser proporcionais às demandas dos períodos, levando em consideração a elevada carga de responsabilidade a partir do momento que se está inserido no meio acadêmico, o aumento das disciplinas com foco em matérias específicas do curso, a constante auto cobrança a respeito de notas. Essas questões podem gerar conflitos internos, em que muitas das vezes, a alimentação se torna uma fuga.

Figura 3. Resultados do TFEQ-21 x Período cursado



Fonte: Autores (2019).

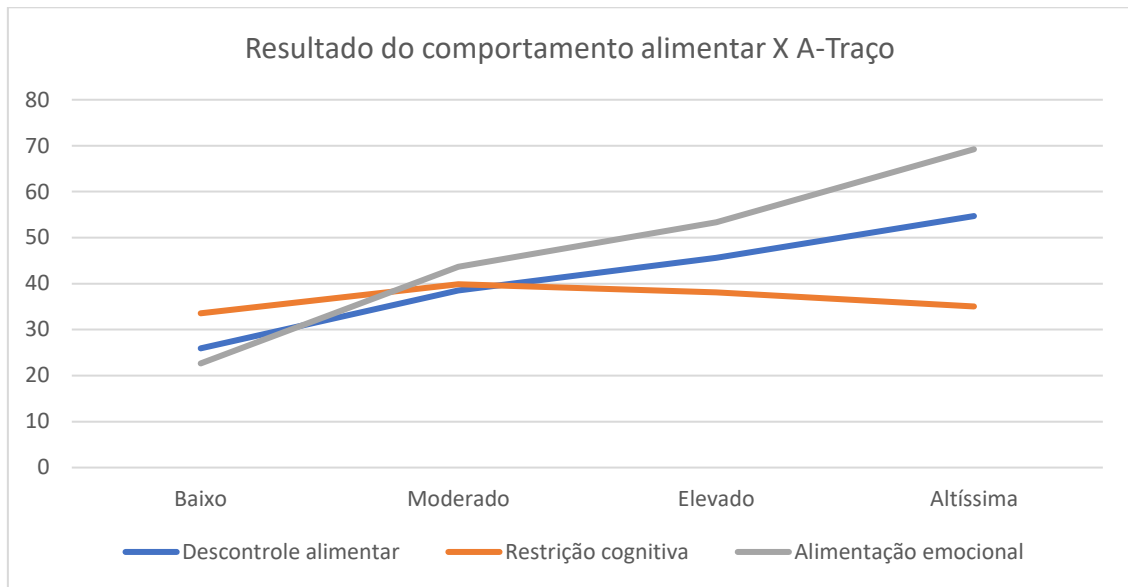
Para a amostra total, correlação positiva e significativa foi observada entre o nível de ansiedade através do IDATE-T e o comportamento de alimentação emocional ($p=0,000$). Também foi vista correlação positiva entre a pontuação do comportamento de descontrole alimentar ($p=0,001$). Já para restrição cognitiva, não houve correlação ($p=0,672$), conforme demonstrado na tabela 4.

Tabela 4. Correlação entre Idate-T x comportamento alimentar

Idate T	Comportamento alimentar		
	Descontrole alimentar	Restrição cognitiva	Alimentação emocional
Baixo	25,93	33,55	22,65
Moderado	38,49	39,87	43,68
Elevado	45,59	38,07	53,35
Altíssimo	54,7	35,04	69,23
Total	40,81	37,66	46,48

Fonte: Autores (2019).

Figura 4. Correlação entre nível de A -traço e comportamento alimentar.



Fonte: Autores (2019).

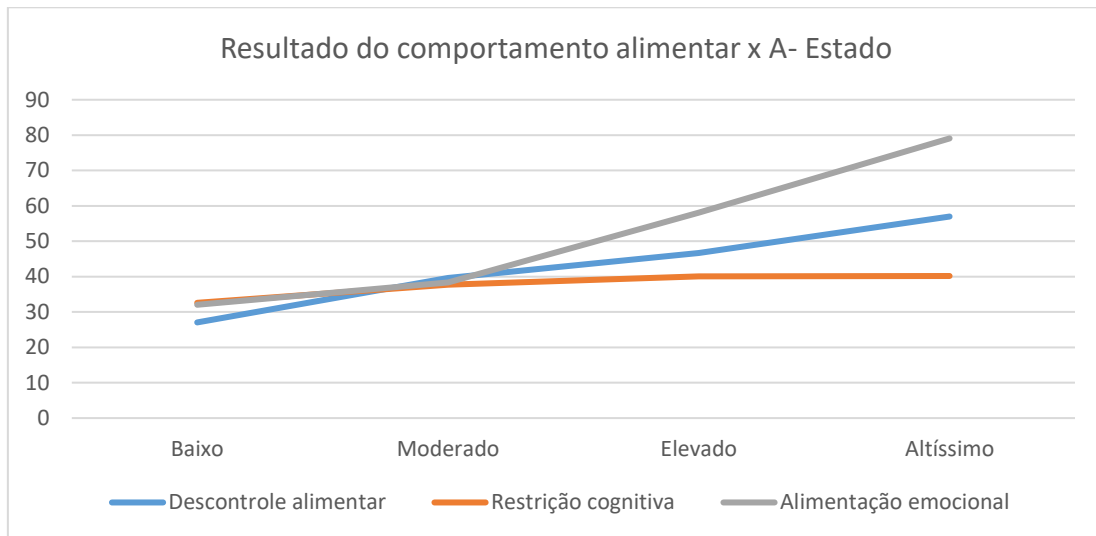
A tabela 5, obteve-se a mesma correlação no IDATE-E, no comportamento de alimentação emocional ($p=0,000$) e descontrole alimentar ($p=0,000$), com resultado não significativo para restrição cognitiva ($p=0,530$), ou seja, a relação não se estabelece nesse aspecto do comportamento alimentar.

Tabela 5. Correlação entre Idate-E x comportamento alimentar

Idate E	Comportamento alimentar		
	Descontrole Alimentar	Restrição Cognitiva	Alimentação Emocional
Baixo	27,04	32,59	32,04
Moderado	39,64	37,73	38,31
Elevado	46,68	40,05	58,1
Altíssimo	56,98	40,17	79,06
Total	40,81	37,66	46,48

Fonte: Autores (2019).

Figura 5. Correlação entre nível de A-estado e comportamento alimentar.



Fonte: Autores (2019).

Dessa forma, os resultados mostraram que a ansiedade interfere no comportamento alimentar no que diz respeito à descontrolar alimentar e alimentação emocional, de modo que, conforme os níveis de ansiedade se elevam, tais comportamentos evoluem juntamente.

Os resultados obtidos são compatíveis com o estudo de Gama et al. (2008), em que existiu diferença significativa entre os gêneros, evidenciando a população feminina com maiores escores de ansiedade quando comparada à população masculina. No estudo de Lantyer et al. (2016), diversos cursos da área da saúde foram avaliados, dentre esses, o de Nutrição. O resultado encontrado evidenciou que estudantes do gênero feminino apresentaram maiores níveis de ansiedade que o gênero masculino, independente da área cursada e, declara que, as mulheres têm mais susceptibilidade para desenvolver ansiedade.

Entretanto, os resultados do presente estudo confrontam o de Ferreira et al. (2009), que declarou que a população masculina, pela primeira vez, se apresentou mais ansiosa do que as mulheres e, assim como Coelho et al. (2010), no qual obteve-se níveis de ansiedade moderado entre os universitários.

No estudo realizado por Kurebayashi e Prado (2012) com estudantes de enfermagem, os níveis de ansiedade constatado nos universitários demonstra alto nível em sua maioria, e nível moderado respectivamente, assimilando-se com a presente pesquisa.

Os dados da presente pesquisa, principalmente em relação ao nível de ansiedade no 8º período, podem colaborar com o de Gondim (2002), que expôs a situação do mercado de trabalho atual, o qual exige um profissional além de suas capacidades técnicas específicas de sua área. Porém, os universitários quando se aproximam do final da formação se deparam com uma maior preocupação com relação à atuação profissional, sensação de que pouco sabem, e o medo da saída do ambiente acadêmico.

Corroborando com o estudo realizado por Natacci e Ferreira Júnior (2011), as associações dos 3 tipos de comportamento alimentar evidenciaram uma correlação mais forte para alimentação emocional e descontrole alimentar. De tal forma, também não foram encontradas associações estatisticamente significativas para o comportamento de restrição cognitiva.

Uma relação positiva entre alimentação emocional e descontrole alimentar também foi encontrada no estudo de Penaforte, Matta e Japur (2016), que declararam que mediante situações desencadeadoras de emoções pode ocorrer a dificuldade de controle da quantidade de alimento a ser ingerida. Da mesma maneira, o comportamento de restrição cognitiva não se fez presente. Assim como para Souza et al. (2017), que mostraram resultados pouco relevantes quanto à significância da restrição cognitiva, apontando que a associação se estabelece mais forte nos outros dois tipos de comportamento.

Em suma, os resultados obtidos nesse estudo a respeito dos tipos de comportamento alimentar estão em concordância com os estudos anteriores em que, dentre as principais alterações existentes no comportamento alimentar, salienta a alimentação emocional e o descontrole alimentar, e não a restrição cognitiva.

4. CONCLUSÃO

Foi observado nos estudantes de Nutrição que existe uma correlação positiva entre ansiedade e comportamento alimentar, no que diz respeito ao descontrole alimentar e alimentação emocional. Com relação à restrição cognitiva, essa correlação não se estabeleceu na amostra que foi pesquisada.

Esse dado pode estar relacionado ao fato de o universitário passar por momentos decisivos como a inserção no meio acadêmico, suas novas responsabilidades e adaptação e, posteriormente, a transição à vida adulta e atuação no mercado de trabalho. As pressões e emoções vividas podem ser de difícil controle, tornando a alimentação uma forma de alívio das sensações.

Esse aspecto é bastante relevante visto que, apesar de todo conhecimento e consciência adquirido ao longo do curso à respeito da alimentação, nutrição e comportamento alimentar, não representa que o indivíduo consiga ter o controle na forma de se alimentar. Evidencia-se que, o entendimento sobre a maneira adequada de conduzir-se perante à alimentação, não é o bastante para se ter o domínio do comportamento, este que sofre interferências de emoções, devendo a parte afetiva ser considerada.

Novas pesquisas que se expandam para outras populações, a fim de avaliar como se comportam, inclusive com profissionais da saúde de um modo geral, podem fornecer dados relevantes. Da mesma forma, estudos qualitativos podem explicar a diferença no comportamento alimentar sobre a restrição cognitiva não representar o comportamento desse público como os outros.

Este trabalho permite refletir sobre a necessidade de promover medidas de cuidado com a saúde dos alunos para auxiliar e minimizar o quadro de ansiedade e suas intercorrências na alimentação e no cotidiano.

REFERÊNCIAS

- ALVARENGA, M. et al. **Nutrição comportamental**. São Paulo: Manole, 2015.
- ANDRADE, T G C S; RUFFINO, M C; RUFFINO NETTO, Antônio. Ansiedade e infecções cirúrgicas. **Medicina**, Ribeirão Preto, v. 27, n. 1-2, p. 233-41, 1994.
- BORINE, M.S. **Ansiedade, neuroticismo e suporte familiar: Evidência de validade do Inventário de Ansiedade Traço-Estado (IDATE)**. 2011. Tese (Doutorado em Psicologia). Universidade São Francisco, Itatiba. p 68.
- BRANDÃO, M.L. **As bases biológicas do comportamento: introdução a neurociências**. São Paulo: EPU, 2004. 223p.
- CASTILLO, A. R. G. et al. Transtornos de ansiedade. **Brazilian Journal of Psychiatry**, v. 22, p. 20–23, 2000.
- COELHO, A.T., et al. Qualidade de sono, depressão e ansiedade em universitários dos últimos semestres de cursos da área da saúde. **Neurobiologia**. 2010. v. 73, n. 1. p. 35-39, 2010.
- CORREGIARI, F. Ansiedade e medo patológico. In: MANSUR, C.G. **Psiquiatria para o médico generalista**. Porto Alegre: Artmed, 2013. cap 10, p.156.
- DESOUZA, D. A. et al. Revisão sistemática de instrumentos para avaliação de ansiedade na população brasileira. **Avaliação Psicológica**, v. 12, n. 3, p. 397–410. 2013.
- EISENBERG, D., et al. Prevalence and correlates of depression, anxiety, and suicidality among university students. **American Journal of Orthopsychiatry**. v. 77, n. 4, p. 534–542, 2007. Disponível em: <https://doi.org/10.1037/0002-9432.77.4.534>
- FERREIRA, C. L. et al. Universidade, contexto ansiogênico? Avaliação de traço e estado de ansiedade em estudantes do ciclo básico. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 14, n. 3, p. 973–981, 2009.
- FIATES, G. M. R.; SALLES, R. K. DE. Fatores de risco para o desenvolvimento de distúrbios alimentares: um estudo em universitárias. **Revista de Nutrição**, v. 14, n. suppl, p. 3–6, 2001.
- FIORAVANTI, A. C. M. et al. Avaliação da estrutura fatorial da Escala de AnsiedadeTraço do IDATE. **Avaliação Psicológica**, v. 5, n. 2, p. 217–224, 2006.
- Gama, M. M., et al. Ansiedade-traço em estudantes universitários de Aracaju (SE). **Revista de Psiquiatria**. v. 30, n. 1, p.19-24, 2008.
- GONDIM, S. M. G. Perfil Profissional e Mercado de Trabalho: Relação com Formação Acadêmica pela Perspectiva de Estudantes Universitários. **Estudos de Psicologia, Natal**, v.7, n.2, 2002.
- KAUFMAN, A. Alimento e emoção. **ComCiência**, n. 145, p. 0–0, 2013.

KUREBAYASHI, L. F. S.; PRADO, J. M. Eficácia da auriculoterapia na redução de ansiedade em estudantes de enfermagem. **Revista da Escola de Enfermagem da USP**, v. 46, n. 5, 2012.

LANTYER, A. D. S., et al. Ansiedade e Qualidade de Vida entre Estudantes Universitários Ingressantes: Avaliação e Intervenção. **Revista Brasileira de Terapia Comportamental e Cognitiva**, v. 18, n. 2, p. 4-19, 2016.

LIMA, L.S. **Comportamento alimentar e qualidade de vida após 24 meses de cirurgia bariátrica**. Dissertação (Mestrado em Nutrição Humana). Universidade de Brasília, 2012.

NATACCI, L.C; FERREIRA JÚNIOR, M. The three factor eating questionnaire - R21: tradução para o português e aplicação em mulheres brasileiras. **Revista de Nutrição**, v. 24, n. 3, p. 383-394, 2011.

Organização Mundial da Saúde. Aumenta o número de pessoas com depressão no mundo. Rio de Janeiro: OMS, 2017 [acesso em 08 set 2019]. Disponível em: https://www.paho.org/bra/index.php?option=com_content&view=article&id=5354:aumenta-o-numero-de-pessoas-com-depressao-no-mundo&Itemid=839

PENAFORTE, F. R.; MATTA, N. C.; JAPUR, C. C. ASSOCIAÇÃO ENTRE ESTRESSE E COMPORTAMENTO ALIMENTAR EM ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS. **DEMETRA: Alimentação, Nutrição & Saúde**, v. 11, n. 1, p. 225–237, 2016.

SOUZA, M. A. A. DE., et al. INCIDÊNCIA DA SÍNDROME DO COMER NOTURNO E COMPULSÃO ALIMENTAR EM ESTUDANTES DE NUTRIÇÃO. **Saúde e Pesquisa**, v. 10, n. 1, p. 15–23, 2017.

SPIELBERG, C. D., GORSUCH, R., L., LUSHENE, R., E. Biaggio, A. M. B., & Natalício, L. (1979). **Inventário de Ansiedade Traço-Estado - IDATE**. Rio de Janeiro: Cepa.

STUNKARD, A.J.; MESSICK, S. The three-factor eating questionnaire to measure dietary restraint, disinhibition and hunger. **Journal of Psychosomatic Research**, v.29, p.71-83, 1985.

World Health Organization. **Depression and Other Common Mental Disorders: Global Health Estimates**. Rio de Janeiro: WHO; 2017 [acesso em 08 set 2019]. Disponível em: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/254610/WHO-MSD-MER-2017.2-eng.pdf?sequence=1>