

ANSIEDADE E TRANSTORNOS ALIMENTARES EM GRADUANDOS

Wisandria Arruda Soares¹
Nasciane Côrrea Devotte²
Anderson Assis de Faria²
Marieta J. Ferraz Ferreira²
Tatiana Lima de Melo³

RESUMO

Ansiedade é um comportamento normal do ser humano diante de acontecimentos que podem causar medo, incerteza ou expectativa, já os transtornos alimentares são definidos como disfunções psicológicas que é caracterizada com alterações agravantes nos hábitos alimentares e está ligada a imagem corporal, mudanças de peso, humor, controle de impulso e que podem levar a problemas biopsicossociais. A pesquisa tem como objetivo estudar o distúrbio de ansiedade envolvendo transtornos alimentares e avaliar sobre a prevalência dessas patologias nos jovens universitários. Resultados- Dos 102 universitários que responderam o questionário teve a prevalência do gênero feminino com 83,5%, sendo que 75,7% desenvolveram ansiedade durante a sua jornada na universidade, no qual 67% responderam que a ansiedade afeta a sua alimentação habitual e 71% não desenvolveram TA e 25% dos acadêmicos desencadearam compulsão alimentar. Conclusão- A presença de ansiedade nos universitários é um fator preocupante, embora haja uma taxa mínima de transtornos alimentares.

Palavras-Chave: Alimentação, compulsão alimentar, psicológico, universitários.

ABSTRACT

Anxiety is a normal human behavior in the face of events that can cause fear, uncertainty or expectation, since eating disorders are defined as psychological disorders that are characterized by aggravating changes in eating habits and are linked to body image, weight changes, mood, impulse control and that can lead to biopsychosocial problems. Objectives - to study anxiety disorders involving eating disorders and evaluate the prevalence of these pathologies in young university students. Results- Of the 103 university students who answered the questionnaire, the prevalence of the female gender was 83.5%, with 75.7% developing anxiety during their journey at the university, in which 67% responded that the anxiety affects their usual diet and 71% did not develop ED and 25% of students triggered binge eating. Conclusion- Having anxiety among college students is a worrying factor, although there is a minimal rate of eating disorders.

Keywords: Food, binge eating, psychological, university students.

1. INTRODUÇÃO

Ansiedade é um comportamento normal do ser humano diante de acontecimentos que podem causar medo, incerteza ou expectativa. O

conceito de que o comportamento alimentar consiste em mudanças, de acordo com o estado emocional e, compreendendo que um dos estados emocionais que mais induz, sobre o

¹ Nutricionista do Centro Universitário do Vale do Araguaia – wisandriasoares@outlook.com

² Docentes no curso de Educação Física no Centro Universitário de Vale do Araguaia - Univar

³ Curso de Nutrição do Centro Universitário do Vale do Araguaia – UNIVAR – MT – tatimelo@yahoo.com

comportamento alimentar é a ansiedade, que aparece quando o indivíduo entende que em um pensamento mais cognitivo, se encontra diante de alguma ameaça ou perigo. Mas quando esse distúrbio permanece por longos períodos, atrapalhando nas rotinas cotidianas, passa a ser motivo de preocupação. Ansiedade é geralmente voltada ao futuro, sendo uma doença complexa de emoção negativa que deixa um sentimento contínuo de angústia e medo, que geralmente costuma apresentar-se sem causa aparente. Alguns efeitos desse distúrbio e a compulsão alimentar, repulsa pela comida, perda de apetite, náuseas, vômitos entre outros, com isso a ansiedade pode levar ao desenvolvimento de distúrbios alimentares (PINHEIRO, 2019).

Os transtornos alimentares são definidos como disfunções psicológicas que é caracterizada com alterações agravantes nos hábitos alimentares e está ligada a imagem corporal, mudanças de peso, humor, controle de impulso e que podem levar a problemas biopsicossociais, com elevado índice de morbidade e mortalidade na população em geral, sendo de motivo multifatorial, contida de predisposições genéticas, socioculturais e insegurança biológicas e psicológicas (REIS; JÚNIOR e PINHO, 2014).

Dentre os diversos tipos de transtornos envolvendo a ansiedade, o que mais se destaca é o da ansiedade Social (TAS) e a Ansiedade Generalizada (TAG), que levam a dificuldades

de convívio social e aspectos da vida no geral, além daqueles característicos ao desempenho dos acadêmicos, sendo assim, nos últimos anos, a saúde mental dos acadêmicos vem se tornando foco de atenção não só de especialistas da área da saúde, mais da comunidade em geral, devido ao sofrimento emocional do estudante não se limitar a ele próprio, mas tendo impacto emocional sobre sua relação com os pacientes (LEÃO et al., 2018).

A ansiedade atinge diversas áreas da vida dos acadêmicos e afeta em relevantes proporções, se mostrando cada vez mais presentes, o que trás preocupações no uso indiscriminado de medicamentos e com isso ocasionando agravos na vida dos mesmos (COSTA et al., 2017). Sabendo-se que a ansiedade é uma sensação frequente, e que pode ser constante sentirem dores físicas, como dor abdominal, nos membros, musculares, fadiga, nas costas, podem apresentar também diaforese excessiva, tonturas, tremer e até mesmo desmaios. Esse distúrbio pode prejudicar bastante a aprendizagem escolar, interferir na relação com grupo de pares, podem também aumentar os conflitos familiares e assim conduzir o isolamento do adolescente, em alguns casos os adolescentes se envolvem com drogas, consomem álcool excessivamente na tentativa de negar seus medos (BRITO, 2011).

O ingresso na universidade envolve várias mudanças expressivas que são

caracterizadas pelo estabelecimento de novos vínculos, possíveis dúvidas e desilusões com relação a carreira escolhida, exigências de longas horas de estudo, autonomia dentre outras responsabilidades mais complexas, tais situações ajudam a explicar o fato da problemática do estresse e ansiedade em universitários (LANTYER et al., 2016).

Estudos envolvendo transtornos alimentares tem apontado uma alta prevalência de insatisfação com a imagem corporal, que está agregado ao excesso de peso, cursar o primeiro ano de faculdade e omitir o almoço e jantar, levando em consideração o grande processo cansativo e estressante que os acadêmicos passam. Sendo evidenciado, principalmente, em adolescentes e mulheres jovens em especial em acadêmicas do curso de nutrição, pois além do sexo e idade que são os principais fatores de risco para o desenvolvimento desse distúrbio, são futuros profissionais na área da saúde e por isso são bastante cobrados pela sociedade quanto a uma boa forma física (MORAES et al., 2016).

Além de tudo, outro fator a ser considerado em estudantes de nutrição, educação física, psicologia, enfermagem entre outros profissionais da área da saúde, é o contato desses, com os alimentos e a sua concepção em relação ao aspecto externo, contribuindo com grande relevância a boa aparência e comparando com o sucesso profissional, dentre os transtornos alimentares mais observados nesses acadêmicos

são a anorexia e a bulimia nervosa (MAIA et al., 2018).

Em diferentes estágios do ensino superior, muitos acadêmicos podem apresentar mudanças consideráveis nos seus hábitos alimentares. Nessa fase os acadêmicos tendem a ter estilo de vida menos saudável, propiciando um maior aumento de risco de problemas na saúde. A ansiedade, o estresse e o fato de muitos estudantes mudarem os hábitos alimentares e praticarem menos atividades físicas explicam as escolhas alimentares não saudáveis quando jovem, e com isso os acadêmicos estão mais sujeitos ao desenvolvimento de transtornos alimentares, como, obesidade, anorexia, compulsão alimentar e até mesmo bulimia. Isso, também, vai depender da pré-disposição genética do aluno, fatores culturais e biopsicossociais. Nos períodos de avaliação os alunos ficam mais apreensivos, ansiosos, preocupados e, além disso, os alunos do primeiro ano tendem a ter uma alimentação mais desequilibrada do que os alunos do último ano (BASTOS et al., 2015). Com isso, os comportamentos de riscos para desenvolver transtornos alimentares podem ter estreita relação com o estado emocional de ansiedade (FORTES; ALMEIDA e FERREIRA, 2013).

Atualmente, vive-se uma ansiedade urbana contemporânea em relação à alimentação com alimentos transgênicos, gorduras trans, contaminação por radiação, agrotóxicos dentre

vários outros alimentos prejudiciais a saúde (LEONEL e MENASCHE, 2017). As pesquisas têm apontado que estados de ansiedade tem associação com a alimentação inadequada, com isso a utilização de substâncias bioativas oferecidas como suplementos podem ajudar a melhorar os sintomas do quadro de indivíduos ansiosos. Um adjuvante importante nesses casos são os ácidos graxos essenciais como, por exemplo, o ômega 3 que em um equilíbrio estável com o ômega 6 e ômega 9 são precursores dos eicosanoides mediadores inflamatórios lipossolúveis, no qual tem uma função nutricional, estrutural e reguladora desses ácidos graxos poli-insaturados tem um grande impacto nas funções fisiológicas do organismo. Sendo assim, as vitaminas e minerais, são de grande relevância, para contribuir na metabolização dos macros nutrientes e nas suas elaborações finais, sendo o magnésio e as vitaminas do complexo B que tem se mostrado efetivo na redução dos sintomas de ansiedade (ANDRADE et al., 2018). O consumo de alimentos como o chá de camomila, chá de erva cidreira, chá de erva doce, suco de maracujá dentre outros alimentos de rápida digestão podem melhorar o quadro desse distúrbio (SILVA, 2017).

Um organismo nutricionalmente estável é mais resistente e tem menos probabilidade de adoecimento. O intuito do tratamento nutricional é de propiciar o bem-estar e a otimização do

quadro do paciente sem causar efeitos negativos. A prática da nutrição consiste na avaliação nutricional detalhada (anamnese), de modo que o diagnóstico seja criteriosamente correto e/ou adequado, tendo em vista intervenções e avaliação do estado nutricional. O acolhimento nutricional é um ponto significativo para o sucesso do tratamento e sempre respeitando a individualidade de cada paciente, autonomia, crenças e valorizando seu potencial como sujeito. Contudo, a terapia nutricional não costuma ser uma opção a ser associada ao tratamento tradicional (PINHEIRO, 2019).

Deste modo este trabalho tem como objetivo estudar os distúrbios de ansiedade envolvendo transtornos alimentares que está crescendo cada vez mais em adolescentes e adultos, principalmente no sexo feminino, devido à preocupação com a imagem corporal, peso, baixa autoestima, dentre outros fatores. Com isso, a pesquisa foi realizada para se ter informações e conhecimento sobre a prevalência desses distúrbios no meio acadêmico.

Avaliando o conhecimento dos acadêmicos e se há incidência de transtornos alimentares através da ansiedade, conhecendo como a ansiedade pode influenciar no comportamento alimentar, conhecer como ocorre o desenvolvimento dos transtornos alimentares através da ansiedade em acadêmicos, qual a relevância desses distúrbios em acadêmicos da área da saúde, como uma

alimentação adequada pode contribuir para a melhora da ansiedade e de transtornos alimentares e como a nutrição pode contribuir para melhorar os casos de ansiedade e transtornos alimentares.

2. METODOLOGIA

A pesquisa deu-se por meio de um estudo quantitativo, sobre ansiedade e transtornos alimentares presentes em acadêmicos do ensino superior. Foi realizado questionário não invasivo, abordando perguntas relacionadas com o possível desenvolvimento e ações que possam demonstrar algum sinal de ansiedade ou de transtornos alimentares.

Os dados foram coletados por meio da aplicação de um questionário online para os acadêmicos do ensino superior. O link para o preenchimento do questionário foi enviado aos acadêmicos pelo aplicativo whatsapp®. Como critério de participação, os acadêmicos deveriam aceitar o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Fizeram parte dessa pesquisa desta pesquisa 102 acadêmicos com média de idade de 18 ± 59 anos, sendo 84,3% (n=86) mulheres e 15,7% (n=16) homens.

O questionário online foi a forma de averiguar a prevalência de ansiedade e transtornos alimentares em estudantes de ensino superior, sendo que 75,5% (n=77) desenvolveram ansiedade e 24,5% (n=25) não houve nenhuma mudança no estado emocional e alimentação, foi demonstrado também que os acadêmicos se encontram mais ansiosos ou apreensivos em período de avaliações/provas tendo em maior número 77,5% (n=79) e em apresentações de trabalhos 52% (n=53), notou-se também que estudantes que desencadearam ansiedade em meio a sua trajetória acadêmica houve mudança na sua alimentação habitual com média de 67,6% (n=69). Os cursos que teve por maior número de respostas foram de medicina veterinária (n=25), enfermagem (n=23) e nutrição (n=17), os demais cursos está com um declínio de respostas abaixo de 7 (Gráfico 1).

Foi realizada ainda, caso os estudantes tenha desenvolvido algum tipo de T.A. qual seria o tipo de transtorno desenvolvido, sendo observado que a maioria não soube explicar a real situação do estado alimentar e emocional e outros relataram que não houve nenhum tipo de agravante. Dos acadêmicos participantes, 39% desenvolveu algum tipo de transtorno alimentar, sendo a compulsão alimentar o mais citado (Gráfico 2).

Gráfico 1- Frequência absoluta do número de participantes da pesquisa.

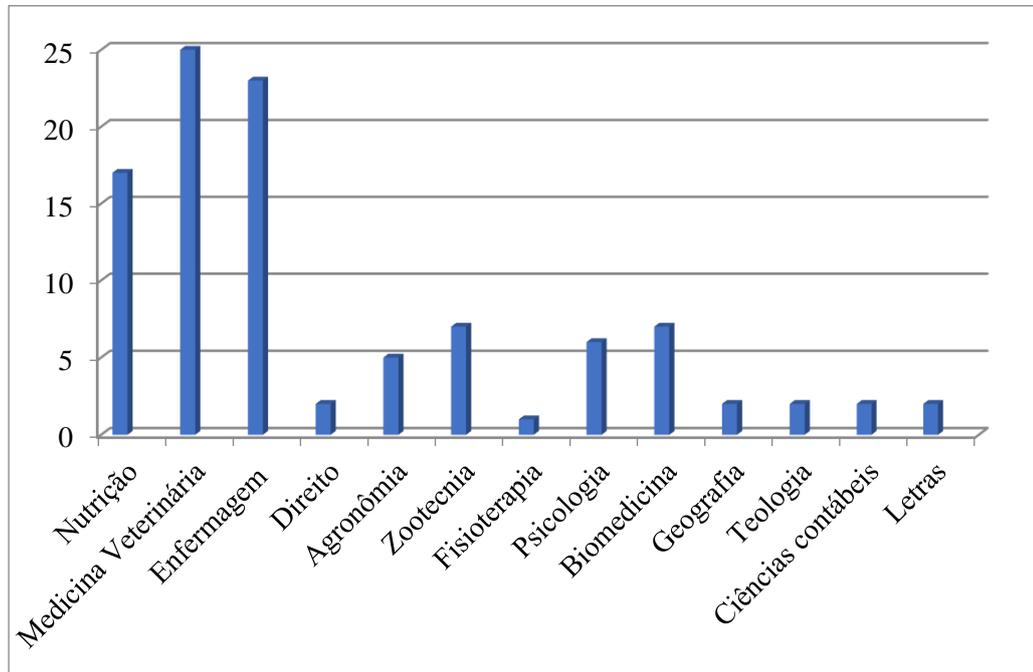
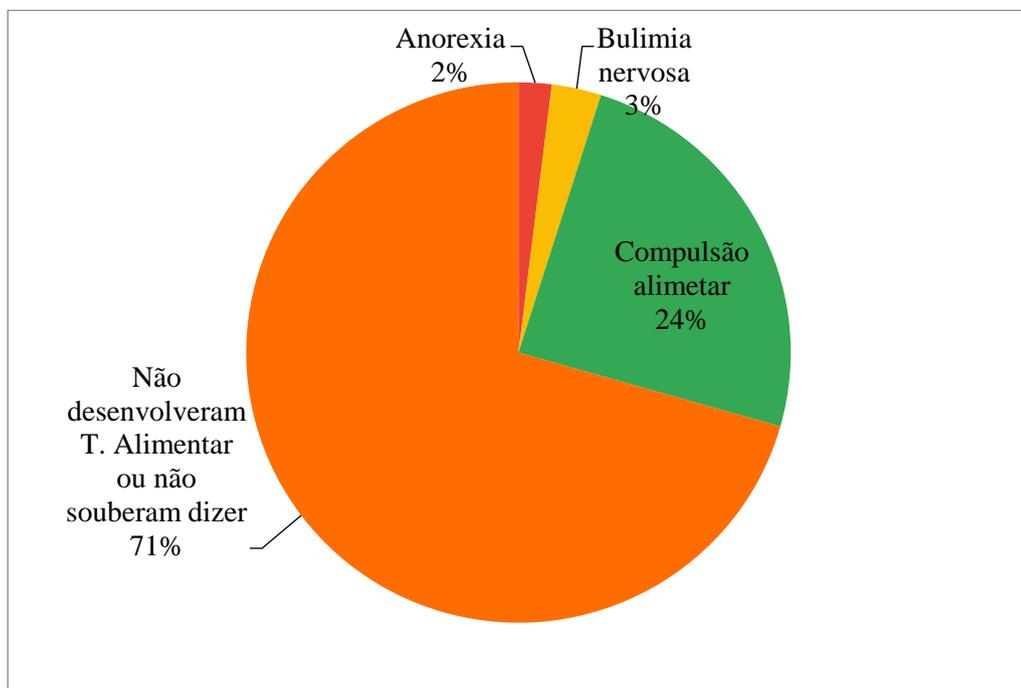


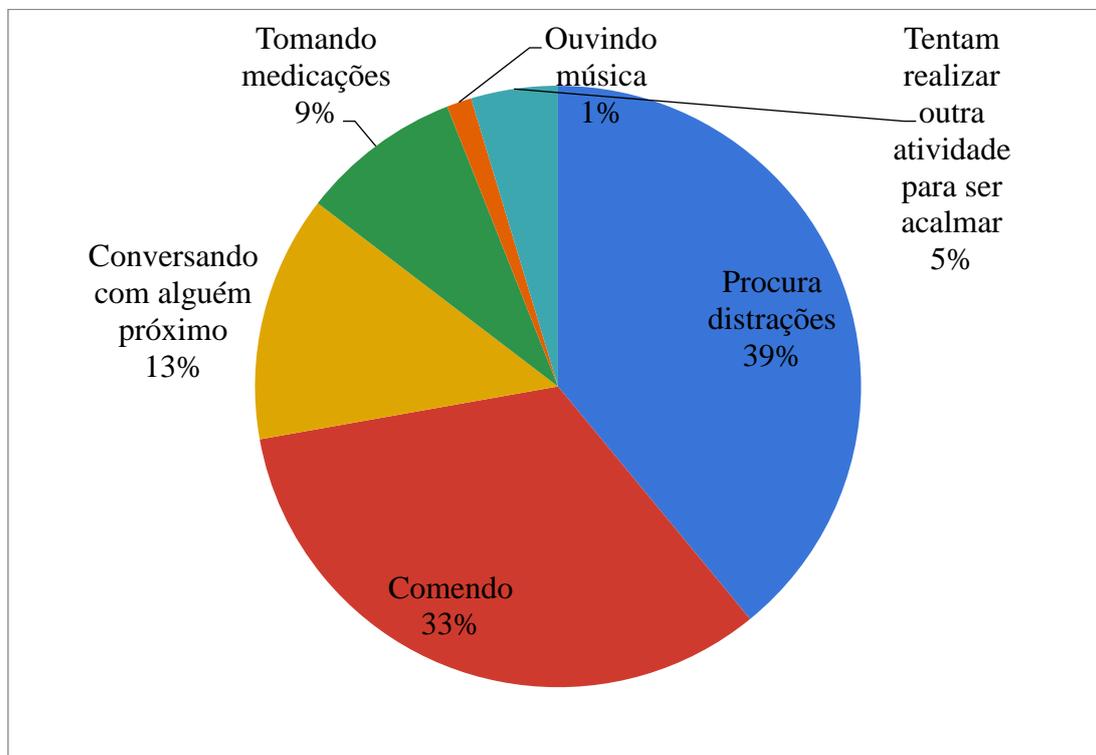
Gráfico 2- Resultados da pesquisa sobre o desenvolvimento de transtornos alimentares.



Foi realizado um questionamento para saber como os acadêmicos lidam com a ansiedade (Gráfico 3). Dos entrevistados 39% lidam com a ansiedade procurando distrações e 33% utilizam a comida como uma fuga, já 9% admitiram que tomam medicação.

Alguns estudantes relataram que a ansiedade atrapalha no meio social ou no aprendizado escolar, pois ficam muitos nervosos, não conseguem se concentrar, porém outros não apresentaram nenhum tipo de mudança no comportamento.

Gráfico 3- Como os acadêmicos lidam com a ansiedade



A ansiedade é um fator emocional natural que faz parte da vida do indivíduo, sendo propulsor de várias mudanças e alterações experimentadas ao decorrer da vida, que quando não exagerada, ajuda no desenvolvimento e desempenho do estudante, propiciando criatividade e acarretando a cooperação

interpessoal. O estudante universitário, está em constante processo de desenvolvimento, sendo assim, encontra-se mais susceptível á acontecimentos de mal-estar desencadeando emoções como a ansiedade, além do mais os universitários se deparam constantemente com situações estressantes, como por exemplo,

exames, apresentações de trabalho, responsabilidades, frequência, que provocam a ansiedade (ALMEIDA,2015). Um fator preocupante dessa pesquisa que chamou atenção, foi um número muito elevado de estudantes universitários que desenvolveram o transtorno de ansiedade, como Almeida (2015) relatou de fato os universitários estão mais propícios a desenvolverem ansiedade, devido aos fatores estressantes, pressão psicológicas, situações de mal-estar dentre outros diversos fatores estimulantes, sendo assim outro ponto que entra em concordância com o estudo de Almeida (2015), nos períodos/situações que os acadêmicos mais relataram o sentimento de ansiedade ou se sentiram apreensivos foram em épocas de exames, apresentação de trabalho e provas finais.

O padrão alimentar da população Brasileira e em especial dos universitários, é caracterizado por uma grande quantidade de alimentos ricos em gorduras, açúcares e sódio, consumindo cada vez mais alimentos pobres em micronutrientes combinado com a baixa ingestão de alimentos protetores como por exemplo, as frutas, verduras, legumes, alimentos integrais, dentre varias outros alimentos que compõe uma alimentação saudável. Alguns dos fatores como uma jornada dupla entre o trabalho e os estudos, tem uma grande relevância pelo fato da distância entre o trabalho, domicilio e o local de estudo, por muitas vezes os acadêmicos

preferem frequentar lanchonetes, restaurantes, fast food, combinado com o consumo de bebidas alcóolicas, modismo dietético, cigarros que acaba por se desenvolver uma má alimentação. Considerando esses maus hábitos alimentares entre os acadêmicos, insinua-se inicio de compulsão alimentar, devido a ansiedade se transformar em um tipo de válvula de saída para situações de estresse, físico e mental (MARCONATO,2016). Este estudo tem semelhança com os resultados obtidos por meio da pesquisa, tendo como alta prevalência de acadêmicos que confirmaram a presença de compulsão alimentar, que também apresentaram em menor número a presença de bulimia nervosa e um número mais reduzido de anorexia.

Um estudo que condiz com esta pesquisa e com o estudo de Marconato (2016), diz que estima-se que a preponderância de bulimia seja aproximadamente de 20% nos jovens universitários e que os sintomas de compulsão alimentar estejam em torno de 90% nesta população. Acadêmicos do gênero feminino são mais susceptíveis a desenvolverem maus hábitos alimentares e desencadearem transtornos alimentares, principalmente por coincidirem com a população com maior numero de sobrepeso e terem maior desejo em ter baixo-peso em comparação aos homens (SAMPAIO, 2019).

A insatisfação com a imagem corporal e preocupação exagerada dos acadêmicos, podem

ocasionalmente comprometer o seu estado nutricional, por motivo de inadequação alimentar, omissões de refeições e certos grupos alimentares, o gênero que mais predomina nesse contexto e do sexo feminino, mulheres que são influenciadas pela mídia e pela cultura, que acreditam que a magreza é sinônimo de beleza, aumentando a probabilidade de transtornos alimentares (CARAM, 2013). A prevalência de mulheres que desenvolvem algum tipo de transtornos alimentar, é de fato muito preocupante, devido a apresentação dos estudos atuais não demonstrarem a redução de tal fator. A pesquisa realizada para este estudo, demonstrou que 84,3% era do gênero feminino, compondo o maior número de respostas listadas.

Atualmente são poucos os estudos que avaliam o nível social como causa etiológica para comportamentos insinuantes de transtorno alimentar, especialmente em acadêmicos, sendo ainda controversa os poucos estudos existentes, pois alguns autores confirmam que os comportamentos insinuantes de TA, estão mais relacionados com indivíduos de classe média e alta, no entanto outros autores relacionam com indivíduos de classe baixa, outros autores dizem que esta relação não é totalmente correta, havendo pouco ou nenhuma finalidade com a classe social (SILVA, et al. 2018).

. Alguns estudos trás um alerta para o comportamento dos universitários, sendo que esses achados demonstraram que ainda há a

necessidade de serem feitos estudos mais aprofundados, comparados e discutidos, para se ter respostas mais precisa, sendo considerado as pesquisas futuras, pela relevância e pelo fato de ser um tema pouco estudado.

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os dados do presente estudo demonstraram um número relevante de universitários que desenvolveram ansiedade ao longo de sua trajetória acadêmica e um alerta para o desencadeamento de transtornos alimentares, devido a uma alimentação inadequada, seguida por um stress, preocupações, responsabilidades, vida social e desafios ao longo do dia a dia, resultando em problemas na vida acadêmica, desenvolvimento de atividades, concentração dentre várias outras questões relacionadas.

Desta forma seria de muito interessante e de grande importância, a realização de ações de saúde associadas com estratégias para a conscientização para uma vida mais saudável, combinada com uma alimentação adequada, dentro das instituições universitárias, no qual poderia auxiliar na redução de risco de desenvolvimento de ansiedade e de transtornos alimentares nos jovens acadêmicos.

Ressalta-se a relevância de mais estudo e pesquisas sobre a associação da ansiedade com transtornos alimentares, que desencadeiam em jovens universitários podendo se ter um

resultado mais conclusivo e também contribuindo para o conhecimento desses transtornos psicológicos e multifatoriais.

5. REFERÊNCIAS

BIBLIOGRÁFICAS

ALMEIDA, J. S. **A Saúde Mental Global, a Depressão, a Ansiedade e os Comportamentos de Risco nos Estudantes do Ensino Superior: Estudo de Prevalência e Correlação.** 2014. 237p. Tese (Doutoramento Ciências da Vida- Saúde Mental) – Faculdade de Ciências Médicas, Universidade de nova Lisboa, 2014.

ANDRADE, E. A. F. et al. **L-Triptofano, ômega 3, magnésio e vitaminas do complexo B na diminuição dos sintomas de ansiedade.** *ID on Ver mult Psi.* [S. L.]. v. 12, n. 40, p. 1129-1138, 2018.

BASTOS, S. et al. **Linhas de orientação para a oferta alimentar em residências universitárias.** *Dir ger saúde,* Lisboa, 2015.

BRITO, I. **Ansiedade e depressão na adolescência.** *Rev port clín ger,* Lisboa, [s. n.], v. 27, n. 2, p. 208-214, mar. 2011.

CARAM, A. L. A.; LAZARINE, I. F. **Atitudes alimentares em universitários dos cursos de Nutrição, Educação Física e Psicologia de uma instituição privada.** *J Health Sci Inst,* Campinas, v. 31, n. 1, p. 71-4, mar./out. 2013.

COSTA, K. M. V. et al. **Ansiedade em universitários na área da saúde.** In: *II Cong Bras Ciê saúde.* Campina Grande, 2017.

LANTYER, A. S. et al. **Ansiedade e qualidade de vida entre estudantes universitários ingressantes: avaliação e intervenção.** *Rev Bras Ter Comp Cog,* [S. I.]: [s. n.], São Paulo, v. 18, n. 2, p. 4-19, 2016.

LEÃO, A. M. et al. **Prevalência e fatores associados à depressão e ansiedade entre estudantes universitários da área da saúde de um grande centro urbano do Nordeste do Brasil.** *Rev bras educ med,* Brasília, [s. n.], v. 42, n. 4, p. 55-65, oct/dec. 2018.

LEONEL, A.; MENASCHE, R. **Comida, ato alimentar e outras reflexões consumidas.** *Rev Comp Cul Soc,* [S. I.]: [s. n.], v. 5, n. 2, p. 3-13, jul. 2017.

FORTES, L.; ALMEIDA, S.; FERREIRA, M. E. **Influência da ansiedade nos comportamentos de risco para os transtornos alimentares em ginastas.** *Bras Ativ Fís & Saud,* Recife, [s. n.] v. 18, n. 5, p. 546-553. Set./out. 2013.

MAIA, R. G. L. et al. **Estado nutricional e transtornos do comportamento alimentar em estudantes do curso de graduação em nutrição do instituto federal de educação, ciência e tecnológica.** *Demetra: alim nut saud,* Ceará, v. 13, n. 1, p. 135-145, out./fev. 2018.

MARCONATO, M. S. F.; SILVA, G. M. M.; FRASSON, T. Z. **Habito alimentar de universitários iniciantes e concluintes do curso de nutrição de uma universidade do interior paulista.** *Rev Bras Obes Nutr Emag,* São Paulo, [s. n.], v. 10, n. 58, p. 180-188, jul./ago. 2016.



REI
ISSN 1984-431X

Revista Eletrônica Interdisciplinar
Barra do Garças – MT, Brasil
Ano: 2023 Volume: 15 Número: 2

MORAES, J. M. M. et al. **Fatores associados à insatisfação corporal e comportamentos de risco para transtornos alimentares entre estudantes de nutrição.** *Rev pesq saud*, São Paulo, [s. n.], v. 17, n. 2, p. 106-111, mai./ago. 2017.

PINHEIRO, W. H. **A influência da ansiedade no comportamento alimentar em adultos.** 2019. 32 f. Trabalho de conclusão de curso (Graduação em Nutrição) – Faculdade Pitágoras de Bacabal. 2019.

REIS, J. A.; JÚNIOR, C. R. R. S.; PINHO, L. **Fatores associados ao risco de transtornos alimentares entre acadêmicos da área de saúde.** *Rev gau enf*, Porto Alegre, [s. n.], v. 35, n. 2, p. 73-78, june, 2014.

SAMPAIO, H. A. C. et al. **Ambiente familiar e risco de transtorno alimentar entre universitários da área de saúde.** *Demetra: ali nut saud*, Rio de Janeiro, [s. n.], v. 14, p. 33308, 2019.

SILVA, A. B. B. **Mentes ansiosas: O medo e a ansiedade nossos de cada dia.** Rio de Janeiro: Globo livros, 2017. 296 p.

SILVA, G. A. **Consumo de formulações emagrecedoras e risco de transtornos alimentares em universitários de cursos de saúde.** *Jor Bras Psi*, Pernambuco, [s. n.] v. 67, n. 4, p. 239-246, jul./agos. 2018.