

PERFIL DO CONSUMO ALIMENTAR E RASTREAMENTO DO SOFRIMENTO MENTAL E DA ANSIEDADE ENTRE ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS

FERNANDES, Richardson Silva¹; ASSIS, Karine Franklin²

¹Discente do curso de Nutrição do UNIFAGOC

²Doutora em Ciências da Saúde pela UFMG, Nutricionista e Professora do UNIFAGOCGOC



karine.assis@unifagoc.edu.br

RESUMO

A ansiedade generalizada é considerada o “mal do século” e a doença é cada vez mais prevalente entre jovens universitários, que também apresentam um padrão de alimentação inadequado, rica em ultraprocessados. Diante do exposto, o objetivo do presente estudo foi avaliar o sofrimento mental, o nível de ansiedade e o perfil do consumo alimentar entre universitários. Foi realizado um estudo epidemiológico observacional do tipo transversal com amostragem não probabilística, com coleta de dados sociodemográficos, avaliação dietética pelo SISVAN, rastreamento do sofrimento mental pela escala SRQ-20 e do nível de ansiedade pelo Inventário de Ansiedade de Beck. Foram avaliados 63 estudantes da área da saúde, entre 20 e 45 anos, sendo 65,1% ($n=41$) do sexo feminino. Entre os discentes, 46,0% ($n=29$) apresentaram rastreamento positivo para sofrimento mental, sendo mais prevalente entre as mulheres ($p=0,029$) e entre estudantes de nutrição ($p=0,020$). Além disso, entre os estudantes de nutrição, o grau de ansiedade pelo Inventário de Beck foi maior em comparação com os demais cursos ($p=0,025$). Entre os indivíduos em sofrimento mental houve menor realização do desjejum e menor consumo de legumes e verduras, ainda que estatisticamente não significante. Dessa forma, é evidente que a população que foi estudada é vulnerável para o sofrimento mental e para a ansiedade, devendo assim ser alvo de estratégias de acolhimento e apoio aos estudantes nas instituições de ensino. Ademais, a promoção de hábitos alimentares saudáveis nessa população é fundamental para prevenção de doenças crônicas, bem como para a qualidade de vida e de saúde mental.

Palavras-chave: Sofrimento mental. Ansiedade. Consumo alimentar.

INTRODUÇÃO

De acordo com a *World Health Organization* (WHO), os transtornos de ansiedade acometem aproximadamente 264 milhões de indivíduos ao redor do mundo, sendo a sexta causa mais comum entre os transtornos de saúde mental. A ansiedade é processo fisiologicamente importante para o ser humano visto que auxilia na percepção em situações de perigo. Entretanto, ela se apresenta como um transtorno quando se torna persistente e compromete a qualidade de vida dos indivíduos. O transtorno de ansiedade generalizada é o mais prevalente entre os transtornos e se manifesta de

maneira não agressiva e silenciosa no corpo e na mente humana, se desenvolvendo ao longo da vida (Brasil, 2022).

De acordo com a Associação Nacional de Dirigentes das Instituições Federais do Ensino Superior (ANDIFES), 6 em cada 10 estudantes relatam ter sentimentos de ansiedade e 8,5% têm ideias suicidas (ANDIFES, 2018).

Na transição para a vida universitária, os estudantes enfrentam uma série de desafios, e diversas mudanças se apresentam como desfavoráveis como a alimentação inadequada, o sedentarismo e a pior qualidade do sono. Além disso, há a excessiva carga de trabalhos acadêmicos, elevados níveis de estresse, dietas da moda e dificuldades de organização do próprio tempo (Sampaio; Gomes; Silva, 2022).

Com a transição demográfica, epidemiológica e nutricional, os indivíduos têm adotado um padrão de consumo alimentar inadequado. Nesse cenário, merece destaque o público universitário, haja vista o elevado consumo de alimentos ricos em açúcares, gorduras e sódio, e o baixo consumo de frutas, hortaliças e leguminosas. Além disso, há um elevado consumo de bebidas alcoólicas nessa população, que, associado ao baixo consumo dos alimentos *in natura* e ao exacerbado consumo de alimentos ultraprocessados e inflamatórios, contribui para a gênese da obesidade e suas consequências, em especial as doenças cardiovasculares, hipertensão arterial e câncer (Chagas *et al.*, 2022; Sampaio; Gomes; Silva, 2022).

Destaca-se que a ansiedade pode interferir nas escolhas alimentares, tendo uma grande influência com a quantidade e frequência do consumo alimentar (Oliveira *et al.*, 2020). Nos episódios de compulsão alimentar, o indivíduo consome alimentos ricos em açúcares, gorduras e sal para diminuir o estresse, visto que esses alimentos promovem a liberação da serotonina, o que, por sua vez, implica uma sensação de conforto e felicidade. Entretanto, essa sensação é de curto prazo, o que faz com que a pessoa queira comer cada vez mais, implicando em um ciclo vicioso (Lopes; Santos, 2018).

Assim, devido ao impacto da relação entre a ansiedade e o consumo alimentar, o objetivo do presente estudo foi avaliar o sofrimento mental, o nível de ansiedade e o perfil do consumo alimentar entre universitários.

METODOLOGIA

Aspectos Éticos

Foi solicitada a autorização do Centro Universitário Governador Ozanam Coelho – UNIFAGOC para a realização da pesquisa, obedecendo à Resolução nº 466 de 12 de dezembro de 2012 do Ministério da Saúde. Os voluntários foram convidados a participar voluntariamente e os que aceitaram assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).

Conflito de Interesses

O presente estudo não apresenta nenhum conflito de interesse.

Delineamento do Estudo

Este trabalho caracteriza-se como um estudo epidemiológico observacional do tipo transversal com amostragem não probabilística (por conveniência), tendo o indivíduo como unidade de estudo. A população-alvo foram os estudantes universitários, de ambos os sexos, com idade entre 20 e 45 anos de idade, matriculados nos cursos de Nutrição, Educação Física, Psicologia e Fisioterapia do Centro Universitário, localizado na cidade de Ubá-MG.

Critérios de Elegibilidade do Estudo

Os critérios de elegibilidade do estudo compreendem, como critérios de inclusão:

- Ser estudante de graduação da área da saúde devidamente matriculado;
- Ter idade superior a 20 anos e inferior a 60 anos, de ambos os sexos;
- Assinar o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).

Considerou-se como critério de exclusão não concordar e/ou não assinar o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).

Coleta de dados

Socioeconômico e Demográfico

Neste questionário foram coletadas as informações de identificação, de trabalho, do curso realizado na instituição, nome, idade e sexo do participante.

Avaliação Dietética

Para avaliação dietética foi utilizado o questionário de marcadores de consumo alimentar do SISVAN (Brasil, 2015), o qual é utilizado para coletar dados como consumo alimentar da população, e assim auxiliar no monitoramento da alimentação e planejar políticas de saúde adequadas. Para a pesquisa foi utilizada a parte “crianças com dois anos ou mais, adolescentes, adultos, gestantes e idosos”, que avalia o consumo de leguminosas, frutas, verduras, legumes, alimentos processados/ultraprocessados e bebidas adoçadas.

Triagem de Sintomas de Sofrimento Mental

O SRQ-20 (Self Report Questionnaire) é uma ferramenta de triagem usada para identificar sintomas de sofrimento mental ou transtornos psiquiátricos nos últimos 30 dias. Ele consiste em 20 perguntas de resposta "sim/não" que avaliam várias áreas do bem-estar emocional e físico, como humor, ansiedade, sono e apetite. O questionário tem sido amplamente utilizado em diferentes populações e culturas e pode ser útil na identificação de indivíduos que possam precisar de avaliação adicional por um profissional de saúde mental (Harding, 1980). Se o resultado for ≥ 7 (maior ou igual a sete respostas SIM) está positivo para um possível grau de sofrimento mental.

Triagem do Rigor dos Sintomas de Ansiedade

O Inventário de Ansiedade de Beck (Beck Anxiety Inventory) foi utilizado para avaliar o rigor dos sintomas de ansiedade. O instrumento consiste em 21 itens pontuados de 0 a 3 que questionam a presença de cada sintomatologia como medo, inquietação, tensão muscular, preocupação excessiva e irritabilidade durante a semana

anterior. O somatório pode variar de 0 a 63, sendo de 0-10 (grau mínimo de ansiedade), 11-19 (ansiedade leve), 20-30 (ansiedade moderada) e 31-63 (ansiedade severa) (Cunha, 2001).

Análise dos Dados

Os dados foram tabulados no software Microsoft Excel 365® e posteriormente analisados no pacote estatístico STATA versão 17 (Stata Corp., College Station, Estados Unidos). Inicialmente, foi realizada análise exploratória dos dados através de estatísticas descritivas, incluindo a elaboração de tabelas e as medidas de tendência central das médias (desvio-padrão) e medianas (mínimo-máximo), e a prevalência. O teste Shapiro-Wilk foi utilizado para testar a normalidade das variáveis e o Teste do Qui quadrado de Pearson ou Teste Exato de Fisher foi utilizado para a comparação de proporções (Callegari-Jacques, 2003). Foi adotado nível de significância de 5% ($p<0,05$).

RESULTADOS

Participaram do estudo 63 estudantes da área da saúde, sendo 42,9% (n=27) do curso de Nutrição, 25,4% (n=16) de Fisioterapia, 17,4% (n=11) de Psicologia e 14,3% (n=9) de Educação Física. Quanto à situação no curso, 46,0% (n=29) eram concluintes, 30,2% (n=19) estavam no primeiro ano do curso, 4,8% (n=4,8) no segundo ano e 19,0% (n=12) no terceiro ano do curso.

Os estudantes possuíam entre 20 e 45 anos de idade, com mediana de idade de 22 anos, sendo 65,1% (n=41) do sexo feminino e 79,4% (n=50) trabalhavam e estudavam.

Em relação ao consumo dietético, 34,9% (n=22) realizam 3 refeições ou menos e 41 (65,1%) realizam entre 4 e 6 refeições diárias. Quanto ao consumo alimentar em frente às telas, 66,7% (n=42) afirmaram realizar suas refeições utilizando as telas e 3,2% (n=2) não souberam responder.

Quanto à realização do tipo de refeição, constatou-se que 85,7% (n=54) realizavam o desjejum, 30,2% (n=19) faziam a colação, 95,2% (n=60) almoçavam, 87,3% (n=55) consumiam o café da tarde, 77,8% (n=49) jantavam e 19,0% (n=12) realizavam a ceia.

Sobre o consumo alimentar no dia anterior, o consumo de feijão não foi realizado por 8 estudantes (12,7%) e 10 deles (15,9%) não recordavam sobre o consumo. Quanto às frutas frescas, 18 (28,6%) não consumiram e 1 (1,6%) não recordava. Quanto ao consumo de bebidas adoçadas, 24 (38,1%) não consumiram e 2 (3,2%) não recordavam sobre o consumo. Em relação ao consumo de verduras e legumes; hambúrgueres e embutidos; macarrão instantâneo e salgadinhos; e biscoitos recheados, doces e guloseimas; 13 (20,6%), 40 (63,5%), 49 (77,8%) e 28 (44,4%) dos indivíduos não consumiram, respectivamente.

O perfil demográfico, dietético e do rastreamento das escalas de sofrimento mental e da ansiedade da população do estudo pode ser observada na Tabela 1.

Tabela 1. Perfil demográfico, dietético, e do rastreamento das escalas de sofrimento mental e da ansiedade da população do estudo (n=63)

| Variável | Frequência n (%) |
|---------------------------------------|------------------|
| Sexo | |
| Feminino | 41 (65,1) |
| Masculino | 22 (34,9) |
| Idade | |
| ≤ 22 anos | 38 (60,3) |
| > 22 anos | 25 (39,7) |
| Curso | |
| Nutrição | 27 (42,9) |
| Fisioterapia | 16 (25,4) |
| Psicologia | 11 (17,4) |
| Educação Física | 9 (14,3) |
| Situação profissional | |
| Trabalha | 50 (79,4) |
| Não trabalha | 13 (20,6) |
| Estágio do curso | |
| Iniciantes | 19 (30,2) |
| Segundo ano | 3 (4,8) |
| Terceiro ano | 12 (19,0) |
| Concluintes | 29 (46,0) |
| Consumo em frente às telas | |
| Sim | 42 (66,7) |
| Não | 19 (30,1) |
| Não Sabe | 2 (3,2) |
| Número de refeições diárias | |
| 1 refeição | 2 (3,2) |
| 2 refeições | 2 (3,2) |
| 3 refeições | 18 (28,6) |
| 4 refeições | 25 (39,7) |
| 5 refeições | 11 (17,4) |
| 6 refeições | 5 (7,9) |
| Refeições consumidas | |
| Desjejum | 54 (85,7) |
| Colação | 19 (30,2) |
| Almoço | 60 (95,2) |
| Lanche da Tarde | 55 (87,3) |
| Jantar | 49 (77,8) |
| Ceia | 12 (19,0) |
| Alimentos consumidos | |
| Feijão | 45 (71,4) |
| Frutas frescas | 44 (69,8) |
| Verduras e Legumes | 50 (79,4) |
| Hambúrguer e Embutidos | 23 (36,5) |
| Bebidas Adoçadas | 37 (58,7) |
| Macarrão Instantâneo e Salgadinho | 14 (22,2) |
| Biscoito Recheado, Doces e Guloseimas | 35 (55,6) |

Fonte: dados da pesquisa.

Em relação ao questionário de rastreamento de sofrimento mental (SRQ-20), constatou-se que 46,0% (n=29) apresentaram rastreamento positivo.

Pelo Inventário de Ansiedade de Beck, observou-se que 52,4% (n=33) apresentaram rastreamento para ansiedade mínima, 20,6% (n=13) apresentaram ansiedade leve, 20,6% (n=13) apresentaram ansiedade moderada e 6,4% (n=4) apresentaram ansiedade grave.

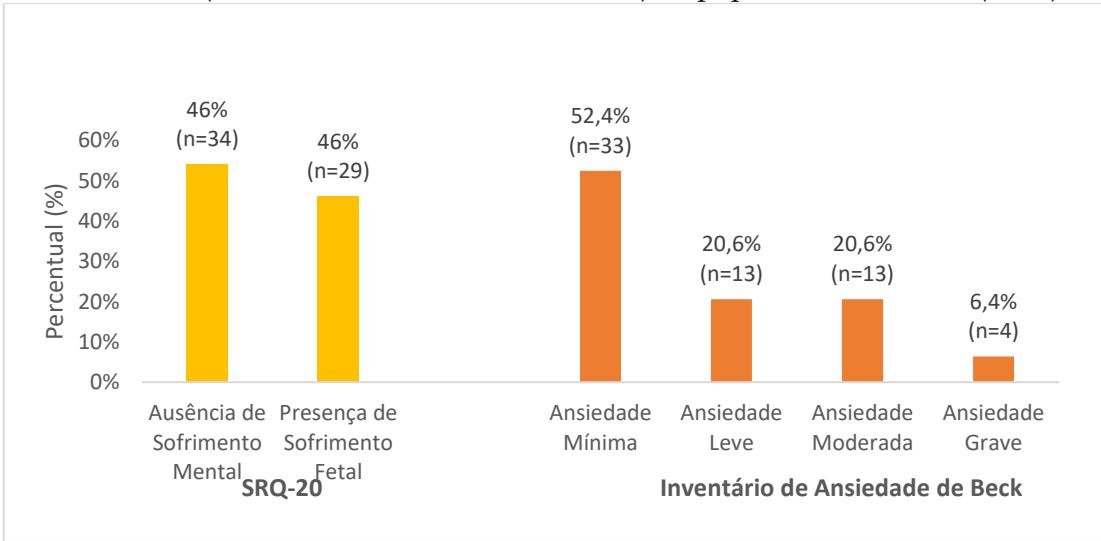
A Figura 1 sintetiza o resultado do rastreamento do sofrimento mental, pela escala SRQ-20, e dos sintomas de ansiedade, pelo Inventário de Beck.

Constatou-se que há maior proporção de indivíduos com sintomas de sofrimento mental entre mulheres que entre homens ($p=0,029$). Além disso, há maior prevalência de sintomas de sofrimento mental entre estudantes de Nutrição que nos demais cursos ($p=0,020$) (Tabela 2).

Apesar de não ter se apresentado estatisticamente significante, observa-se que há menor realização do desjejum entre os indivíduos com sofrimento mental quando comparados ao grupo em que a condição não é presente. Ademais, também se observa que o consumo de legumes e verduras é inferior entre os indivíduos com sintomas de sofrimento mental quando comparados aos indivíduos sem alteração, ainda que a diferença não seja estatisticamente significante.

Na Tabela 3, constata-se que há diferença estatisticamente significante entre os estudantes de Nutrição em comparação com os estudantes dos demais cursos, especificamente nos graus mínimo e leve, além de concentrar 50% dos casos de ansiedade grave. Apesar de não ser estatisticamente significante, também foram observadas maiores proporções conforme os níveis de ansiedade entre estudantes do sexo feminino (graus mínimo, leve e moderado, além de responderem por 50% dos casos graves), entre os estudantes que trabalham e estudam (em todos os níveis de ansiedade) e há um maior consumo de biscoitos, doces e guloseimas (especificamente nos níveis mínimo, moderado e grave).

Figura 1. Escalas de Rastreamento do Sofrimento Mental (SRQ-20) e dos Sintomas de Ansiedade (Inventário de Ansiedade de Beck) na população do estudo (n=63)



Fonte: Elaborada pelos autores.

Tabela 2. Características demográficas e dietéticas conforme as classificações obtidas nas triagens para sofrimento mental pela SRQ-20 (n=63)

| Variável | SRQ-20 Positivo | SRQ-20 Negativo | P valor* |
|--------------------------------------|--------------------|--------------------|--------------|
| Sexo | | | |
| Feminino | 23 (79,3) | 18 (52,9) | |
| Masculino | 6 (20,7) | 16 (47,1) | 0,029 |
| Idade | | | |
| ≤ 22 anos | 18 (62,1) | 20 (58,8) | |
| > 22 anos | 11 (37,9) | 14 (41,2) | 0,793 |
| Curso | | | |
| Nutrição | 17 (58,6) | 10 (29,4) | |
| Outros cursos** | 12 (41,4) | 24 (70,6) | 0,020 |
| Situação profissional | | | |
| Trabalha | 23 (79,3) | 27 (79,4) | |
| Não trabalha | 6 (20,7) | 7 (20,6) | 0,992 |
| Estágio do Curso | | | |
| Concluintes | 15 (51,7) | 14 (41,2) | |
| Não concluintes | 14 (48,3) | 20 (58,8) | 0,402 |
| Realização do desejum | | | |
| Sim | 23 (79,3) | 31 (91,2) | |
| Não | 6 (20,7) | 3 (8,8) | 0,164 |
| Consumo de Legumes e Verduras | | | |
| Sim | 21 (72,4) | 29 (85,3) | |
| Não | 8 (27,6) | 5 (14,7) | 0,172 |

*P valor mediante o Teste Qui-quadrado de Pearson ou Teste Exato de Fisher.

** Outros cursos (educação física, fisioterapia e psicologia).

Fonte: dados da pesquisa.

Tabela 3. Características demográficas e dietéticas conforme as classificações obtidas nas triagens para ansiedade pelo Inventário de Beck (n=63)

| Variável | Grau Mínimo (n=33) | Grau Leve (n=13) | Grau Moderado (n=13) | Grau Grave (n=4) | P valor* |
|----------------------------------|--------------------------|------------------------|----------------------------|------------------------|--------------|
| Sexo | | | | | |
| Feminino | 23 (69,7) | 10 (76,9) | 6 (42,1) | 2 (50,0) | |
| Masculino | 10 (30,3) | 3 (23,1) | 7 (53,9) | 2 (50,0) | 0,279 |
| Idade | | | | | |
| ≤ 22 anos | 19 (57,6) | 8 (61,5) | 9 (69,2) | 2 (50,0) | |
| > 22 anos | 14 (42,4) | 5 (38,5) | 4 (30,8) | 2 (50,0) | 0,875 |
| Curso | | | | | |
| Nutrição | 17 (51,5) | 7 (53,9) | 1 (7,7) | 2 (50,0) | |
| Outros cursos** | 16 (48,5) | 6 (46,2) | 12 (92,3) | 2 (50,0) | 0,025 |
| Situação Profissional | | | | | |
| Trabalha | 25 (75,8) | 9 (69,2) | 12 (92,3) | 4 (100) | |
| Não trabalha | 8 (24,2) | 4 (30,8) | 1 (7,7) | 0 | 0,480 |
| Consumo de Biscoitos | | | | | |

| Recheados, Doces ou Guloseimas | | | | | |
|---------------------------------------|-----------|----------|----------|----------|-------|
| Sim | 19 (57,6) | 4 (30,8) | 9 (69,2) | 3 (75,0) | |
| Não | 14 (42,4) | 9 (69,2) | 4 (30,8) | 1 (25,0) | 0,175 |

*P valor mediante o Teste Exato de Fisher.

** Outros cursos (educação física, fisioterapia e psicologia)

Fonte: dados da pesquisa.

DISCUSSÃO

No presente estudo foi evidenciado que 46,0% (n=29) apresentaram rastreamento positivo para sofrimento mental e que há predomínio da condição entre mulheres ($p=0,029$). No estudo de Silva *et al.* (2019), feito com 88 estudantes de Enfermagem matriculados em uma faculdade do interior de São Paulo, a partir do terceiro semestre, usando o questionário Self-Reporting Questionnaire (SRQ-20), foi encontrado o índice de 41% (36) de transtorno mental comum, sendo 43,5% (34) mulheres e 20% (2) homens. Os autores mencionam que essa prevalência pode se dar devido à dificuldade do sexo feminino de conciliar os estudos acadêmicos com as atividades domésticas ou trabalho.

Em outro estudo, feito em uma universidade publica, no município de Fortaleza, estado do Ceará, com 402 universitários, usando também o SRQ-20, o índice positivo para o TCM foi de 44,5%, em que as mulheres também tiveram predominância (53,3%) sobre os homens (28,7%). O curso de Enfermagem foi o que apresentou maior índice (56,9%), seguido pelo curso de Nutrição (43,4%). O mesmo estudo ainda declarou que os fatores que podem ser responsáveis por esse aumento no sofrimento mental entre as mulheres, uma vez que elas apresentam diferenças sexuais relacionadas ao humor e à ansiedade, e entressorres como desigualdade social (Souza *et al.*, 2021).

Além dos apontados dos autores supracitados, a Organização Mundial da Saúde (Instituto Cactos, 2022) afirma que o gênero está ligado a um dos riscos específicos para o desgaste com a saúde mental, juntamente com os processos biológicos e relações sociais. A mulher está à frente, com papéis, atividades, comportamentos e oportunidades, que determinam o seu papel perante a sociedade. Ela estabelece um cotidiano de vivências bem diferente dos homens, tendo uma maior dificuldade para garantir direitos que os homens conseguem sem tanto julgamento, portanto elas tendem a ter um maior risco para desenvolver problemas com saúde mental devido a esses fatores estressores.

O presente estudo também evidenciou uma maior proporção de rastreamento positivo para sofrimento mental entre os alunos do curso de Nutrição ($p=0,020$). No estudo realizado por Mesquita *et al.* (2016) com 251 estudantes da área da saúde na Universidade Federal do Mato Grosso (UFMT), campus universitário do Araguaia, foi evidenciado que os discentes da saúde estavam mais predispostos a transtornos mentais (41%), tendo risco para o desenvolvimento de ansiedade e depressão. Essa vulnerabilidade foi atribuída à pressão familiar e à alta demanda das atribuições acadêmicas, aliado a falta de lazer e pior qualidade do sono. O ambiente acadêmico pode ser muito estressor no processo de graduação, pelo fato de os universitários

terem que tomar decisões, sejam elas acadêmicas ou no âmbito familiar e emocional, podendo levar a um impacto na sua saúde mental, deixando-os mais vulneráveis aos transtornos mentais comuns (Khallad; Jabr, 2016)

O presente estudo também evidenciou que há maiores níveis de ansiedade entre os discentes de Nutrição ($p=0,020$). No estudo conduzido por Paixão *et al.* (2021), realizado com 140 estudantes de uma universidade pública de Alagoas, onde 57,9% dos discentes apresentaram sintomas associados à ansiedade, foi relatado ser necessário considerar que a formação profissional pode estar cruzada com momentos estressores do indivíduo, os quais muitas vezes não são vistos com a devida importância por outras pessoas, seja na faculdade ou com familiares, gerando assim uma interferência negativa na saúde mental dos universitários. Essas constatações são preocupantes e necessitam de um olhar mais cauteloso, visto que estudantes da área da saúde assistirão pacientes, e o medo de errar aliado à insegurança para atendê-los pode gerar ansiedade (Lima *et al.*, 2017).

Apesar de não ser estatisticamente significante, o estudo mostra uma maior prevalência de ansiedade entre estudantes universitárias do sexo feminino para os graus mínimo e leve. Um trabalho realizado por Bordignon (2012), com uma amostra de 24 estudantes universitários, da Faculdade Meridional (IMED), da cidade de Passo Fundo no Rio Grande do Sul, obteve um resultado para ansiedade mínima e moderada de 33,3%, grau grave 20,8% e grau leve 12,5%, em que a maioria era do sexo feminino e teve 75% de prevalência. O estudo evidenciou, de modo geral, que essa ansiedade pode estar ligada a fatores como excesso de tarefas acadêmicas, relacionamento entre colegas e professores, insegurança com a escolha do curso, provas e apresentações de trabalho. De acordo com Carvalho *et al.* (2015), em seu estudo realizado no Centro Universitário de Maringá, o nível de predominância de ansiedade em mulheres pode se dar pelo fato de vivermos em uma sociedade onde as mulheres tendem a ter mais dificuldades para garantir espaços em lugares como trabalho, faculdade e outros ambientes sociais, assim como para conquistar uma independência social e econômica, portanto essa pressão psicológica pode gerar um grau de ansiedade.

Em relação ao consumo alimentar dos estudantes universitários, apesar de não ser estatisticamente significante, o consumo de legumes e verduras foi inferior entre pessoas que têm sofrimento mental; já entre aqueles que apresentam algum grau de ansiedade, há um maior consumo de biscoitos, guloseimas e doces. No estudo realizado por Duarte e Santos (2022), em Recife-PE, na Universidade Federal de Pernambuco (UFPE), com amostra de 137 universitários da área da saúde que tiveram índice de ansiedade identificado, verificou-se que consumiam 37,5% de alimentos ultraprocessados diariamente, sendo 25% doces e biscoitos e guloseimas. O consumo excessivo de doces e ultraprocessados tem uma ligação com o desenvolvimento de ansiedade, pois momentaneamente são considerados como fonte de prazer. Destaca-se que os quadros de ansiedade são afetados por fatores hormonais, imunológicos, bioquímicos e neurodegenerativos, e tais fatores são causados por nutrientes que são adquiridos através destes alimentos ultraprocessados que afetam a taxa de prevalência dessas enfermidades (Silva, 2018). Assim, o estudo de Duarte e Santos (2022) na UFPE mostrou que o consumo de fibras (legumes, feijão, folhas) foi inversamente associado ao risco de desenvolvimento de Transtorno Mental Comum, devido aos nutrientes e

probióticos encontrados nessas fibras, concluindo-se assim que uma dieta rica em fibras diminui a inflamação ao modificar o pH e a permeabilidade intestinal. Ademais, há uma ligação entre emoção e consumo alimentar, ou seja, em momentos de estresse e ansiedade, podem apresentar padrões de consumo alimentar inadequado, tanto quantitativamente quanto qualitativamente, predispondo-os a riscos para a saúde e comprometendo a qualidade de vida dos indivíduos (Cruz *et al.*, 2018). Com relação ao presente estudo e os hábitos alimentares dos estudantes avaliados, pode-se dizer que eles têm um consumo alimentar melhor até do que se esperado, porém o incentivo à adoção de uma alimentação saudável deve ser sempre presente, com intuito de melhorar a qualidade de vida e prevenir doenças crônicas.

Entre as limitações do estudo tem-se a amostragem pequena, o curto período da coleta e as possíveis dificuldades para responder aos questionários utilizados. Entretanto, apesar dessas limitações, é evidente que se trata de uma população vulnerável para o sofrimento mental e para a ansiedade, devendo ser alvo de estratégias de acolhimento e apoio aos estudantes nas instituições de ensino.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O estudo presente teve uma predominância de rastreamento positivo para sofrimento mental entre mulheres universitárias e entre estudantes de Nutrição. Além disso, os níveis de ansiedade também foram mais elevados entre as discentes do curso de Nutrição. Apesar de não ser estatisticamente significante, o estudo também apresentou maior prevalência de ansiedade no sexo feminino.

Ademais, a promoção de hábitos alimentares saudáveis nessa população é fundamental para prevenção de doenças crônicas, bem como para a qualidade de vida e de saúde mental.

REFERÊNCIAS

- ANDIFES. Associação Nacional dos Dirigentes das Instituições Federais do Ensino Superior. **Pesquisa do perfil socioeconômico e cultural dos estudantes de graduação das instituições federais de ensino superior brasileiras**, v. 53, p. 1-284, 2018. Disponível em: <http://www.rbone.com.br/index.php/rbone/article/view/1636>. Acesso em: set. 2023.
- BORDIGNON, D. L. Sintomas de depressão e ansiedade em população universitária. **XXII Mostra de Iniciação Científica da UPE**, 2012. Disponível em: http://semanadoconhecimento.upf.br/download/deomar_luis_bordignon-139221-resumo-sintomas_de_depressao_e_ansiedade_em_população_universitária.pdf. Acesso em: 09 nov. 2023.
- BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Orientação para avaliação de marcadores de consumo alimentar na atenção básica**. Brasília, p. 27, 2015. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/marcadores_consumo_alimentar_atencao_basica.pdf. Acesso em: 09 nov. 2023.
- BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Transtorno de ansiedade podem estar relacionados a fatores genéticos**, 2022. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/noticias/2022/setembro/transtornos-de-ansiedade-podem-estar-relacionados-a-fatores-geneticos#:~:text=Os%20>

transtornos%20de%20ansiedade%20s%C3%A3o,de%20S%C3%A3o%20Paulo%20(UNIFESP). Acesso em: 09 nov. 2023.

CALLEGARI-JACQUES, Sidia M. Bioestatística: princípios e aplicações. **Artmed**, p. 255, 2003.

CARVALHO, E. A. et al. Indice de ansiedade em universitários ingressantes e concluintes de uma instituição de ensino superior. **Revista Ciência, Cuidado e Saúde**. v. 14, n. 3, 2015. Disponível em: <https://doi.org/10.14295/ideonline.v10i33.594>. Acesso em: 09 nov. 2023.

CHAGAS, S. F. et al. A associação entre ingestão de sal e pressão arterial é mediada pelo índice de massa corporal, mas modificada pela hipertensão. **O estudo ELSA-Brasil**, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.1038/s41371-022-00714-9>. Acesso em: 09 nov. 2023.

CRUZ, R. M. O. et al. Comportamento alimentar e o posicionamento ético do profissional nutricionista. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, v. Sup, n. 12, p. S1277-S1281, 2018. Disponível em:

https://www.researchgate.net/publication/325249962_Comportamento_alimentar_e_o_posicionamento_etico_do_profissional_nutricionista. Acesso em: 09 nov. 2023.

CUNHA, J. A. **Manual da versão em português das Escalas Beck**. Manual: Casa do Psicólogo. São Paulo, 2001. Disponível em:
https://edisciplinas.usp.br/pluginfile.php/7470087/mod_resource/content/1/Inventa%CC%81rio%20de%20Ansiedade%20de%20Beck.pdf. Acesso em: 09 nov. 2023.

DUARTE, M. A. S.; SANTOS, M. M. D. Associação entre hábitos alimentares e os distúrbios de ansiedade e depressão em estudantes universitários na região metropolitana do Recife-PE. **RBONE - Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, v. 16, n. 101, p. 217-227, 2022.

HARDING, T. W. et al. Mental disorders in primary health care: A study of the frequency and diagnosis in four developing countries. **Psychol Med**, n. 10, p. 231-41, 1980.

INSTITUTO CACTUS. **8 dados sobre a saúde mental das mulheres**. 2022. Disponível em: <https://institutocactus.org.br/8-dados-sobre-a-saude-mental-das-mulheres/>. Acesso em: 09 nov. 2023.

KHALLAD. Y.; JABR. F. Effects of perceived social support and family demands on college students' mental well-being: A cross-cultural investigation. **Int J Psychol**, v. 51, n. 5, p. 348-55, 2016.

LIMA, B. D. V. D. B. G. et al. Evolution of anxiety and self-esteem in students concluding the nursing graduation course. **Rev Enferm**, v. 11, n. 11, p. 4326-4333, 2017.

LOPES, K. C. S. P.; SANTOS, W. L. Transtorno de ansiedade. **Revista de Iniciação Científica e Extensão**, v. 1, n. 1, p. 45-50, 2018.

MESQUITA, A. M. et al. Depressão entre estudantes de cursos da área da saúde de uma universidade em Mato Grosso. **Journal Health NPEPS**, v. 1, n. 2, p. 220, 2016.

OLIVEIRA, M. F. C. et al. Prevalência de obesidade em adolescentes e jovens. **Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, v. 14, n. 88, p. 811-820, 2020.

PAIXÃO, J. T. S. et al. Prevalência de sintomas ansiosos e depressão em universitários da área da saúde. **Enfermagem em Foco**, v. 12, n. 4, p. 780-786, 2021.

SAMPAIO, R.; GOMES, S. D. F.; SILVA, D. G. J. M. Padrões alimentares associados ao comportamento alimentar de universitários em uma instituição de ensino superior. **Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, v. 16, n. 100, p. 112-126, 2022.

SILVA, P. L. B. C. *et al.* Transtorno mental comum entre estudantes de enfermagem e fatores envolvidos. **Rev. Enferm Cent-Oeste Min**, v. 9, n. 3, p. 191-197, 2019.

SILVA, R. R. **Alimentação, depressão e ansiedade:** entenda a relação. Universidade Federal de Alfenas UNIFAL, Minas Gerais, 2018. Disponível em: <https://www.unifal-mg.edu.br/prace/wp-content/uploads/sites/135/2020/10/E-BOOK-Alimentacao-Depressao-Ansiedade.pdf>. Acesso em: 09 nov. 2023.

SOUZA, A. R. *et al.* Relação entre transtornos mentais comuns e a ingestão dietética de universitários da área da saúde. **Ciências & Saúde Coletiva**. v. 26, n. 9, p. 4145-4152, 2021.