



**CURSO DE NUTRIÇÃO**

Carolina Bulsing

**PERCEPÇÃO DE *STRESS* POR ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS  
RELACIONADO COM SEU COMPORTAMENTO ALIMENTAR E ESTILO  
DE VIDA**

Santa Cruz do Sul

2017

**PERCEPÇÃO DE *STRESS* POR ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS  
RELACIONADO COM SEU COMPORTAMENTO ALIMENTAR E ESTILO  
DE VIDA**

Carolina Bulsing - Graduanda do Curso de Nutrição. Universidade de Santa Cruz do Sul (UNISC), Santa Cruz do Sul, RS, Brasil.

Fabiana Assmann Poll - Nutricionista Docente do Departamento de Educação Física e Saúde. Universidade de Santa Cruz do Sul (UNISC), Santa Cruz do Sul, RS, Brasil.

**RESUMO**

A vida universitária implica em diversas modificações no estilo de vida, que pode repercutir no *stress* e comportamento alimentar. O objetivo do estudo foi avaliar a percepção do *stress* por universitários e relacionar com comportamento alimentar e estilo de vida. Trata-se de um estudo transversal com aplicação de um questionário de comportamento alimentar e uma escala de *stress* percebido. Quantificamos os resultados em tercís, indicando níveis de *stress* e comportamentos para descontrole alimentar, alimentação emocional e restrição cognitiva. Questionaram-se aspectos relacionados ao estilo de vida que foram associados ao *stress* e comportamentos. Participaram 66 estudantes, 66,2% do sexo feminino, com idade média de  $25,36 \pm 5,35$  anos, desses 53% eram eutróficos. O comportamento alimentar referente alimentação emocional e restrição cognitiva, respectivamente, 53% e 48,5% ficou no primeiro tercil, e para descontrole alimentar destacou-se o segundo tercil (48,5%). O nível de *stress* que mais prevaleceu foi o moderado (86,2%), e quanto ao *stress* associado ao comportamento alimentar, teve maior percentual o descontrole alimentar, no segundo tercil ( $p=0,053$ ). Necessidades de estratégias para reduzir o *stress* precisa fazer parte da rotina das Universidades a fim de melhorar a qualidade de vida dos estudantes e futuros profissionais.

**Palavras-chave:** comportamento alimentar; universitários; estilo de vida; *stress*.

## REFERÊNCIAS

- 1- Ferreira BW. Identidade Ideológica dos estudantes universitários. Revista Educação – EdiPUCRS, 1996; (30) 99-105.
- 2- Moreira P. Ingestão nutricional e estratégias de controlo de peso associados ao comportamento alimentar restritivo numa amostra de estudantes da Universidade do Porto. Dissertação de candidatura ao grau de Doutor, apresentada à Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto; 2001.
- 3- Herman CP, Mack D. Restrained and unrestrained eating. J. Pers, 1975.
- 4- Schachter S, Goldman R, Gordon A. Effects of fear, food deprivation, and obesity on eating. J Pers Soc Psychol, 1968.
- 5- Michaud C, Kahn JP, Musse N, Burlet C, Nicolas JP, Mejean L. Relationships between a critical life event and eating behaviour in highschool students. Stress Med., 1990.
- 6- Gibson EI. Emotional influences on food choice: sensory, physiological and psychological pathways. Physiology & Behavior, 2006.
- 7- Polivy J, Herman CP; Effects of alcohol on eating behavior: influence of mood and Perceived intoxication. J Abnorm Psychol, 1976.
- 8- Tholin S, et al. Genetic and environmental influences on eating behaviour. The Swedish Young Male Twins Study. Am J Clin Nutr, 2005.
- 9- Lowe MR. Putting restrained um unrestrained nondieters on short-term diets: effects on eating, 1994.
- 10- Lowe MR, Timko CA. What a difference a diet makes: towards an understanding of differences between restrained dieters and restrained no dieters. Eat Behav, 2004.
- 11- Gilhooly CH, et al. Food cravings and energy regulation: the characteristics of craved foods and their relationship with eating behaviors and weight change during 6 months of dietary energy restriction. It Jobes (Lond), 2007.
- 12- Weinstein SE, Shide DJ, Rolls BJ. Changes in food intake in response to stress in men and women: psychological factors. Appetite, 1997.
- 13- Oliver G, Wardle J, Gibson EL. Stress and food choice: a laboratory study. Psychosom Med, 2000.
- 14- Epel E, Lapidus RMC, Ewen B, Brownell K. Stress may add bite to appetite in women: a laboratory study of stress – imtuyd cortisol and eating behavior. Psychoneuroendocrinology, 2001.

- 15- Rutters F, Nieuwenhuizen AG, Lemmens SG, Born JM, Westenterp PMS. Acute Stress – related changes in eating in the absence of hunger. *Obesity*, 2008.
- 16- Alves HJ, Boog MAF. Comportamento alimentar em moradia estudantil: um espaço para a promoção da saúde. *Rev. Saúde Pública, São Paulo*, 2007; 41(2)197-204.
- 17- Souza AD, Campos CS, Silva EC, Souza JO. Trabalho de pós graduação (Medicina do trabalho). Sociedade Universitária Estácio de Sá Associação Médica de Mato Grosso do Sul, Campo Grande, 2002.
- 18- Samulski D. *Psicologia do Esporte*. São Paulo: Manole, 2002.
- 19- Lazarus R, Folkman S. *Stress appraisal and coping*. New York: Springer, 1984.
- 20- Joia LC. Perfil do Estilo de Vida Individual Entre Estudantes Universitários- *Revista Movimenta*, 2010.
- 21- Nahas MV, Márquese EC. Hábitos e motivos para a atividade física em universitários da UDESC. In: *Anais do 3º Congresso Brasileiro de Atividade Física e Saúde*. Florianópolis: UFSC, 2001 (68).
- 22- Marcon MA, Farias SF. Estilo de vida de alunos pré-vestibulandos, nível de atividade física habitual, vulnerabilidade ao estresse e nutrição: um estudo de caso. In: *Anais do 3º congresso brasileiro de atividade física e saúde*. Florianópolis: UFSC, 2001 (149).
- 23- World Health Organization. *Obesity: preventing and managing the global epidemic*. WHO Technical Report Series, Geneva, 1998.
- 24- Natacci LC. The Three Factor Eating Questionnaire-R21 (TFEQ-R21): tradução, aplicabilidade, comparação a um questionário semi-quantitativo de frequência de consumo alimentar e a parâmetros antropométricos. Universidade de São Paulo, 2009.
- 25- Penaforte FRO, Matta NC, Japur CC, Associação entre estresse e comportamento alimentar em estudantes universitários, 2016.
- 26- Cohen S, Kamarck, T, Mermelstein R. A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 1983.
- 27- Luft CB, et al. Versão brasileira da Escala de Estresse Percebido: tradução e validação para idosos- *Rev. Saúde Pública*, 2007, 41(4).
- 28- Nahas MV. *Atividade física, Saúde e Qualidade de Vida*. Londrina: Midiograf, 2006.
- 29- Thayer RE. *The biopsychology of mood and arousal*. Oxford University Press, 1989.

- 30-Byrne A, Byrne DG. The effect of exercise on depression, anxiety and other mood states: A review. *J Psychosom Res.* 1993; 37:565-74.
- 31-Simons AD, McGowan CR, Epstein LH, Kupfer DJ, Robertson RJ. Exercise as a treatment for depression: Na update. *Clin Psychol* 1995; (5)53-68.
- 32-Goudriaan AE, Oosterlaan J, Beurs E, Brink W. Pathological gambling: a comprehensive review of biobehavioral findings. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews.* 2004; 28(123-141).
- 33-Carvalho MCP, Junqueira LG, Cerdeira CD, Costa AMDD, Santos GB. Levantamento da situação de saúde mental e uso de ansiolíticos e antidepressivos por acadêmicos do curso de odontologia de uma Universidade do sul de Minas Gerais. *Revista da universidade Vale do Rio Verde, Três Corações,* 2017,15(1)489-496.
- 34-Cavestro JM, Rocha FL. Prevalência de depressão entre estudantes universitários. *Jornal Brasileiro de Psiquiatria,* 2006, 55(4) 264-267.
- 35-Lipp MEN. O Modelo quadrifásico do stress. In M.E.N. Lipp (Org.), *Mecanismos neuropsicofisiológicos do stress: teoria e aplicações clínicas-São Paulo: Casa do Psicólogo,* 2003 (17-21).
- 36-Margis R, Picon P, Cosner AF, Silveira RO. Relação entre estressores, estresse e ansiedade. *Revista de Psiquiatria do Rio Grande do Sul,* 2003- 25(1) 65-74.
- 37-Rosa AJ, Nascimento JV, Farias JC. Perfil do Estilo de Vida dos Estudantes da UNIVILLE. In: *Anais do 3º Congresso Brasileiro de Atividade Física e Saúde. Florianópolis: UFSC,* 2001.
- 38-Franca CE, Colares V. Estudo comparativo de condutas de saúde entre universitários no início e no final do curso. *Rev. Saúde Pública,* 2008.
- 39- Sánchez MAA, Conde CJG, URIBE FS. Core group approach to identify college students at risk for sexually transmitted infections. *Rev. Saúde Pública,* 2008.
- 40-Santos JFS. Estilo de vida e percepção de qualidade de vida de acadêmicos de ciências tecnológicas: um estudo de caso. In: *Anais do II congresso científico latino-americano da FIEP. Foz do Iguaçu,* 2004.
- 41- Molina OF. *Estresse no cotidiano.* São Paulo (SP): Pancast; 1996.
- 42-Johnson JA. Identification of the NF-E2-related factor dependent genes conferring protection against oxidative stress in primary cortical astrocytes using oligonucleotide microarray analysis. *J Biol. Chem,* 2003.
- 43-Bernik V. *Estresse: o assassino silencioso.* [online] [citado 06 ago 2006].

- 44- Baldassin SP, Martins LC, Andrade AG. Traços de ansiedade entre estudantes de medicina. *Arq Med ABC*. 2006;31(1):27-31.
- 45- Westenhofer J, Broeckmann P, Munch AK, Pudel V. Cognitive control of eating behaviour and the desinhibition effect. *Appetite*, 1994.
- 46- Lantyer AS, Varanda CC, Souza FG, Padovani RC, Viana B. Ansiedade e Qualidade de Vida entre Estudantes Universitários Ingressantes: Avaliação e Intervenção. *Rev. Bras. de Ter. Comp. Cogn.*, 2016, Volume XVIII (2) 4-19.