

Nutrição

ASSOCIAÇÃO ENTRE NÍVEIS DE ANSIEDADE E O CONSUMO ALIMENTAR EM ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS

Maria Eduarda Lima Rocha Pampolin - 6º módulo de Nutrição, UFLA.

Thainá Batista Santos - Discente do curso de Nutrição, UFLA.

Melissa Guimarães Silveira Rezende - Docente do Departamento de Nutrição, UFLA

Elizandra Milagre Couto - Docente do Departamento de Nutrição, UFLA

Sandra Bragança Coelho - Docente do Departamento de Nutrição, UFLA - Orientador(a)

Resumo

O ingresso no ensino superior configura-se um período de mudanças e desafios. Os estudantes universitários são frequentemente expostos a situações que favorecem o surgimento de estresse e ansiedade. A ansiedade exerce influência direta sobre o comportamento alimentar, afetando processos cognitivos e emocionais envolvidos na regulação da ingestão de alimentos. Evidências sugerem que estados ansiosos estão associados à alterações nos níveis de cortisol, grelina e leptina, que podem culminar em escolhas alimentares mais impulsivas e no aumento da ingestão de alimentos energéticos. Diante disso, o presente estudo objetivou investigar a associação entre diferentes níveis de ansiedade e o consumo alimentar em estudantes universitários. Participaram da pesquisa 30 estudantes de graduação, sendo 50% do sexo feminino e 50% do sexo masculino, com idade média de 22 anos. A avaliação dos níveis de ansiedade foi realizada por meio do Inventário Beck de Ansiedade, enquanto os participantes registraram seus hábitos alimentares, contemplando 3 momentos: crises intensas de ansiedade, crises leves e períodos sem crises. A análise estatística foi conduzida por meio do Coeficiente de Correlação de Pearson, relacionando os escores de ansiedade ao consumo energético total, carboidratos, proteínas, lipídeos totais, lipídeos saturados, sódio e açúcares. Os resultados demonstraram que a maior parte da amostra apresentou correlação positiva entre os níveis de ansiedade e a ingestão energética, indicando aumento do consumo à medida que a intensidade da ansiedade se elevava. Entre os participantes do sexo masculino, observou-se maior incremento na ingestão calórica, proteica e de sódio, enquanto nas participantes do sexo feminino destacaram-se aumentos no consumo de carboidratos, açúcares e lipídeos saturados. Esses achados corroboram a literatura ao evidenciar que quadros de ansiedade mais graves estão associados a padrões alimentares potencialmente prejudiciais, caracterizados por elevada ingestão calórica. O consumo recorrente de alimentos ricos em carboidratos refinados e lipídeos saturados, conforme observado nos participantes com níveis mais elevados de ansiedade, representa fator de risco para o desenvolvimento de sobrepeso, obesidade, resistência insulínica, diabetes tipo 2, hipertensão arterial etc. Evidencia-se a importância de estratégias de intervenção voltadas ao manejo da ansiedade no contexto universitário, associadas à promoção de práticas alimentares adequadas.

Palavras-Chave: Regulação do apetite, Estresse psicológico, Comportamento alimentar.

Link do pitch: <https://youtu.be/zwJnDn0CJzU?si=KhYwNrRd4dzYLyY>