



**UNIVERSIDADE DO SUL DE SANTA CATARINA**

**CLÁUDIA HAMES**

**PERCEPÇÃO DE ESTRESSE E COMPORTAMENTO ALIMENTAR EM ESTUDANTES  
UNIVERSITÁRIOS**

Palhoça

2023

# **PERCEPÇÃO DE ESTRESSE E COMPORTAMENTO ALIMENTAR EM ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS**

Este Trabalho de Conclusão de Curso foi julgado e aprovado em sua forma final pelo Curso de Nutrição, da Universidade do Sul de Santa Catarina.

Palhoça, 28 de junho de 2023.

---

Prof<sup>a</sup>. e orientadora Heloisa Martins Sommacal.,Msc.  
Universidade do Sul de Santa Catarina

---

Nutr. Dra. Bruna Becker da Silva  
Universidade do Sul de Santa Catarina

---

Nutr. Esp. Thábata Nalu de Andrade

## **Percepção de estresse e comportamento alimentar em estudantes universitários**

### **Sugestão de título abreviado:**

Dieta, estresse e estado nutricional

Diet, stress and nutritional status

### **Autores:**

Pesquisadora orientadora: Heloisa Martins Sommacal, Msc.

Professora na Universidade do Sul de Santa Catarina – Campus Florianópolis: Unidade Pedra Branca, Palhoça-SC.

E-mail para contato: [heloisasommacal@gmail.com](mailto:heloisasommacal@gmail.com)

Pesquisador principal: Cláudia Hames (ORCID ID: 0000-0003-3640-1730)

Graduando em nutrição da Universidade do Sul de Santa Catarina – Campus Florianópolis: Unidade Pedra Branca, Palhoça-SC.

E-mail para contato: [claudiahames@hotmail.com](mailto:claudiahames@hotmail.com)

**Endereço da Instituição vinculada:** Av. Pedra Branca, 25 - Pedra Branca, Palhoça - SC, 88137-270.

**Telefone para contato:** 0800 970 7000

**Categoria do artigo:** Original

**Área temática:** Alimentação e nutrição em saúde coletiva

**Quantidade total de ilustrações:** 2

**Quantidade total de palavras:** 4.047

## Resumo

**Objetivo:** Analisar a influência do estresse no comportamento alimentar em estudantes universitários. **Métodos:** Estudo transversal, realizado com 63 graduandos na área da saúde. Foram utilizados questionários de autopreenchimento para avaliação dos níveis de estresse (Escala de Estresse Percebido), e do padrão de comportamento alimentar (*Three Factor Eating Questionnaire-21*). Para o diagnóstico do estado nutricional foram coletados peso e altura por meio de um questionário sociodemográfico. Os estudantes foram divididos a partir do cálculo de tercís com base nos resultados obtidos na Escala de Estresse Percebido em três grupos: baixo nível de estresse, estresse moderado e alto nível de estresse. **Resultados:** A pontuação média obtida na escala de estresse percebido foi de 28,69. Sendo considerado como nível moderado de estresse. Foram observadas relação positiva entre o nível de estresse o comportamento de alimentação emocional. **Conclusão:** O alto nível de estresse esteve mais presente nos indivíduos mais jovens, nas mulheres e naqueles que estavam cursando as fases iniciais da graduação. As perspectivas de continuidade deste estudo são de aprofundamento acerca da presença do estresse no ambiente acadêmico, de modo a investigar mais intimamente suas causas.

**Palavras-chave:** Estresse psicológico. Estresse. Comportamento alimentar.

## Abstract

**Objective:** The objective of the research was to analyse the influence of stress on eating behavior in university students. **Methods:** Cross-sectional study conducted with 63 undergraduates in the health area. Self-completion questionnaire was used to assess levels (Noticed stress scale), from the pattern of eating behavior (*Three Factor Eating Questionnaire-21*). For the diagnosis of nutritional status, weight and height were collected through a sociodemographic questionnaire. The students were divided from the calculation of tertiles based on the results obtained on the Perceived Stress Scale in three groups: Low level of stress, moderate stress and high level of stress. **Results:** The average age of the students evaluated was 26,46 points and his average weight and body mass index were of 63,28kg and 23,41kg/m<sup>2</sup> respectively. The score on the perceived stress scale was 28,69. A positive relationship was observed between the level of stress and the emotional eating behavior. **Conclusion:** The high level of stress was more presence in younger individuals, in women and those who were attending the initial phases of graduation. The perspectives of study continuity are in-depth about the presence from stress in the academic environment, in order to investigate more closely its causes.

**Keywords:** Stress. Psychological stress. Eating behavior.

## 1 INTRODUÇÃO

O estresse vem aumentando no último século. De acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS), 90% da população mundial está sendo afetada<sup>1</sup>. O estresse é definido como um estado de tensão emocional, sendo ocasionado por um determinado evento que gere uma alteração a homeostase do indivíduo. Sendo assim, cada indivíduo responde as situações de estresse de acordo com suas características psicológicas, físicas, sociais e ambientais<sup>2</sup>.

Ao iniciar a vida acadêmica o estudante se depara com vários desafios, desde da mudança de

rotina, morar em outra cidade e muitas vezes o afastamento da família e amigos. Este novo período vai ser composto por novas normas e um maior nível de cobrança diariamente. São novas experiências que dependendo da forma como for vivenciada, pode gerar uma pressão psicológica sendo um estímulo estressor. Nessas situações o estresse pode ser desencadeado, o indivíduo encontra-se vulnerável interpretando como um risco real ou imaginário, levando a diversas sensações como mal-estar, desconforto e sofrimento, permanecendo por um período longo, ocasionará comprometimento da saúde<sup>3</sup>.

O novo estilo de vida ao ingressar na universidade e as novas relações sociais podem comprometer os hábitos com a alimentação. Cada indivíduo tem sua singularidade e contexto familiar onde foi inserido, entretanto, um novo ambiente influencia suas escolhas, há um novo processo de adaptação. Está sendo formado um perfil universitário, que vai depender das circunstâncias para ser considerado positivo e saudável ou negativo com ansiedade, preocupações, angústias e alterações de comportamentos<sup>4</sup>.

Os comportamentos humanos são derivados muitos fatores, onde a genética, o ambiente e a psique influenciam diretamente. Em conformidade com estes fatores, os impulsos e tendências para comportamentos levam a formação de hábitos. O hábito é definido como um comportamento que uma pessoa adquire, e repete diariamente sem prestar atenção ou questionar sua atitude, agindo de maneira inconsciente<sup>5</sup>.

O comportamento alimentar envolve diversos aspectos, pois não se trata apenas de nutrir o corpo e manter suas funções vitais, também está associado com o contexto social. Neste ponto, as relações sociais, a individualidade ao escolher um alimento sendo que também tem relação com a dimensão familiar ao qual faz parte e as sensações despertadas ao escolher um alimento são determinantes. No ato de alimentar-se além das necessidades fisiológicas o indivíduo busca sensações hedônicas<sup>6</sup>.

Em situações de estresse crônico ocorre o aumento do cortisol, com isso pode levar ao consumo exagerado de alimentos de alta palatabilidade. Outros hormônios como dopamina, leptina e insulina também atuam, estimulando o desejo por alimentos palatáveis. Visto que, alimentos ricos em gordura e açúcar geram prazer e emoções positivas, aumentando o desejo pelo seu consumo e associando a memória do seu consumo ao sentimento de recompensa. Sendo assim, as escolhas alimentares diante de situações estressantes, está relacionada à tentativa de utilizar os alimentos como forma de aliviar esse estado emocional. De modo geral, em situações de estresse o comportamento alimentar é alterado, sendo levado a mudanças nas escolhas alimentares optando por alimentos com maior palatabilidade sendo alimentos com alto valor calórico, como aqueles ricos em açúcar e gordura<sup>7</sup>.

Diante do tema citado acima, nota-se o quanto é importante pesquisas sobre o assunto abordado, com o intuito de identificar novos conhecimentos sobre o quanto o estresse influencia na alimentação, bem como seu impacto no comportamento diário dos estudantes universitários. Tendo em vista o entendimento sobre esses pontos, podem ser elaboradas melhores estratégias de conduta nutricional para esta população, visando melhorar a qualidade de vida, respeitando os diversos momentos de vida de um indivíduo. A partir disso, o objetivo desse trabalho foi analisar a influência do estresse no comportamento alimentar em estudantes universitários.

## **2 MÉTODOS**

Trata-se de um estudo transversal, de caráter descritivo e abordagem quantitativa. A seleção da amostra foi realizada através de amostragem não-probabilística intencional. Participaram da pesquisa os estudantes de nutrição da Universidade do Sul de Santa Catarina (UNISUL) com idade igual ou superior a 17 anos.

A pesquisa foi realizada através da aplicação online de um conjunto de três questionários visando a avaliação de dados sociodemográficos, níveis de estresse e comportamento alimentar dos indivíduos.

O total de participantes foi de 66 estudantes. Destes, levando em consideração os critérios de inclusão e exclusão, foram avaliados 63 estudantes. Foram excluídos da pesquisa os universitários que não estavam cursando a área da saúde.

O estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) da UNISUL (parecer nº 67516323.4.0000.0261) e todos os participantes deram aceite ao Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).

### **2.1 Dados sociodemográficos e avaliação antropométrica**

Primeiramente foram coletados dados sociodemográficos, onde o participante relatou seu sexo, idade, curso que está graduando e a fase, sua altura (em metros) e peso atual (em quilogramas) para o diagnóstico do estado nutricional por meio do cálculo de IMC. A classificação do estado nutricional se deu por meio dos pontos de corte estabelecidos pela Organização Mundial de Saúde (OMS) para adultos de acordo com o IMC<sup>8</sup>.

## **2.2 Avaliação do estresse**

Para mensurar e avaliar os sintomas do estresse foi utilizada a Escala de Estresse Percebido (EEP), em sua versão traduzida e validada no Brasil por Luft et al.<sup>9</sup>, a partir do modelo proposto por Cohen, Kamarck e Mermelstein<sup>10</sup>. O instrumento possui 14 questões, nas quais o participante avalia o quão sua vida é imprevisível, incontrolável e sobrecarregada, visto que esses fatores estão diretamente ligados ao estresse. As perguntas possuem opções de resposta que variam de 0 a 4 (0=nunca; 1= quase nunca; 2= às vezes; 3 = quase sempre; 4= sempre). Já as questões com conotação positiva (4, 5, 6, 7, 9, 10 e 13) têm sua pontuação somada de maneira invertida. O valor total da escala consiste na soma da pontuação das questões, onde os escores podem variar de zero (mínimo) a 56 (máximo)<sup>9</sup>.

Para a interpretação dos resultados obtidos através da EEP não são estabelecidos pontos de corte. Dessa maneira foram calculados de tercis em relação a pontuação da escala, classificando os participantes em três grupos: baixo nível de estresse, estresse moderado e alto nível de estresse. Após a classificação foram verificadas as possíveis associações de cada grupo com as demais variáveis coletadas.

## **2.3 Avaliação do comportamento alimentar**

Para a avaliação do comportamento alimentar foi utilizado o Three Factor Eating Questionnaire-21 (TFEQ-R21) em sua versão traduzida e validada no Brasil por Natacci e Ferreira Júnior<sup>11</sup>. O questionário possui 21 questões, sendo subdividido em três variáveis comportamentais: restrição cognitiva (RC), alimentação emocional (AE) e descontrole alimentar (DA). A RC representa 6 itens (1, 5, 11, 17, 18 e 21), a fim de aferir a proibição alimentar para influenciar o peso ou a forma corporal. A AE também representa 6 itens (2, 4, 7, 10, 14 e 16), e mensura a propensão de um consumo alimentar excessivo como resposta a alterações negativas no estado emocional. O DA representa 9 itens (3, 6, 8, 9, 12, 13, 15, 19 e 20), com o intuito de verificar a tendência que o indivíduo tem de perder o controle alimentar ao sentir fome ou ser exposto a estímulos externos<sup>11</sup>. Para a análise considera-se que as opções de resposta das questões 1 a 20 têm formato de 4 pontos e a 21, uma escala de classificação numérica de 1 a 8 pontos. As variáveis foram analisadas separadamente de acordo com a média obtida em cada grupo de estresse.

## **2.4 Análise dos dados**

Para análise de dados foram utilizados os programas Microsoft Office Excel®, onde os dados coletados foram listados e organizados em tabelas, onde foram feitas as análises descritivas de porcentagens, médias, valores mínimos e máximos.

A análise de dados foi tabelada no Excel e realizado análise descritiva dos dados.

## **3 RESULTADOS**

### **3.1 Caracterização da amostra**

A amostra foi composta por estudantes da 1ª a 9ª fase do curso, sendo 6 do sexo masculino (9,5%) e 57 do sexo feminino (90,5%). A média de idade foi de 26,46 anos (mínimo de 17 e máximo de 69 anos). Na EEP, a pontuação média obtida pelos estudantes foi de 28,69 pontos, sendo que as pontuações totais mínimas e máxima obtidas foram de seis e 50 pontos, respectivamente. Desse modo realizou-se a divisão dos participantes a partir do cálculo de tercís em três grupos para associação com as demais variáveis: baixo nível de estresse (1º tercís: <22 pontos), estresse moderado (2º tercís: 23 a 30 pontos) e alto nível de estresse (3º tercís: >31 pontos), como demonstrado na Tabela 1.

Em relação aos grupos de estresse cabe-se destacar que o grupo de alto nível de estresse foi composto apenas por mulheres. Os indivíduos do sexo masculino foram classificados, em sua maior parte, em nível de estresse moderado (83,33%). Quanto à fase do curso, ressalta-se que os estudantes das fases iniciais, anteriores à sexta fase do curso, foram, em sua maioria, classificados em alto nível de estresse (44,44%), enquanto a minoria deles foi classificada em baixo nível de estresse (22,22%).

### **3.2 Estresse e comportamento alimentar**

Foram observadas diferenças significativas nas pontuações e das variáveis de comportamento alimentar RC, AE e DA entre os grupos. O grupo com alto nível de estresse apresentou pontuações superiores à média, em sua maioria, nas três variáveis analisadas, com percentual para Restrição Cognitiva (58,33%), Alimentação Emocional com (50%) e Descontrole Alimentar (62,5%). Obtendo uma correlação positiva entre alto nível de estresse e comportamento alimentar.

O grupo com moderado nível de estresse teve pontuação abaixo da média, em sua maioria, nas três variáveis, não tendo uma relação significativa entre estresse e comportamento alimentar. E o grupo com baixo nível de estresse, teve em sua maioria baixa pontuação.

Pôde-se observar que o grupo de alto nível de estresse também apresentou pontuações superiores aos outros grupos nestas variáveis, como demonstrado na tabela 1.

### **3.3 Estresse e estado nutricional**

Não foram observados dados positivos entre os grupos para os parâmetros antropométricos. Em relação ao IMC, no grupo de alto estresse observou-se um maior percentual de eutrofia (62,5%), sobrepeso representa (29,16%), enquanto baixo peso e obesidade representaram ambos (4,16%). Já o grupo de estresse moderado foi composto a maioria por indivíduos eutróficos (74,07%), com sobrepeso foram apenas (18,51%) e a minoria representou obesidade (7,40%). No grupo de baixo nível de estresse os indivíduos eutróficos também foram maioria (81,81%), enquanto o percentual de obesidade e sobrepeso foi de (9,09%) para ambos.

## **4 DISCUSSÃO**

Os estudantes das fases iniciais do curso e também os mais jovens foram os que apresentaram as maiores pontuações para o nível de estresse. Um dos motivos para tais resultados, é de que a graduação é cheia de desafios e circunstâncias estressantes. Estas circunstâncias não se limitam apenas em se adaptar a um novo ambiente acadêmico com preocupações em desempenho, mas também de aprendizado, excesso de trabalho, emprego futuro, dentre tantos outros fatores que influenciam a vida acadêmica<sup>12</sup>. Outro motivo, pode ser a angústia de separação do lar onde cresceram com sua família, na qual pode ser um dos gatilhos para o desenvolvimento de um transtorno alimentar no que se refere a jovens que deixam o lar para se qualificar para a vida profissional, ingressando em uma universidade<sup>13</sup>.

A pesquisa de Mota, Lima e Souza<sup>14</sup> identifica esse nível de estresse e atenção dos estudantes nas diferentes fases do curso e variáveis de sua vida pessoal. Os autores destacam que os resultados diferentes das hipóteses iniciais, mostram que o estresse é mais acentuado em momentos iniciais do período. O fato de estudantes estarem significativamente mais estressados no início do período, pode estar relacionado a inúmeros eventos que podem estar sendo percebidos como fontes de estresse, tais como mudanças na vida desses estudantes, atividades de rotina acadêmicas, mudanças e adaptação às novas normas e relações com o curso, colegas e professores.

O estudo de Antunes, Fernandes e Costa<sup>15</sup> também comprova que o ingresso em um curso superior representa uma fase de transição significativa na vida dos estudantes, acompanhada por mudanças substanciais em sua rotina diária. Deste modo, as exigências acadêmicas crescentes e o aumento das responsabilidades podem resultar em níveis elevados de estresse, o que, por sua vez, pode interferir no padrão alimentar desses indivíduos.

Em relação à classificação do nível de estresse e a avaliação do comportamento alimentar, pôde-se observar que a maior parte dos estudantes avaliados apresentaram alto nível de estresse e que os mesmos obtiveram as maiores pontuações para os comportamentos alimentares de restrição cognitiva, descontrole alimentar, e de alimentação emocional. Essa dado positivo entre estresse e alimentação emocional, indicando que o aumento do estresse pode levar a uma maior tendência de recorrer à comida como forma de lidar com as emoções, como foi evidenciado nos estudos de Silva et al.<sup>13</sup>, realizado com 104 universitárias do curso de Nutrição de Viçosa-MG, na qual a preocupação excessiva com o peso e com os alimentos desencadeia um ambiente estressante e uma relação doentia com o corpo, tornando-se fator preocupante para a saúde física e psíquica uma vez observada a elevada prevalência de EAT+ nas universitárias.

Outro estudo que comprova esse dado positivo é o de Alvarenga, Scagliusi e Philippi<sup>16</sup>, com EAT+ de 23,7% a 30,1% com estudantes do primeiro e segundo ano de cursos da área da saúde nas cinco regiões do país, ambos utilizando o EAT-26. Destarte, este estudo corrobora os estudos supracitados, salientando a alta prevalência de comportamento alimentar de risco para transtorno alimentar em universitárias.

Indivíduos sob estresse procuram métodos para aliviar a tensão e tentam esquecer ou lidar com a fonte de estresse. Estudos como de Swaffield e Guo<sup>17</sup>, destacam que existem três teorias dominantes sobre por que o estresse desencadeia o desejo de comer, alterando o estado nutricional das pessoas. A primeira teoria está relacionada com a hipótese do seguro, ao qual as pessoas têm um impulso instintivo para consumir alimentos com a finalidade de adquirir estoques de gordura em excesso para amortecer o impacto da fome futura. A segunda razão é porque o estresse sinaliza para o corpo que ele precisa se preparar para uma resposta de luta ou fuga. Para alimentar essa resposta, nossos músculos precisam mobilizar glicose e gorduras armazenadas o mais rápido possível. A terceira é porque alimentos densos em energia desencadeiam a produção da dopamina neurotransmissora. A produção de dopamina pode reduzir a resposta ao estresse, o que promove o retorno a um estado homeostático. Isso, por sua vez, faz com que o indivíduo estressado se sinta melhor.

A análise dos parâmetros antropométricos não revelou nenhuma diferença entre alterações do estado nutricional e os níveis de estresse, embora alguns estudos indiquem associações entre as

variáveis<sup>18,19</sup>. Conforme observado no estudo de Penaforte, Matta e Japur<sup>20</sup>, onde foram avaliados 30 estudantes com idade entre 18-30 anos e IMC médio de  $22,7 \pm 4,4 \text{ kg/m}^2$ . O estudo conclui que para o consumo alimentar quantitativo, não foram observadas diferenças entre os grupos, porém os estudantes com maior nível de estresse, comparados àqueles com menor nível, apresentaram maiores pontuações para o comportamento alimentar de alimentação emocional ( $46,0 \pm 28,1$  x  $22,8 \pm 17,9$ , respectivamente,  $p= 0,05$ ) e de descontrole alimentar ( $41,7 \pm 14,9$  x  $26,3 \pm 12,3$ , respectivamente,  $p= 0,03$ ) e maior frequência de consumo de salgados e lanches prontos para consumo/fast food ( $2,7 \pm 1,8$  x  $1,0 \pm 1,3$ ,  $p= 0,03$ ).

É importante ressaltar que profissionais da área da saúde frequentemente são avaliados com base em suas aparências físicas, o que pode afetar sua percepção de profissionalismo. Por exemplo, alguns pacientes podem basear sua escolha de nutricionista com base na aparência corporal, acreditando que um corpo magro é um indicador de competência. Essa ênfase no corpo magro pode criar uma pressão adicional para os profissionais da área em relação à sua forma física, ocasionando possíveis transtornos alimentares, evidenciados na pesquisa<sup>13</sup>.

Durante a análise do estudo, percebeu-se que os indivíduos do sexo feminino compuseram o grupo de alto nível de estresse em sua integralidade. Estudos comprovam que as mulheres são frequentemente mais afetadas por transtornos alimentares, com uma proporção de dez casos do sexo feminino para cada caso no sexo masculino. Isso se deve, em grande parte, à maior vulnerabilidade do sexo feminino às pressões sociais relacionadas aos padrões de beleza. Como resultado, a maioria das mulheres enfrenta insatisfação em relação ao seu corpo, o que muitas vezes leva à adoção de dietas restritivas e à busca pelo controle do peso<sup>13</sup>.

## **5 CONCLUSÃO**

Durante a investigação dos níveis de estresse entre estudantes da área da saúde, observou-se uma série de fatores que contribuem para um alto nível de estresse. Entre esses fatores, destacam-se três grupos específicos: os estudantes mais jovens, as mulheres e aqueles que estão nas fases iniciais da graduação.

Diante de tais resultados, pode-se observar alguns padrões, já evidenciados em outros estudos<sup>21,22,23</sup>, onde os estudantes mais jovens enfrentam desafios durante a transição para a universidade, adaptando-se a um ambiente acadêmico exigente e lidando com pressões de carreira. As mulheres também enfrentam maior estresse devido às múltiplas responsabilidades na sociedade contemporânea e questões de igualdade de gênero. Os estudantes nas fases iniciais da graduação lidam com a adaptação à dinâmica universitária e desafios acadêmicos desconhecidos.

Esses resultados destacam a importância de identificar e abordar os fatores de estresse específicos que afetam os estudantes da área da saúde. A implementação de estratégias de apoio e intervenções direcionadas pode ajudar a promover um ambiente acadêmico mais saudável e a lidar de forma mais eficaz com o estresse e suas consequências negativas.

## REFERÊNCIAS

1. Silva FR, Silva SF, Barbosa TC, Peixoto QFR, Maciel ES. Nível de Percepção de Estresse e Qualidade de Vida Entre os Técnicos de Enfermagem das Unidades de Pronto Atendimento de Palmas – TO. *Revista Brasileira de Ciências da Saúde*. 2018;22(3):261-6.
2. Brunori EHFR, Lopes CT, Cavalcantel AMRZ, Silva MCSR, Lopes JdeL, Barros ALBLD. Consumo alimentar e estresse em pacientes com síndrome coronariana aguda. *Revista Brasileira de Enfermagem*. 2015;68(5):810-6.
3. Jan NA, Raj AB, Subramani AK, Goute AK. Perceived Academic Stress and Quality of Campus Life in Business Schools. *IUP Journal of Organizational Behavior*. 2021;20(4):209-24.
4. Castro VR. Reflexões sobre a saúde mental do estudante universitário: estudo empírico com estudantes de uma instituição pública de ensino superior. *Revista Gestão em Foco*. 2017;9:380-401.
5. Alvarenga M, Figueiredo M, Timerman F, Antonaccio C. *Nutrição comportamental*. São Paulo: Manolé; 2015.
6. Vaz DSS, Bennemann RM. Comportamento alimentar e hábito alimentar: uma revisão. *Revista Uningá Review*. 2014;20(1):108-12.
7. Penaforte FR, Matta, NC, Japur CC. Associação entre estresse e comportamento alimentar em estudantes universitários. *Demetra: Alimentação, Nutrição & Saúde*. [Internet]. 2015 [acesso em 2023 Jun 12];11(1):225-237. Disponível em <https://www.e-publicacoes.uerj.br/index.php/demetra/article/view/18592>
8. World Health Organization. *Obesity: Preventing and managing the global epidemic – Report of a WHO consultation on obesity*. Geneva: WHO; 2000.
9. Luft CDB, Sanches SO, Mazo GZ, Andrade A. Versão brasileira da Escala de Estresse Percebido: tradução e validação para idosos. *Revista de Saúde Pública*. 2007;41(4):606-15.
10. Cohen, S, Kamarck, T, Mermelstein, R. A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 1983;24(4):385-396.
11. Natacci LC, Ferreira Júnior M. The three factor eating questionnaire - R21: tradução para o português e aplicação em mulheres brasileiras. *Revista de Nutrição*. 2011;24(3):383-94.
12. Okechukwu FO, Ogba, KT, Nwufu, JI, Ogba MO, Onyekachi BN, Nwanosike CI et al. Academic stress and suicidal ideation: moderating roles of coping style and resilience. *BMC Psychiatry*. 2022;22(546):1-12.
13. Silva JA, Lopes SO, Cecon RS, Priore SE. Comportamento de risco para transtorno alimentar em universitárias de Viçosa-MG. *R. Assoc. bras. Nutr.* 2021;12(2):119-32. <https://doi.org/10.47320/rasbran.2021.1302>
14. Mota EG, Lima MS, Souza JM. Vida de estudante: a relação entre estresse e atenção em universitários. *Revista OPARA*. 2019;9(2):95-105.

15. Antunes KT, Fernandes JSA, Costa SMM. Influência Do Estresse No Consumo Alimentar De Acadêmicos Em Uma Faculdade No Interior De Minas Gerais. *Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento*. 2022;16(102):577-86.
16. Alvarenga MS, Scagliusi FB, Philippi ST. Comportamento de risco para transtorno alimentar em universitárias brasileiras. *Rev. psiquiatr. clín.* 2011;38(1):3-7.
17. Swaffield JB, Guo Q. How Childhood Socioeconomic Status Impacts Adult Food Preference: The Mediating Role of Stress and Trait Appetite. *Behavioral Sciences*. 2022;12(7):202–N.
18. Cotter EW, Kelly NR. Stress-related eating, mindfulness, and obesity. *Health Psychology*. 2018;37(6):516-525. <http://doi.org/10.1037/hea0000614>
19. Guajardo EGP, Peña CM. Ansiedad, Estrés y Obesidad en una muestra de adolescentes de México Anxiety, Stress and Obesity in a sample of adolescents in Mexico. *Universitas Psychologica*. 2017;16(3):1-11. <http://doi.org/10.11144/Javeriana.upsy16-3.aeom>
20. Penaforte FR, Matta NC, Japur CC. Associação entre estresse e comportamento alimentar em estudantes universitários. *Demetra: Food, Nutrition & Health / Alimentação, Nutrição & Saúde*. 2016;11(1):225–37.
21. Zellner DA, Saito S, Gonzalez J. The effect of stress on men's food selection. *Appetite* 2007;49(3):696-699.
22. Mikolajczyk RT, Ansari WE, Maxwell AE. Food consumption frequency and perceived stress and depressive symptoms among students in three European countries. *Nutr. J.* 2009;31(8):1-8.
23. Zellner DA, Loaiza S, Gonzalez Z, Pita J, Morales J, Pecora D, et al. Food selection changes under stress. *Physiol. Behav.* 2006; 87(4):789-793.

## ILUSTRAÇÃO 1

Tabela 1 - Idade, Dados antropométricos e de padrão de comportamento alimentar dos participantes, segundo os tercís da pontuação da EEP. Palhoça-SC, 2023.

Variáveis	Alto nível de estresse (n=24)	Estresse moderado (n=27)	Baixo nível de estresse (n=12)
Idade	23,41- 17- 55	27,81-17-69	29,58-18-43
IMC (kg/m <sup>2</sup> )	22,94-16,66- 33,76	23,71-19,06- 33,53	23,61-20,19- 31,53
Pontuação EEP	36,66-31-47	25,07-23-30	18,41-15-21
Comportamento de RC (pontos)	16,17-6-23	15,22-8-23	13,33-7-19
Comportamento de AE (pontos)	14,12-6-24	11,92-6-21	9,6-6-16
Comportamento de DA (pontos)	19,25-9-35	17,51-9-27	15,25-9-22

Valores apresentados em média, mínimo e máximo. RC- restrição cognitiva. AE- alimentação emocional. DA- descontrolado alimentar. Grupo de baixo nível de estresse: 1º tercil da pontuação da EEP (0 a 22 pontos), Grupo de estresse moderado: 2º tercil da pontuação da EEP (23 a 30 pontos) e Grupo de alto nível de estresse: 3º tercil da pontuação da EEP (≥31 pontos). As comparações foram realizadas entre os três grupos.