

A RELAÇÃO ENTRE O ESTRESSE E A ANSIEDADE NA OCORRÊNCIA DA COMPULSÃO ALIMENTAR EM MULHERES UNIVERSITÁRIAS

Autores: Marcella Gomes Martins, Rayssa Kamily da Rosa e Rodney Querino Ferreira da Costa

Universidade do Vale do Paraíba/Faculdade de Educação e Artes, Avenida Shishima Hifumi, 2911, Urbanova - 12244-000 - São José dos Campos-SP, Brasil, marcellagomesmartins1@gmail.com, rkamily2@gmail.com, rodney.costa@univap.br.

Resumo

Pesquisas apontam que fatores emocionais, como estresse e ansiedade, influenciam o desenvolvimento de transtornos alimentares, sobretudo em mulheres. Entre eles, destaca-se a compulsão alimentar, caracterizada pela ingestão exagerada e descontrolada de alimentos, acompanhada de culpa e vergonha. Este estudo investigou a relação entre estresse, ansiedade e compulsão alimentar em universitárias, por meio de revisão de literatura narrativa. Identificaram-se fatores estressores acadêmicos, impactos do estresse crônico e intervenções eficazes. Os resultados mostram que a vida universitária favorece quadros de sofrimento psíquico, com maior vulnerabilidade entre mulheres. A compulsão alimentar surge como estratégia disfuncional de enfrentamento. Conclui-se que esses fatores desempenham papel central nesse transtorno, exigindo estratégias preventivas e interventivas voltadas à saúde mental.

Palavras-chave: Compulsão alimentar. Ansiedade. Estresse. Estudantes universitárias.

Área do Conhecimento: Ciências Humanas

Introdução

O estresse e a ansiedade têm crescido de forma atípica e acelerada na sociedade em razão do ritmo desenfreado de tarefas e obrigações, pressão profissional e pessoal, além de manifestações e desafios constantes, exteriorizados quando o indivíduo se sente ameaçado por eventos identificados como perigosos. De acordo com Lipp (2000), o estresse tornou-se uma condição frequente na vida moderna, sendo resultado da sobrecarga de estímulos e exigências cotidianas, afetando significativamente a saúde mental e o bem-estar dos indivíduos. Tais fatores emocionais podem ser o contexto para o desenvolvimento de Transtornos Alimentares (TA), condição psiquiátrica caracterizada por alterações de comportamento referentes aos hábitos alimentares, sendo mulheres e jovens de 12 a 17 anos o público mais afetado por este distúrbio, responsáveis pelos maiores índices de mortalidade entre os transtornos mentais (Organização Mundial de Saúde, 2022). De acordo com a Associação Brasileira de Psiquiatria (2022), estima-se que mais de 70 milhões de pessoas no mundo sejam afetadas por algum transtorno alimentar. A Compulsão Alimentar (CA) é descrita, de acordo com o Manual de Diagnóstico e Estatística de Transtornos Mentais (DSM), como a ingestão de grande quantidade de alimento de maneira incontrolada até que seja alcançada uma satisfação, seguida de sentimentos de vergonha e culpa, sem recorrer a atividades compensatórias (American Psychiatric Association, 2023).

Nesse sentido, sabe-se que as estudantes universitárias pertencem a um grupo vulnerável no que diz respeito ao desenvolvimento de compulsão alimentar e demais transtornos alimentares (Vitolo *et al.*, 2006). Esse risco deve, em grande parte, ao fato de muitas estarem atravessando a transição entre a adolescência e a fase adulta, além das demandas acadêmicas e pessoais, como a permanência estudantil de mães universitárias, que exigem adaptações individuais e sociais diante da pressão imposta pela sociedade (Silva *et al.*, 2021). A entrada na universidade pode representar uma quebra de expectativas, especialmente no que tange à autonomia, ao desempenho acadêmico e à adaptação ao novo ambiente. A idealização de uma experiência universitária mais estruturada e previsível pode contrastar com desafios como carga horária intensa, novas responsabilidades, dificuldades financeiras

A Ciência do **NANO** e seu impacto transformador no **MACRO**

e mudanças no suporte social, gerando frustração e impacto emocional. Como consequência, os níveis de estresse e ansiedade podem elevar níveis anormais, dificultando o ajuste dos estudantes à instituição e aumentando a vulnerabilidade às psicopatologias. A questão que se coloca, portanto, é: O estresse e a ansiedade vivenciados no contexto universitário contribuem para o desenvolvimento de transtornos alimentares? Nesse sentido, levanta-se a hipótese de que mulheres que enfrentam altos níveis de estresse e ansiedade no ambiente universitário são mais propensas a desenvolver comportamentos alimentares compulsivos como uma forma de lidar com fatores psicológicos adversos.

Este estudo consiste em uma revisão de literatura, na qual foram investigados os resultados científicos sobre a relação entre estresse, ansiedade e compulsão alimentar em mulheres no ambiente universitário. Embora existam pesquisas que analisem esses fatores de forma isolada, há uma carência de estudos que os abordam de forma conjunta. A escolha de focar nas mulheres se justifica pelo reconhecimento das disparidades de gênero na manifestação e no enfrentamento de problemas relacionados à saúde mental, além disso, considerando que as mulheres geralmente enfrentam expectativas sociais específicas e desafios adicionais em ambientes acadêmicos, é crucial examinar de perto como esses fatores podem influenciar sua relação com a alimentação. Dessa forma, esta análise pretende reunir e examinar as evidências existentes sobre cada um desses elementos separadamente e, posteriormente, analisá-los de forma interligada, contribuindo tanto para o corpo de conhecimento acadêmico quanto para a prática profissional em áreas como psicologia, nutrição e promoção da saúde. Os resultados obtidos poderão subsidiar disciplinas personalizadas e programas de suporte mais direcionados à saúde mental de estudantes universitários, promovendo a conscientização sobre os fatores psicológicos envolvidos na compulsão alimentar e incentivando abordagens de cuidado mais abrangentes e centradas no indivíduo.

Metodologia

No presente trabalho, para atingir os objetivos estabelecidos e testar a hipótese previamente formulada, foi realizado um estudo de cunho qualitativo e descritivo com elaboração de revisão de literatura narrativa, tendo como meios de fundamentação teórica as revistas acadêmicas e científicas disponíveis na base de dados do Google acadêmico, Scielo e Pepsic, sobre as temáticas: Transtornos alimentares, compulsão alimentar no ambiente acadêmico, intervenções psicológicas em comportamentos compulsivos e saúde mental das mulheres no âmbito universitário. Como se trata de uma revisão de literatura, não houve participação direta de pessoas ou utilização de amostras. Foram reunidos e comparados dados de diferentes fontes, a fim de identificar os principais fatores que predisõem estudantes universitárias do sexo feminino ao desenvolvimento de transtornos alimentares, especialmente o estresse e a ansiedade. Além disso, buscou-se analisar o papel do psicólogo no tratamento e nas estratégias de intervenção capazes de contribuir para a superação ou redução dos sintomas. A partir disso foi desenvolvida uma síntese conceitual que destaca as principais descobertas e contribuições da literatura revisada.

Foi realizada uma triagem inicial, na qual os títulos e resumos dos artigos foram avaliados para determinar a relevância ao tema, os artigos selecionados foram lidos na íntegra para uma análise mais detalhada. A partir disso, informações relevantes foram extraídas e registradas. Os resultados foram caracterizados de acordo com os temas principais identificados na literatura. Assim, foi realizada uma avaliação da qualidade metodológica dos estudos e identificação de lacunas na pesquisa existente.

Resultados

Os dados referentes ao estresse acadêmico evidenciam que o ambiente universitário é marcado por prazos curtos, avaliações constantes, sobrecarga de tarefas e competitividade, fatores que intensificam a ansiedade e tornam os estudantes mais vulneráveis a adoecimento emocional. Pesquisas apontam que entre 52% e 75% dos universitários apresentam níveis moderados a altos de estresse (Alfredo, 2016), com destaque para as mulheres, que se mostram mais propensas a relatar sintomas ansiosos e depressivos (Gama *et al.*, 2008; Oliveira, 2013). Esse contexto mostrou-se diretamente associado ao desenvolvimento da compulsão alimentar, caracterizada pela ingestão descontrolada de alimentos em resposta a estados emocionais negativos como frustração, tristeza e ansiedade (Cauduro *et al.*, 2018; Borges *et al.*, 2017).

A Ciência do NANO e seu impacto transformador no MACRO

Os resultados reforçam que o estresse crônico e a ansiedade afetam de forma significativa a saúde mental e física das mulheres. Os efeitos mais recorrentes incluem quadros depressivos, distúrbios psicossomáticos, compulsão alimentar e fadiga persistente (Nolen-Hoeksema, 2012; Barlow, 2004). Além disso, há impactos fisiológicos graves, como desequilíbrios hormonais, aumento do risco cardiovascular, alterações gastrointestinais e enfraquecimento da resposta imunológica (Yaribeygi *et al.*, 2020; Buse *et al.*, 2019). Esses achados evidenciam a sobrecarga emocional e biológica enfrentada por estudantes do sexo feminino, o que aumenta sua vulnerabilidade ao desenvolvimento de transtornos alimentares como mecanismo de enfrentamento.

Por fim, foi demonstrado que estratégias como a Terapia Cognitivo-Comportamental, mindfulness, atividade física, rotinas de sono e suporte social se mostraram eficazes na redução dos sintomas de estresse, ansiedade e compulsão alimentar (Beck, 2013; Kabat-Zinn, 1990; Bouchard *et al.*, 2004). Programas institucionais também se destacaram como recursos relevantes para prevenção e acolhimento no contexto universitário. Dessa forma, de maneira geral, os achados permitem concluir que o estresse e a ansiedade vivenciados no ambiente acadêmico contribuem diretamente para o desenvolvimento de transtornos alimentares, especialmente a compulsão alimentar, tornando imprescindível a implementação de estratégias de prevenção e cuidado em âmbito individual e institucional.

Discussão

Os achados reforçam que o ambiente universitário impõe múltiplos fatores estressores que comprometem a saúde mental dos estudantes. As exigências de desempenho, a sobrecarga de tarefas e a necessidade de adaptação a novos contextos sociais e acadêmicos configuram-se como importantes gatilhos de estresse e ansiedade (Alfredo, 2016). Além disso, a literatura sugere que essas pressões acadêmicas afetam de forma diferenciada homens e mulheres, sendo estas últimas mais vulneráveis devido à interação entre fatores biológicos, hormonais e sociais (Gama *et al.*, 2008; Oliveira, 2013). Essa especificidade de gênero aponta para a necessidade de estratégias de enfrentamento que considerem tais particularidades no contexto universitário.

A ansiedade e o estresse prolongados não afetam apenas o desempenho acadêmico imediato, mas também repercutem na forma como os estudantes desenvolvem suas estratégias de enfrentamento. Muitas vezes, a sobrecarga universitária leva ao uso de recursos pouco adaptativos, como a compulsão alimentar, o consumo de substâncias psicoativas e o isolamento social, que acabam intensificando o sofrimento psicológico. Além disso, estudos indicam que a vivência contínua de altos níveis de estresse nessa fase pode aumentar a vulnerabilidade a transtornos de ansiedade e depressão ao longo da vida adulta (Nolen-Hoeksema, 2012; Van Strien, 2018). Dessa forma, os achados reforçam que o impacto do estresse universitário ultrapassa o contexto acadêmico, exigindo medidas preventivas e intervenções em saúde mental que fortaleçam o repertório de enfrentamento dos estudantes.

Os resultados também apontam para uma associação direta entre estresse acadêmico e compulsão alimentar. Em situações de sobrecarga emocional, muitos estudantes recorrem ao comer como forma de regulação afetiva, configurando o que a literatura denomina "alimentação emocional" (Cauduro *et al.*, 2018). Esse comportamento, entretanto, não apenas não resolve o sofrimento, como o perpetua, ao ser seguido por culpa e frustração, reforçando o ciclo compulsivo (Borges *et al.*, 2017). Tais evidências confirmam que a compulsão alimentar, no contexto universitário, não deve ser entendida como um problema isolado, mas como uma resposta multifatorial ao estresse, envolvendo mecanismos emocionais, comportamentais e hormonais.

Do ponto de vista fisiológico, destaca-se a relevância do cortisol como mediador da relação entre estresse e comportamento alimentar. Níveis elevados desse hormônio estimulam o apetite e aumentam a preferência por alimentos ricos em açúcar e gordura, o que favorece episódios de compulsão (Leonardo *et al.*, 2023; Campos *et al.*, 2020). Esses dados se articulam a estudos que apontam a prevalência de alterações metabólicas e distúrbios alimentares entre estudantes submetidos a pressões acadêmicas intensas, confirmando que a compulsão alimentar deve ser entendida como uma consequência possível e significativa da vivência de estresse crônico.

As implicações desse cenário são ainda mais relevantes quando se considera a sobreposição de responsabilidades enfrentadas por mulheres universitárias, que além das pressões acadêmicas lidam com papéis sociais e familiares. Essa sobrecarga torna esse grupo mais vulnerável não apenas ao estresse e à ansiedade, mas também a estratégias de enfrentamento disfuncionais, como a compulsão

A Ciência do NANO e seu impacto transformador no MACRO

alimentar (Calais; Andrade; Lipp, 2003). Assim, o sofrimento psíquico das mulheres universitárias evidencia um contexto em que desigualdades sociais e demandas acadêmicas se somam, reforçando a importância de abordagens específicas para esse público.

Nesse sentido, os resultados reforçam que estratégias individuais, como a Terapia Cognitivo-Comportamental, mindfulness, atividade física, regulação do sono e suporte social, podem ser eficazes para reduzir sintomas emocionais e prevenir comportamentos desadaptativos. A TCC atua na identificação e reestruturação de padrões de pensamento disfuncionais, auxiliando na regulação emocional (Beck, 2013); o mindfulness promove maior consciência e autocontrole diante de gatilhos estressores (Kabat-Zinn, 1990); a atividade física estimula a liberação de neurotransmissores como endorfina e serotonina, que melhoram o humor e reduzem a ansiedade (Bouchard et al., 2004); e o sono adequado regula hormônios como grelina e leptina, prevenindo episódios de comer compulsivo (Taheri et al., 2004). Entretanto, a literatura aponta que a eficácia dessas práticas é ampliada quando associada a medidas institucionais que favorecem a saúde mental no espaço acadêmico. Iniciativas como programas de acolhimento, redes de apoio psicológico e políticas de promoção do bem-estar contribuem não apenas para a redução do estresse, mas também para a permanência e o desempenho estudantil (Custódio; Pereira; Seco, 2009; Alfredo, 2016). Dessa forma, compreende-se que o enfrentamento do estresse e da ansiedade na universidade não deve se limitar a estratégias individuais, mas requer também o fortalecimento de ações coletivas capazes de transformar o ambiente acadêmico em um espaço mais saudável e inclusivo.

Conclusão

Este estudo evidenciou que o estresse e a ansiedade exercem papel central no desencadeamento da compulsão alimentar em universitárias, configurando-se como mecanismos disfuncionais de enfrentamento diante das pressões acadêmicas e sociais. Esse fenômeno não deve ser entendido como mera falta de controle, mas como resultado da interação de fatores emocionais, hormonais, comportamentais e sociais que tornam as mulheres mais vulneráveis ao adoecimento psíquico.

Além dos impactos emocionais, o estresse crônico mostrou-se associado a repercussões físicas significativas, como fadiga, alterações hormonais e distúrbios do sono, o que reforça a necessidade de estratégias preventivas e de cuidado integradas. Nesse sentido, intervenções como a Terapia Cognitivo-Comportamental, o mindfulness, a prática de atividade física, a regulação do sono e o fortalecimento do suporte social e institucional mostraram-se eficazes no manejo dos sintomas e na promoção do bem-estar.

Conclui-se que o enfrentamento da compulsão alimentar no contexto acadêmico exige não apenas abordagens individuais, mas também políticas institucionais voltadas à saúde mental, capazes de reduzir fatores de risco e ampliar recursos de enfrentamento. Os achados indicam que o estresse e a ansiedade vivenciados na vida acadêmica por homens e mulheres se manifestam de forma distinta, tanto em situações desencadeantes quanto em intensidade e frequência. Entre mulheres, a maior vulnerabilidade está relacionada a fatores biológicos, como flutuações hormonais que intensificam sintomas ansiosos e depressivos, a fatores sociais, como a sobrecarga de papéis acadêmicos, familiares e pessoais, e a fatores psicológicos, que incluem maior predisposição à internalização do sofrimento. A associação entre esses transtornos emocionais e a compulsão alimentar mostrou-se mais expressiva no público feminino, evidenciando que intervenções institucionais devem considerar essas especificidades. Da mesma forma, as intervenções terapêuticas precisam ser sensíveis às diferenças de gênero, a fim de alcançar maior eficácia no tratamento e na prevenção. Assim, espera-se que este estudo contribua para a construção de práticas e estratégias que promovam ambientes universitários mais saudáveis, inclusivos e acolhedores.

Referências

- ALFREDO, P. P.; BIONDI, J. C. L.; MANNA, V. Avaliação da qualidade de vida e estresse em acadêmicos do curso de Fisioterapia. **Journal of Health Sciences Institute**, São Paulo, v. 34, n. 4, p. 224–230, 2016.
- BARLOW, D. H. **Ansiedade e seus transtornos: a natureza e o tratamento da ansiedade e do pânico**. 2. ed. Nova York: Guilford Press, 2004.
- BECK, J. S. **Terapia Cognitivo-Comportamental: teoria e prática**. Porto Alegre: Artmed, 2013.
- BORGES, G. R.; MUNHOZ, P. G.; BEURON, T. A.; PETRY, J. F. A influência da ansiedade na compulsão alimentar e na obesidade de universitários. **Revista de Gestão em Sistemas de Saúde, São Paulo**, v. 10, n. 1, p. 21–44, 2021.
- BORINEI, L. L. *et al.* Estresse, cortisol e risco metabólico: uma revisão. **Revista de Nutrição em Pauta**, São Paulo, v. 23, n. 4, p. 26–30, 2015.
- BOUCHARD, C. *et al.* **Atividade física e saúde**. Champaign: Human Kinetics, 2004.
- BUSE, D. C. *et al.* Psychological comorbidities of chronic migraine: a narrative review. **Headache**, Hoboken, v. 59, n. 7, p. 1096–1113, 2019.
- CALAIS, S. L.; ANDRADE, L. F.; LIPP, M. E. N. Diferenças de sexo na manifestação do estresse em universitários. **Psicologia: Reflexão e Crítica**, Porto Alegre, v. 16, n. 2, p. 257–263, 2003.
- CAMPOS, C. A. *et al.* Neurobiology of stress and eating: from acute to chronic stress. **Appetite**, London, v. 153, 104–107, 2020.
- CAUDURO, L. S. *et al.* Estresse e compulsão alimentar em estudantes universitários. **Revista Brasileira de Terapias Cognitivas**, Porto Alegre, v. 14, n. 2, p. 94–103, 2018.
- CUSTÓDIO, S.; PEREIRA, A.; SECO, G. Stress e estratégias de coping dos estudantes de enfermagem em ensino clínico. In: CONGRESSO INTERNACIONAL GALEGO-PORTUGUÊS DE PSICOPEDAGOGIA, 10., 2009, Braga. Actas [...]. Braga: Universidade do Minho, 2009.
- GAMA, M. M. *et al.* Sintomas de depressão e ansiedade em estudantes universitários: diferenças de gênero. **Revista de Psiquiatria Clínica**, São Paulo, v. 35, n. 2, p. 67–73, 2008.
- KABAT-ZINN, J. **Full catastrophe living: using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness**. New York: Delacorte, 1990.
- LEONARDO, R. B. *et al.* O papel do cortisol e de outros hormônios na modulação do estresse e da compulsão alimentar. **Revista Brasileira de Neurociência e Saúde Mental**, Belo Horizonte, v. 15, n. 1, p. 45–59, 2023.
- NOLEN-HOEKSEMA, S. A diferença de gênero em transtornos de depressão e ansiedade. **Annual Review of Clinical Psychology**, v. 8, p. 161–187, 2012.
- OLIVEIRA, J. S. Transtornos de ansiedade em estudantes universitários: uma revisão. **Revista de Psicologia da IMED**, Passo Fundo, v. 5, n. 1, p. 98–112, 2013.
- TAHERI, S. *et al.* Duração curta do sono está associada à redução da leptina, aumento da grelina e elevação do índice de massa corporal. **PLoS Medicine**, v. 1, n. 3, p. e62, 2004.

A Ciência do **NANO** e seu impacto transformador no **MACRO**

YARIBEYGI, H. *et al.* The impact of stress on body function: a review. **EXCLI Journal**, Hannover, v. 19, p. 1147–1166, 2020.