

1º CICS

CONGRESSO INTERNACIONAL
CIÊNCIA E SOCIEDADE



TRABALHOS
PREMIADOS

2023




CENTRO UNIVERSITÁRIO
SANTO AGOSTINHO

1º CICS | CONGRESSO INTERNACIONAL
CIÊNCIA E SOCIEDADE

**TRABALHOS
PREMIADOS
2023**





CENTRO UNIVERSITÁRIO SANTO AGOSTINHO – UNIFSA
PRÓ-REITORIA DE ENSINO
NÚCLEO DE APOIO PEDAGÓGICO - NUAPE
PROGRAMA DE EXTENSÃO

Publicado por Editora LESTU

Design Gráfico: Ana Kelma Cunha Gallas

Capa: Odrânio Rocha

Diagramação: Kleber Albuquerque Filho

Centro Universitário Santo Agostinho - UNIFSA

E-mail: cics@unifsa.com.br

Este título possui uma licença Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International (CC BY-NC-ND 4.0). A íntegra dessa licença pode ser acessada: <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/legalcode.pt>

© 2023 UNIFSA Todos os trabalhos deste livro foram submetidos, aprovados e apresentados no Congresso Internacional Ciência e Sociedade (CICS) 2023, sendo selecionados como os melhores trabalhos apresentados em Grupos Temáticos do evento. <https://unifsa.com.br/cics2023/publicacoes/>

FICHA CATALOGRÁFICA

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

1° CICS [livro eletrônico] : Congresso Internacional Ciência e Sociedade : desenvolvimento humano e social : das ideias às práticas : trabalhos premiados 2023/ Centro Universitário Santo Agostinho - UNIFSA [organização Ana Kelma Cunha Gallas, Alisson Dias Gomes, Izabel Herika Gomes Matias Cronemberger]. -- São Paulo : Lestu Publishing Company, 2023. -- (Trabalhos Premiados do Congresso Internacional Ciência e Sociedade ; 1)

514 p. *online*

Vários autores.

Bibliografia.

ISBN: 978-65-85729-05-5

DOI: <https://doi.org/10.51205/lestu.978-65-85729-05-5>

Disponível em: <https://lestu.org/books/index.php/lestu/catalog/book/17>

1. Ciência - Congressos - Brasil 2. Congressos 3. Desenvolvimento humano 4. Desenvolvimento social 5. Divulgação científica I. Gallas, Ana Kelma Cunha. II. Gomes, Alisson Dias. III. Cronemberger, Izabel Herika Gomes Matias. IV. Série.

23-182727

CDD-501

Índices para catálogo sistemático:

1. Ciências : Divulgação 501

Tábata Alves da Silva- Bibliotecária- CRB-8/9253



A Lestu é uma editora que acredita na Ciência Aberta. Permitimos a leitura, download e/ou compartilhamento do conteúdo desta obra para qualquer meio ou formato, desde que os textos e seus autores sejam adequadamente referenciados.

EDITORA LESTU

Editora, Gráfica e Consultoria Ltda

editora@lestu.org

www.lestu.com.br

[@lestu_editora](https://www.instagram.com/lestu_editora)



Trabalhos premiados 2023





ASSOCIAÇÃO DE VARIÁVEIS SOCIODEMOGRÁFICAS E ESTADO NUTRICIONAL AO ESTRESSE PERCEBIDO EM UNIVERSITÁRIOS¹

Ingrid Roberta Silva Lima²
Sarah Louise Vasconcelos de Sousa³
Daniele Rodrigues Carvalho Caldas⁴
Liejy Agnes dos Santos Raposo Landim⁵

1 Trabalho premiado no Grupo Temático 31 – Alimentos, Dietética e Nutrição, do 1º Congresso Internacional Ciência e Sociedade, promovido pelo Centro Universitário Santo Agostinho, de 4 a 7 de outubro de 2023.

2 Aluna do curso de Nutrição, Centro Universitário Santo Agostinho.

3 Aluna do curso de Nutrição, Centro Universitário Santo Agostinho.

4 Aluna do curso de Nutrição, Centro Universitário Santo Agostinho.

5 Mestre em Alimentos e Nutrição pela Universidade Federal do Piauí (UFPI), especialista em Fitoterapia (Faculdade Futura/ SP), especialista em Nutrição Clínica nas Doenças Crônicas Degenerativas pela União das Escolas Superiores Campomaiorenses UNESC/ Faculdade São Gabriel e graduada em NUTRIÇÃO pela UFPI (2002); especialista em Especialista em Nutrição Aplicada a Estética/FAVENI Especialista em Fitoterapia/FAVENI, Graduada em Nutrição pela UFPI. Professora do Centro Universitário Santo Agostinho..

RESUMO

Introdução: O estresse, uma resposta do corpo a estímulos estressantes, varia entre indivíduos devido a fatores fisiológicos, psicológicos e ambientais. **Objetivo:** Associar os fatores sociodemográficos e estado nutricional no estresse percebido em universitários em Teresina, PI. **Métodos:** Realizou-se um estudo transversal com abordagem descritiva, exploratória e quantitativa. Participaram do estudo 113 alunos dos cursos de saúde da IES, registrados por meio dos questionários sociodemográficos e da Escala de Estresse Percebido (PSS-14). **Resultados:** Os resultados indicaram que a maioria são jovens, mulheres, estavam nas fases iniciais, estado nutricional de eutrofia e alto nível de estresse. Excesso de peso foi observado, possivelmente influenciado pela pandemia. Correlação significativa entre estresse e atividade física foi observada, indicando um efeito protetor da atividade física. **Conclusão:** Observou-se que o alto nível de estresse esteve mais presente nos indivíduos mais jovens, nas mulheres e naqueles que estavam cursando as fases iniciais da graduação.

Palavras-Chave: Saúde. Estresse. Alimentação.

INTRODUÇÃO

A transição do ensino médio para o superior é repleta de sentimentos. Sobre esse aspecto a competição, a pressão de bons resultados acadêmicos, a criação de novos vínculos, necessidade de várias horas de estudo, a busca pela independência e a possibilidade de estar longe da família, pode provocar o desenvolvimento de práticas de risco à saúde com potencial para níveis altos de estresse e uma dieta rica em alimentos industrializados, processados e ultraprocessados (ARBUÉS *et al*, 2019; PLOUGHMAN, *et al*, 2008).

O estresse é uma resposta do organismo a determinados estímulos que representam experiências estressantes e variam de

acordo com características fisiológicas, psicológicas e ambientais que interagem para produzir diferentes reações entre os indivíduos, como;

aumento no apetite, ingestão de álcool e de outras substâncias ilícitas (PENAFORTE *et al*, 2016). Logo, é um dos fatores que podem influenciar o comportamento e a saúde, especialmente quando o indivíduo passa por desafios que ultrapassam sua capacidade de enfrentamento, sendo assim, o estresse pode ser definido como “a resposta generalizada e não específica do corpo a qualquer fator que oprime, ou ameace sobrecarregar, as habilidades compensatórias do corpo para manter a homeostase” (FERREIRA *et al*, 2021).

A universidade oferta a possibilidade de momentos/vivências exaustivas, pois faz com que a rotina seja cansativa pelo fato de o indivíduo ter as responsabilidades e exigências mais complexas (LANTYER *et al*, 2016).

Explana-se que a origem do estresse por estar ligada a múltiplos acontecimentos, fatores ou estímulos, provenientes de ordem fisiológica ou psicológica, e recebem o nome de estressores, que atuarão de diferentes modos em cada indivíduo, devido características internas e/ou externas específicas de cada um. Influenciando todas as regiões do corpo pelos acontecimentos na mente do indivíduo, e, o estresse exerce efeito sobre a mente de forma grande, o que, conseqüentemente, resulta em efeito significativo na saúde e bem-estar (GOMES *et al*, 2018). Entende-se que o estresse fisiológico é uma adaptação normal, contudo, quando a resposta é patológica, em indivíduo mal adaptado, registra-se uma disfunção, que leva a distúrbios transitórios ou a doenças graves, mas, no mínimo agrava as já existentes e pode desencadear aquelas para as quais a pessoa é geneticamente predisposta (SELYE, 1998).

Os hábitos alimentares desempenham um papel importante no combate do estresse, bem como dos colapsos neurológicos e

psiquiátricos. Afirma-se que alguns alimentos levam a aumentar as reações de estresse, tornando os indivíduos muito mais sensíveis ao estresse (FRANÇA *et al*, 2012; MATOS *et al*, 2021) onde situações de estresse crônico estão ligadas à maior exposição ao cortisol, que possui impactos sobre o sistema de recompensa cerebral (SRC). O cortisol provoca o aumento da sensibilidade do SRC e hormônios (como dopamina, leptina, insulina) que também atuam no nível central, estimulam o consumo excessivo de alimentos de alta palatabilidade. Portanto, a reorientação das escolhas alimentares associada a situações estressantes, representada pela predisposição à mudança das preferências alimentares e aumento do consumo de alimentos que normalmente são consumidos com moderação (como alimentos industrializados), está relacionado à tentativa de utilizar o alimento como forma de aliviar este estado emocional (ADAM, EPEL, 2007; WALLIS, HETHERINGTON, 2009).

Diante do exposto, a avaliação dos efeitos dos fatores sociodemográficos no estresse e entender se esses agravos psicológicos podem ocasionar alterações no estado nutricional dos universitários, afetando a saúde e qualidade de vida. Portanto, o objetivo do estudo foi associar os fatores sociodemográficos e estado nutricional no estresse no estresse percebido em universitários.

METODOLOGIA

Tipo de estudo e população

Estudo do tipo observacional transversal foi desenvolvida em uma Instituição de Ensino Superior localizada no município de Teresina-PI. Participaram do estudo 113 alunos dos cursos de saúde da IES, no período de abril a junho, selecionados por conveniência e demanda espontânea. Foram incluídos estudantes devidamente

matriculados no período, com idade entre 18 a 50 anos e que assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) e excluídos universitários com patologias de ordem psicológica que pudessem interferir no resultado do questionário de estresse, que apresentassem outras patologias associadas ao comportamento alimentar e que não aceitaram participar do estudo.

Avaliação dos fatores sociodemográficos e estado nutricional

Para avaliação dos fatores sociodemográficos foi aplicado um questionário sociodemográficos com as seguintes variáveis: gênero, idade, turno que estuda, naturalidade, curso, ciclo, bolsista, uso de transporte público, etnia, tabagismo, etilismo, classificação do IMC e atividade física. Para estimar o estado nutricional foram utilizadas as medidas de peso (kg) habitual (referente aos últimos 3 a 6 meses), altura (cm) e índice de massa corporal (IMC) (kg/m²). As medidas de peso e altura foram referidas pelos próprios estudantes universitários. O IMC foi avaliado segundo critério de classificação da Organização Mundial da Saúde (OMS) (WHO, 2000) para indivíduos com idade igual ou superior a 20 anos e como recomendado por Onis e colaboradores (2007) para adolescentes com idade entre 18 e 20 anos.

Avaliação do estresse

Para avaliação dos sintomas de estresse, foi utilizada a Escala de Estresse Percebido (Perceived Stress Scale - PSS). Esta escala mensura o estresse percebido, pelos indivíduos às situações estressantes. A PSS é uma escala que contém 14 itens, que foram criados para verificar o quão imprevisível, incontrolável e sobrecarregada o participante avalia sua vida. Cada pergunta possui opções de resposta que variam de zero a quatro. O total da escala

é a soma das pontuações destes 14 itens e os escores podem variar de zero (mínimo) a 56 (máximo). A classificação do grau de estresse percebido é distribuída em dois grupos da pontuação do PSS: Grupo menor estresse: 1º grupo da pontuação do PSS de zero a 28 pontos e 2º Grupo maior estresse: pontuação as PSS de 29 a 56 pontos (LUFT *et al*, 2007).

Aspectos éticos

O estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da UNIFSA, sob o Certificado de Apresentação de Apreciação Ética (CAAE): 66037022.2.0000.5602 e número de parecer:

5.896.424. Foram incluídos neste estudo somente os estudantes universitários que concordaram e assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). Ressalta-se que o protocolo de pesquisa (ficha de coleta) e o TCLE foram anônimos, identificados apenas com código numérico, o que possibilita o participante ter acesso aos resultados deste estudo, caso tenha interesse.

Análise dos dados

Após a coleta, os dados encontrados foram codificados e transcritos para o banco de dados no programa Microsoft Excel 2016. Posteriormente exportados para o programa SPSS (for Windows® versão 18.0) para análise estatística dos mesmos. Os dados foram apresentados em distribuição de frequência média e desvio padrão. Para a associação entre as variáveis foi realizado o teste Qui-quadrado. Após serem quantificados foram convertidos em gráficos e tabelas.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A amostra foi composta por 113 universitários de ambos os sexos, com idade entre 21 a 25 anos (51,8%), sendo a maioria do sexo feminino (69,6%). Estudo nacional realizado com dados de 13

capitais brasileiras, no período compreendido entre 2010 e 2013, com o objetivo de traçar o perfil de saúde das gerações, mostrou que a população na faixa etária de 24 a 37 anos era a mais estressada

IMAGEM 1. Tabela de frequência de variáveis demográficas dos estudantes universitários

Tabela 1 – Frequência das variáveis demográficas e ocupacionais dos estudantes universitários.

Variável	n	%	Variável	n	%
Gênero			Bolsista		
Masculino	34	30,40%	Sim	76	67,90%
Feminino	78	69,60%	Não	36	32,10%
Idade			Uso de transporte público		
18 a 30 anos	107	94,70%	Sim	36	32,10%
31 a 45 anos	4	3,54%	Não	76	67,90%
46 a 50 anos	1	0,88%	Etnia		
Turno que estuda			Branca	36	32,10%
Matutino	56	50%	Preta	8	7,10%
Vespertino	56	50%	Parda	67	59,80%
Naturalidade			Amarela	1	0,90%
Teresina	57	50,90%	Tabagismo		
Cidades do Interior	55	49,10%	Sim	2	1,80%
Curso			Não	110	98,20%
Educação Física	4	3,60%	Etilismo		
Nutrição	52	46,40%	Sim	29	25,90%
Medicina veterinária	56	50%	Não	83	74,10%
Ciclo			Classificação do IMC		
Primeiro ano de curso	34	30,40%	Baixo peso	10	8,90%
Segundo ano de curso	43	38,40%	Eutrofia	74	66,10%
Terceiro ano de curso	8	7,10%	Sobrepeso	26	23,20%
Quarto ano de curso	18	16,10%	Obesidade grau I	2	1,80%
Quinto ano de curso	8	7,10%	Atividade física		
Sexto ano de curso	0	0%	Realiza	74	66,10%
Sétimo ano de curso	1	0,90%	Não realiza	38	33,90%

Fonte: Teresina, 10/08/23

Fonte: Dados da pesquisa, LIMA et al, 2023.

e mais ansiosa, em comparação à com idade abaixo dos 24 anos (Imagem 01). É possível relacionar tal achado ao aumento da pressão vivenciado pelos jovens com o início da vida profissional (LOPES et al, 2015).

Na Imagem 1 ainda são apresentados os dados demográficos e ocupacionais. A predominância foi de estudantes do curso de

Medicina Veterinária (50%), que são naturais de Teresina (50,9%), estão no segundo ano de curso (38,4%), grande parte bolsista (67,9%), autodeclaradas pardas (59,8%); negam tabagismo (98,2%); negam etilismo (74,1%) e a maior parte realiza atividade física (66,1%), esse último dado reafirma os resultados do estudo de Bryk, Silva e Silva (2020) realizado em uma faculdade privada que avaliou o desenvolvimento de transtorno relacionado a prática excessiva de atividade física e alimentação, a ortorexia, em estudantes de ambos os sexos e com idade superior a 17 anos graduandos dos cursos de medicina, nutrição e psicologia. Foi encontrado que cerca de 65,3% dos estudantes realizavam atividade física de 3 a 5 vezes por semana. Um outro estudo realizado com universitários do curso de avaliou a prática de atividade física num grupo de 46 alunos. Foram encontrados dados semelhantes ao presente estudo, porém com

IMAGEM 2. Estado nutricional dos universitários.

Tabela 2. Estado nutricional dos estudantes universitários.

Variável	Média ± DP
Peso	62,99 ± 12,51
Altura	2,28 ± 6,46
IMC	22,44 ± 4,24

Fonte: Teresina, 10/08/23

Fonte: Dados da pesquisa, LIMA *et al*, 2023.

menor percentual, com nível de atividade física “ativo” de 55,56% para mulheres e 57,90% para homens (THURBER *et al*, 2012). Em relação ao estado nutricional se observa que 66,1% dos universitários apresentam eutrofia, segundo IMC (Imagem 01).

Na Imagem 2, temos peso médio $62,99 \pm 12,51$ kg e IMC médio de $22,44 \pm 4,24$ Kg/m². Em relação ao estado nutricional, a maioria dos estudantes apresentou eutrofia pelo IMC. Apesar de a maioria dos estudantes entrarem na classificação de Eutrofia, é

importante levar em consideração que o IMC não distingue tecido adiposo de massa magra (VIANA *et al*, 2012), assim como não define se o indivíduo possui hábitos saudáveis quanto a sua relação com a comida. Também é importante destacar que foi encontrado um número considerável de estudantes com excesso de peso, dado que pode ter sido influenciado pela pandemia, visto que foi gerado um período longo de isolamento social, quando comparado com anos não pandêmicos, o que também influenciou nas questões emocionais (DE VOS *et al*, 2015).

Os dados obtidos no presente estudo corroboram com a prevalência encontrada no Brasil e com demais estudos executados. Gasparetto e Silva (2012), encontraram resultados semelhantes ao deste estudo com relação ao IMC, ao avaliar universitários dos cursos de Nutrição, Enfermagem, Fisioterapia e Educação Física do Centro Universitário La Salle, em Canoas/RS. As autoras encontraram uma prevalência de 62,9% de indivíduos eutróficos seguido de 32,5% de indivíduos com sobrepeso. Ademais, um estudo realizado por Gomes *et al*. (2021) com estudantes de Gastronomia de uma Universidade Pública Brasileira, também obtiveram resultados similares, em que foi encontrado uma prevalência de 52% dos participantes com estado nutricional adequado, seguido de 36% com sobrepeso e 12% com obesidade.

A respeito do nível de estresse percebido, encontrou-se que a maioria dos participantes apresentam alto nível de estresse (67,9%) e baixo estresse (32,1%), conforme ilustrado na Imagem 3. O estresse corresponde a uma resposta física, psíquica e hormonal desencadeada quando o corpo necessita realizar uma adaptação frente a uma situação que pode ocasionar um desequilíbrio à homeostase do indivíduo (OLIVEIRA *et al*, 2015). Nesse sentido, existem diversas situações que podem gerar estresse ao indivíduo, como o ingresso na universidade, por exemplo. A universidade é um

dos ambientes mais propícios a causar eventos estressores, visto que impõe uma rotina exaustiva devido às responsabilidades e constantes

IMAGEM 3. Avaliação do estresse dos universitários.

Tabela 3. Avaliação do estresse percebido dos universitários.

Variável	n	%
Baixo nível	36	32,10%
Alto nível	76	67,90%

Fonte: Teresina, 10/08/23

Fonte: Dados da pesquisa, LIMA *et al*, 2023.

exigências (KAM *et al*, 2019). Além disso, a frequente preocupação com o futuro após ingressar na universidade também contribui para o aumento dos níveis de estresse.

Segundo Campos, Leonel e Gutierrez (2020), o estresse afeta os processos cognitivos, incluindo comportamento alimentar, estimulando fatores favoráveis ao desenvolvimento de obesidade. Isso pode ser confirmado no presente estudo visto que, entre os participantes com sobrepeso ou obesidade a maior parte encontra-se com estresse intermediário/maior. O mesmo ocorreu com estado nutricional de magreza, prevalecendo nos indivíduos mais estressados. Essa auto cobrança exacerbada para alcançar um bom desempenho nas atividades acadêmicas pode culminar com os graus de estresse mais elevados de estresse e esses universitários podem apresentar maior probabilidade de consumir medicamentos para aliviar a exaustão e as pressões a que estão submetidos.

A Imagem 4 mostra a associação entre o estresse percebido e as variáveis demográficas de interesse dos estudantes universitários. Pode-se notar que o estresse percebido nos estudantes universitários do presente estudo se mostrou associado a atividade física ($p < 0,001$), apontando-a como fator de proteção, havendo maior prevalência

de estresse nos que não a praticam. Este resultado corrobora com o estudo realizado por Pirajá *et al* (2013), que conclui que a prática de atividades físicas moderadas a vigorosas no lazer associou-se

IMAGEM 4. Associação entre o estresse e as variáveis socioeconômicas, demográficas e do estado nutricional dos universitários.

Tabela 4. Associação entre o estresse percebido e as variáveis socioeconômica, demográficas e do estado nutricional dos estudantes universitários.

Variável	Baixo nível de estresse	Alto nível de estresse	p
Turno que estuda			
Matutino	16 (28,6%)	40 (71,4%)	0,418
Vespertino	20 (35,7%)	36 (64,3%)	
Natural de Teresina			
Sim	20 (35,1%)	37 (64,9%)	0,497
Não	16 (29,1%)	39 (70,9%)	
Bolsista			
Sim	19 (25%)	57 (75%)	0,019
Não	17 (47,2%)	19 (52,8%)	
Tabagismo			
Sim	0 (0%)	2 (100%)	0,326
Não	36 (32,7%)	74 (67,3%)	
Etilismo			
Sim	8 (27,6%)	21 (72,4%)	0,542
Não	28 (33,7%)	55 (66,3%)	
Classificação do IMC			
Baixo peso	3 (30%)	7 (70%)	0,046
Eutrofia	19 (25,7%)	55 (74,3%)	
Sobrepeso	14 (53,8%)	12 (46,2%)	
Obesidade grau I	0 (0%)	2 (100%)	
Atividade física			
Realiza	34 (45,9%)	40 (54,1%)	<0,001
Não realiza	2 (5,3%)	36 (94,7%)	

Fonte: Teresina, 10/08/23

Fonte: Dados da pesquisa, LIMA *et al*, 2023

com o estresse positivo percebido por estudantes universitários. A exposição a comportamento sedentário pode estar associada à maior chance de percepção negativa de estresse (FARAH *et al*, 2013).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Conclui-se que o alto nível de estresse esteve mais presente nos indivíduos jovens, nas mulheres e naqueles que estavam cursando as fases iniciais da graduação. Não foi demonstrada associação entre o estado nutricional e o estresse percebido, entre as variáveis sociodemográficas a falta de atividade física estava associada significativamente associada à presença de estresse. Portanto mais estudos são necessários para a comprovação dessa importante relação.

REFERÊNCIAS

- ARBUÉS, E. et al. Nutrición Hospitalaria Trabajo Original Epidemiología y dietética. *Nutrición Hospitalaria*, v. 36, n. 6, pp. 1339-1345, 2019.
- ADAM, T. C.; EPEL, E. S. Stress, eating and the reward system. *Physiology & Behavior*, v. 91, n. 4, pp. 449-458, jul. 2007. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1016/j.physbeh.2007.04.011>.
- ARAÚJO, V. M. M. et al. **Influência da ansiedade e estresse no comportamento alimentar de universitários em tempos de pandemia**. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) - Curso de Nutrição, 2021.
- BRYK, L. I. A.; SILVA, S. G. S. **Estado nutricional e análise do risco do desenvolvimento de ortorexia nervosa em estudantes de uma faculdade privada da cidade do Recife**, 2020.
- SILVA CAMPOS, Leidiomar; et al.; **Relação Entre Estresse E Obesidade: Uma Revisão Narrativa**. *BIUS - Boletim Informativo Unimotrisaúde em Sociogerontologia*, v. 22, n. 16, p. 1-15, 2020.
- FARAH, B. Q. et al. Percepção de estresse: associação com a prática de atividades físicas no lazer e comportamentos sedentários em trabalhadores da indústria. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, v. 27, n. 2, pp. 225-234, 2013.
- FERREIRA, M. A. et al. **A prática de exercícios físicos entre estudantes do curso de Medicina**. [S.l.]. 2021. DOI: <http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v10i7.8899>.
- FRANÇA, C. L. et al. Contribuições da psicologia e da nutrição para a mudança do comportamento alimentar. *Estudos de Psicologia (Natal)*, v. 17, n. 2, pp. 337-345, 2012. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1590/s1413-294x2012000200019>.
- GASPARETTO, R. M. et al. Perfil Antropométrico dos universitários dos cursos de Nutrição, Enfermagem, Fisioterapia e Educação Física do Centro Universitário La Salle, Canoas/RS. *Revista da Associação Brasileira de Nutrição*, v. 4, n. 5, Rio de Janeiro, 2012.
- GOMES, A. S.; SILVA, G. V.; ARANZATE, R. R. A evolução do estresse e a fase de quase-exaustão como fator desencadeador da depressão. *Revista Dissertar*, v. 30, n. 1, pp. 131-152, 2018. DOI: <http://dx.doi.org/10.24119/16760867ed114236>.
- GOMES, S. E. A. et al. Percepções e Práticas Alimentares de Estudantes de Gastronomia de uma Universidade Pública Brasileira. *Research, Society and Development*, v. 10, n. 3, 2021. DOI: <http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v10i3.13275>.
- KAM, S. X. L. et al. Estresse em Estudantes ao longo da Graduação Médica. *Revista Brasileira de Educação Médica*, v. 43, Suplemento 1, 2019. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1981-5271v43suplemento1-20180192>.
- LANTYER, A. S. et al. Ansiedade e qualidade de vida entre estudantes universitários ingressantes: avaliação e intervenção. *Revista Brasileira de Terapia Comportamental e Cognitiva*, v. 18, n. 2, pp.

4-19, 2016. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1026707/1984-7270/2019v19n2p221>.

LOPES, M.; ALVES, G. V **Estudo Saúde Ativa: Gerações**. Sulamérica Saúde, 2015.

LUFT, C. D. B. et al. Versão brasileira da Escala de Estresse Percebido: tradução e validação para idosos. **Revista de Saúde Pública**, v. 41, pp. 606-615, 2007. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1590/s0034-89102007000400015>.

MATOS, S. M. R. et al. Estresse e comportamento alimentar. **Research, Society and Development**, v. 10, n. 7, 2021. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v10i7.16726>.

OLIVEIRA, J. C. B. et al. O estresse dos estudantes universitários de enfermagem de uma instituição privada do Rio de Janeiro. **Revista Presença**, v. 1, n. 2, 2015.

PENAFORTE, F. R. et al. Associação entre estresse e comportamento alimentar em estudantes universitários. **Demetra: Alimentação, Nutrição & Saúde**, v. 11, n. 1, 2016. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.12957/demetra.2016.18592>.

PIRAJÁ, G. et al. Autoavaliação positiva de estresse e prática de atividades físicas no lazer em estudantes universitários brasileiros. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 18, n. 6, 2013, pp. 740.

PLOUGHMAN, M. et al. Exercise is brain food: The effects of physical activity on cognitive function. **Developmental Neurorehabilitation**, v. 11, n. 3, pp. 236-240, 2008. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1080/17518420801997007>.

SELYE, H. A syndrome produced by diverse noxious agents. **J Neuropsychiatry Clin Neurosci**, v. 10, n. 2, pp. 230-231, 1998. DOI: <http://dx.doi.org/10.1176/jnp.10.2.230a>.

THURBER, C. A. et al. Homesickness and Adjustment in University Students. **Journal of American College Health**, v. 60, n. 5, pp. 415-419, 2012. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1080/07448481.2012.673520>.

VIANA, V. et al. Psicologia, saúde e nutrição: Contributo para o estudo do comportamento alimentar. **Análise Psicológica**, v. 20, n. 4, pp. 611-624, 2012. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.14417/ap.24>.

DEVOS, P. et al. Weight gain in freshman college students and perceived health. **Preventive Medicine Reports**, v. 2, pp. 229-234, 2015. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1016/j.pmedr.2015.03.008>.

WALLIS, D. J.; HETHERINGTON, M. M. Emotions and eating. Self-reported and experimentally induced changes in food intake under stress. **Appetite**, v. 52, n. 2, pp. 355-362, 2009. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1016/j.appet.2008.11.007>.

WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). **Obesity: preventing and managing the global epidemic: Report of a WHO Consultation**. WHO Technical Report Series 894. Geneva, 2000.





LESTU
Publishing Company



CENTRO UNIVERSITÁRIO
SANTO AGOSTINHO

ISBN: 978-65-85729-05-5

