

Millenium, 2(ed espec. nº7), 135-142.

pt

HÁBITOS ALIMENTARES E SAÚDE MENTAL DOS ESTUDANTES DO ENSINO SUPERIOR: REVISÃO INTEGRATIVA DA LITERATURA

EATING HABITS AND MENTAL HEALTH OF STUDENTS IN COLLEGE: AN INTEGRATIVE REVIEW OF THE LITERATURE

HÁBITOS ALIMENTICIOS Y SALUD MENTAL DE LOS ESTUDIANTES EN LA EDUCACIÓN SUPERIOR: UNA REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA INTEGRADORA

Ana Murça<sup>1</sup>

Cláudia Chaves<sup>2</sup>

Carlos Albuquerque<sup>3</sup>

<sup>1</sup> Instituto Politécnico de Viseu, Escola Superior de Saúde, Viseu, Portugal

<sup>2</sup> Instituto Politécnico de Viseu, Escola Superior de Saúde, CI&DEI, Viseu, Portugal

<sup>3</sup> Instituto Politécnico de Viseu, Escola Superior de Saúde, UICISA:E, CIEC - UMinho, Viseu, Portugal

Ana Murça - ana\_murca@live.com.pt | Cláudia Chaves - claudiachaves21@gmail.com | Carlos Albuquerque - cmalbuquerque@gmail.com



**Autor Correspondente**

Ana Isabel Antunes Murça

Urbanização Quinta da torre

Rua das Escadinhas, lote 5, Mundão

3505-559 Viseu - Portugal

ana\_murca@live.com.pt

RECEBIDO: 16 de novembro de 2020

ACEITE: 02 de dezembro de 2020

## RESUMO

**Introdução:** Uma das principais mudanças de vida dos estudantes é a transição para o ensino superior. Alguns sintomas de stresse e depressão são muito comuns nessa fase, o que tem impacto negativo nas funções cognitivas e na sua saúde mental, afetando o seu comportamento alimentar.

**Objetivos:** Analisar a influência dos hábitos alimentares na saúde mental dos estudantes do ensino superior.

**Métodos:** Realizou-se uma revisão integrativa da literatura, cuja seleção dos estudos, com data de publicação entre 2014-2020, foi feita em bases de dados: Scielo, Medline® (via PubMed®), e LILACS® (via EBSCO) e RCAAP - Repositórios Científicos de Acesso Aberto de Portugal. De um total de 9 artigos que, inicialmente, emergiram da pesquisa, o *corpus* da revisão ficou constituído por 4 artigos.

**Resultados:** Foi demonstrado que existe uma relação bidirecional entre a saúde mental e os hábitos alimentares dos estudantes do ensino superior. Os estudantes com elevado nível de stresse, ansiedade e mais sintomas depressivos tendem a ter hábitos alimentares pouco saudáveis.

**Conclusão:** Devem ser promovidos programas para ajudar os estudantes a adaptarem-se ao contexto do ensino superior e promover comportamentos alimentares saudáveis, dotando-os de mais literacia em saúde.

**Palavras-chave:** estudantes; hábitos alimentares; saúde mental

## ABSTRACT

**Introduction:** One of the main changes in students' lives is the transition to higher education. Some symptoms of stress and depression are very common at this stage, which has a negative impact on cognitive functions and your mental health affecting your eating behaviour.

**Objectives:** To analyze the influence of eating habits on the mental health of college education students.

**Methods:** An integrative literature review was conducted, whose selection of studies, with publication date between 2014-2020, was made in databases: Scielo, Medline® (via PubMed®), and LILACS® (via EBSCO) and RCAAP - Scientific Repositories of Open Access of Portugal. From a total of 9 articles that initially emerged from the research, the corpus of the review consisted of 4 articles.

**Results:** It has been shown that there is a relationship between mental health and eating habits of college education students, as well as an influence of eating habits on their mental health. Students with a high level of stress, anxiety and more depressive symptoms tend to have unhealthy eating habits.

**Conclusion:** Programs should be promoted to help students adapt to the context of college education and promote healthy eating behaviors, providing them more health literacy.

**Keywords:** students; eating habits; mental health

## RESUMEN

**Introducción:** Uno de los principales cambios en la vida de los estudiantes es la transición a la educación superior. Algunos síntomas de estrés y depresión son muy comunes en esta etapa, lo que tiene un impacto negativo en las funciones cognitivas y su salud mental, afectando su comportamiento alimenticio.

**Objetivos:** Analizar la influencia de los hábitos alimenticios en la salud mental de los estudiantes de la enseñanza superior.

**Métodos:** Se realizó una revisión bibliográfica integradora, cuya selección de estudios, con fecha de publicación entre 2014-2020, se realizó en las bases de datos: Scielo, Medline® (vía PubMed®), y LILACS® (vía EBSCO) y RCAAP - Open Access Scientific Repositories of Portugal. De un total de 9 artículos que surgieron inicialmente de la investigación, el corpus de revisión consistió en 4 artículos.

**Resultados:** Se demostró que existe una relación entre la salud mental y los hábitos alimenticios de los estudiantes de educación superior, así como una influencia de los hábitos alimenticios en su salud mental. Los estudiantes con altos niveles de estrés, ansiedad y síntomas más depresivos tienden a tener hábitos alimenticios poco saludables.

**Conclusión:** Se deberían promover programas para ayudar a los estudiantes a adaptarse al contexto de la enseñanza superior y promover comportamientos alimentarios saludables, proporcionándoles más conocimientos sobre la salud.

**Palabras clave:** estudiantes; hábitos alimenticios; salud mental

## INTRODUÇÃO

Os hábitos alimentares desenvolvem-se na infância e persistem na idade adulta. Os estudantes do ensino superior, especialmente os que são deslocados, tendem a desenvolver hábitos alimentares pouco saudáveis, apresentando uma mudança significativa para pior, com comportamentos e hábitos globalizados (Sogari, Velez-Argumedo, Gómez & Mora, 2018).

Os estudantes com elevado nível de stresse tendem a aumentar o consumo de alimentos ricos em calorias e gorduras. As evidências científicas revelam que existe relação entre o stresse e a saúde com efeito nos comportamentos alimentares (AlJaber, Alwehaibi, Algaeed, Arafah & Binsebayel, 2019).

A maioria dos estudos encontrados investiga a relação entre os hábitos alimentares e a saúde mental em adultos mais velhos. Existem alguns estudos que enfocam a insegurança alimentar ao longo da vida e a saúde mental (Weaver & Hadley, 2009; Martin, Maddocks, Chen, Gilman & Colman, 2016) e os efeitos de nutrientes específicos na saúde mental, enquanto outros se centraram na qualidade geral da dieta e saúde mental (Carson, Blake & Saunders, 2015).

É neste contexto que se realizou a presente revisão integrativa da literatura, que pretende responder à seguinte questão de investigação: Qual a influência dos hábitos alimentares na saúde mental dos estudantes do ensino superior?

## 1. ENQUADRAMENTO TEÓRICO

O comportamento alimentar é complexo, sendo afetado pelas emoções. A interação entre o humor, o estado emocional e os comportamentos alimentares é variada e supõe-se que os indivíduos possam regular as suas emoções e o humor, alterando as escolhas e quantidades de alimentos. Um vínculo bidirecional foi sugerido entre a nutrição e a saúde psicológica, com evidências de que indivíduos com uma dieta saudável têm menos probabilidade de ficar deprimidos ou desenvolver depressão (Cabout, Brouwer & Visser, 2017). Por outro lado, a depressão pode influenciar a escolha de alimentos que influencia o apetite ou outros comportamentos que restringem a disponibilidade adicional de alimentos (Gibson-Smith, Bot, Paans, Visser, Brouwer & Penninx, 2016).

Os estados emocionais podem ter um efeito significativo no comportamento alimentar, indo além da necessidade fisiológica de ingestão de alimentos. Cabout et al. (2017) referem que comer em resposta a emoções e não a sinais internos de fome se associa a consequências negativas. A alimentação emocional tem sido associada à psicopatologia, incluindo os sintomas de ansiedade e depressão, ao autoconceito negativo e a sentimentos de incapacidade física, às dificuldades nas relações interpessoais e na sexualidade, bem como a comportamentos bulímicos. Além disso, a alimentação emocional tem também sido associada ao consumo elevado de alimentos altamente calóricos e com alto teor de gordura, o que leva ao aumento do risco de obesidade e baixa perda de peso (Dimitropoulos, Toulany, Herschman, Kovacs, Steinegger, Bardsley, Sandhu & Gregory, 2015; Cabout et al., 2017).

Existem vários fatores que podem contribuir para o comportamento alimentar entre a população em risco de sofrer insegurança alimentar, tais como o stresse, o conhecimento e as habilidades inadequadas sobre alimentação saudável e preparação de alimentos e os custos mais elevados de alimentos saudáveis. Todavia, ainda existe muita incerteza sobre os fatores que contribuem para o comportamento alimentar sub-ótimo entre as pessoas em risco de sofrer insegurança alimentar. A melhoria da percepção é essencial para o desenvolvimento de intervenções direcionadas para apoiar essa população, focadas na melhoria do comportamento alimentar saudável e, assim, na redução do risco de doenças relacionadas com a dieta (van der Velde, Schuilenburg, Thrivikraman, Numans & Kieft-de Jong, 2019).

A alimentação e as emoções relacionam-se de várias maneiras, desempenhando as emoções um papel decisivo nas escolhas alimentares, uma vez que influenciam o comportamento alimentar das pessoas, compreendendo as escolhas alimentares, a motivação para comer e a quantidade de alimentos ingeridos. Todavia, o comportamento alimentar também afeta as emoções (Jiang, King & Prinyawiwatkul, 2014). A alimentação emocional diz respeito ao impulso de comer depois de uma emoção negativa e distintas emoções negativas parecem resultar numa alimentação emocional diferente (Wong & Qian, 2016).

Bilici, Ayhan, Karabudak e Koksal (2020) referem que as emoções negativas ou o stresse podem causar um sintoma semelhante ao sentimento de saciedade pós-prandial, resultando em falta de apetite ou diminuição da ingestão nutricional. Os mesmos autores mencionam que o comportamento alimentar para lidar com emoções negativas é designado de “comer emocional” e que os indivíduos com um comportamento de alimentação emocional comem por outros motivos que não a fome. Esses indivíduos geralmente continuam a comer face a situações emocionais, o que pode resultar em obesidade. As mudanças no comportamento alimentar devido a flutuações do estado emocional também podem ser causadas por situações ou eventos de rotina da vida diária, como a adaptação a certos ambientes, o que leva as pessoas a motivarem-se com a ingestão de alimentos, funcionando também como uma recompensa ou forma de lidar com uma situação (Boggiano, Wenger, Mrug, Burgess & Morgan, 2015).

A literatura documenta que ingerir uma dieta saudável está significativamente associada a uma melhor saúde emocional, enquanto a ingestão de uma dieta não saudável está significativamente associada a um maior desgaste emocional (Rubio-López, Morales-Suárez-Varela, Pico, Livianos-Aldana & Llopis-González, 2016). Um estudo australiano (Jacka, Kremer, Leslie, Berk,

Patton, Toumbourou & Williams, 2010) mostra que os jovens com dieta saudável são menos propensos a relatar depressão sintomática, enquanto aqueles que comem mais alimentos *fastfood* são mais propensos a relatar sintomas depressivos.

## 2. MÉTODOS

Objetivando a sistematização do conhecimento atual sobre a influência dos hábitos alimentares na saúde mental dos estudantes do ensino superior, realizou-se uma revisão integrativa da literatura, que, segundo Ercolepublicada, Melo e Alcoforado (2014, p. 9), consiste num “método que tem como finalidade sintetizar resultados obtidos em pesquisas sobre um tema ou questão, de maneira sistemática, ordenada e abrangente”. Ainda em conformidade com os mesmos autores, designa-se de integrativa na medida em que “fornece informações mais amplas sobre um assunto/problema, constituindo, assim, um corpo de conhecimento” (p. 9). Por conseguinte, o investigador elabora uma revisão integrativa que poderá direcionar-se “para a definição de conceitos, revisão de teorias ou análise metodológica dos estudos incluídos de um tópico particular” (Ercole, Melo & Alcoforado, 2014, p. 9).

A presente revisão integrativa da literatura tem como intuito validar evidência científica sobre a influência dos hábitos alimentares na saúde mental dos estudantes do ensino superior.

A questão de investigação foi formulada com base no método PI[C]O:

- Qual a influência dos hábitos alimentares na saúde mental dos estudantes do ensino superior?

Como forma de se selecionarem os estudos para esta revisão integrativa da literatura, aplicou-se o método PI[C]O: *participants* - participantes [P]; *interventions* - intervenções [I]; *comparators* – comparações [C], caso existam; *outcomes* – resultados [O]. Com recurso a estes elementos, foram definidos os critérios de inclusão (cf. tabela 1).

**Tabela 1** - Critérios de inclusão para a seleção dos estudos

Critérios de Seleção	Critérios de Inclusão
[P] Participantes	Estudantes do ensino superior
[I] Intervenção	Hábitos alimentares e saúde mental
[C] Comparações/contexto estudo	Não aplicável
[O] Resultados	Influência dos hábitos alimentares na saúde mental

Foi realizada uma revisão integrativa da literatura sobre estudos relativos à influência dos hábitos alimentares na saúde mental dos estudantes do ensino superior. Como estratégia de localização dos estudos, optou-se por identificar os termos mais usados nos artigos científicos referentes a este tema e, assim, definirem-se palavras-chave. Seguidamente realizou-se uma pesquisa no sítio da internet do U.S. *National Library of Medicine*, para confirmar se os termos inicialmente utilizados constituíam termos MeSH.

Para a identificação dos estudos relevantes definiram-se os seguintes critérios: estudos que datam de janeiro de 2014 a outubro de 2020, nos idiomas português e inglês, recorrendo às seguintes plataformas eletrónicas de bases de dados Scielo, Medline® (via PubMed®), e LILACS® (via EBSCO) e RCAAP - Repositórios Científicos de Acesso Aberto de Portugal.

Foram utilizados os descritores MeSH: “Feeding Behavior”, “Eating Habits”, “Food Habits”, “student”, “Mental Health”, “Universities”; “Schools”.

Da sua conjugação com os operadores booleanos nos motores de busca para a obtenção dos textos completos das publicações que tinham sido identificadas, resultou a seguinte frase: (Feeding Behavior) OR (Eating Habits) OR (Food Habits) AND (Mental Health) AND (student) AND (Universities, Schools).

Foi também incluída “literatura cinzenta” ou “literatura convencional”, como dissertações de mestrado.

Os descritores supracitados, em língua portuguesa e inglesa, foram utilizados nos referidos motores de busca científico, com o objetivo de realizar uma pesquisa mais profunda e para a obtenção dos textos completos das publicações que tinham sido identificadas. De um total de 9 artigos que emergiram, e após a leitura dos respetivos *abstracts*, tendo em conta o objetivo da pesquisa, ficou-se com 4 estudos, 3 primários e 1 secundário, cujos *outcomes* dão resposta à questão de investigação.

### 3. RESULTADOS

Quadro 1 - Síntese dos resultados

<b>Estudo 1</b>	Ansari, W.E., Adetunji, H., & Oskrochi, R. (2014)
<b>Objetivo</b>	Avaliar a associação entre o comportamento nutricional (variável dependente), o stresse e os sintomas depressivos (variáveis independentes) em estudantes do ensino superior
<b>Amostra</b>	3.706 estudantes matriculados em sete universidades na Inglaterra, País de Gales e Norte da Irlanda.
<b>Tipo de estudo</b>	Estudo transversal
<b>Evidências estabelecidas</b>	As análises de regressão multivariável indicaram que o consumo de alimentos "não saudáveis" (por exemplo, doces, biscoitos, <i>fastfood</i> ) foi significativa e positivamente associado ao stresse percebido (apenas em mulheres) e sintomas depressivos (homens e mulheres). Por outro lado, consumir "alimentos saudáveis" (por exemplo, frutas frescas, saladas, vegetais cozidos) foi significativa e negativamente associado à percepção de stresse e sintomas depressivos para ambos os sexos. Houve associação negativa significativa entre o consumo de peixe/marisco e sintomas depressivos apenas entre os homens. Para homens e mulheres, consumir refrigerantes, produtos de carne, laticínios/ produtos lácteos e cereais/ produtos à base de cereais não foram associados ao stresse percebido ou aos sintomas depressivos.
<b>Estudo 2</b>	Wattick, R. A., Hagedorn, R. L., & Olfert, M. D. (2018).
<b>Objetivo</b>	Investigar a relação entre os hábitos alimentares e o estado de saúde mental de estudantes.
<b>Amostra</b>	1956 estudantes do ensino superior da Universidade Appalachian, na Carolina do Norte, Estados Unidos da América
<b>Tipo de estudo</b>	Estudo transversal
<b>Evidências estabelecidas</b>	O número médio de estudantes, nos últimos 30 dias, com sintomas depressivos foi de $9,67 \pm 8,80$ e de níveis de ansiedade de $14,1 \pm 10,03$ . O consumo médio de frutas e hortaliças foi de $1,80 \pm 1,27$ vezes por dia e o consumo médio de açúcares adicionados foi de $1,79 \pm 1,26$ vezes ao dia; 36,7% dos estudantes apresentaram insegurança alimentar. A insegurança alimentar e a ingestão de frutas e vegetais permaneceram preditores significativos de sintomas depressivos nos homens ( <i>odds ratio</i> (OR)=2,33 IC 95% 1,47–3,71 e OR=68 IC 95% 50–89, respetivamente); nas mulheres a insegurança alimentar foi um preditor significativo de sintomas depressivos (OR=2,26 IC 95% 1,67–3,07). A insegurança alimentar e a ingestão de açúcares adicionados foram preditores significativos de níveis de ansiedade nos homens (OR= 2,33 IC 95% 1,47–3,71 e OR=1,09 IC 95% 0,91–1,3, respetivamente); nas mulheres, a ingestão de açúcares adicionados e a insegurança alimentar foram significativos preditores de ansiedade (OR=1,18 IC 95% 1,05–1,32 e OR=1,65 IC 95% 1,27–2,16, respetivamente).
<b>Estudo 3</b>	Raskind, I. G., Haardörfer, R., & Berg, C. J. (2019)
<b>Objetivo</b>	Avaliar se a saúde psicossocial medeia a associação entre a insegurança alimentar e média de notas entre estudantes do ensino superior.
<b>Amostra</b>	2.377 estudantes da Universidade da Georgia (Estados Unidos da América), com idades entre 18 e os 25 anos
<b>Tipo de estudo</b>	Estudo de coorte longitudinal
<b>Evidências estabelecidas</b>	Aproximadamente 29% dos estudantes apresentavam insegurança alimentar. A insegurança alimentar foi associada a pior saúde psicossocial ( $\beta = 0,22$ , SE=0,03, $p < 0,0001$ ) e pior saúde psicossocial foi associada a uma pior média de notas ( $\beta = -0,21$ , SE= 0,03, $p < 0,0001$ ). O efeito indireto do <i>status</i> de segurança alimentar na média de notas, mediado pela saúde psicossocial, foi significativo ( $\beta = -0,05$ , SE = 0,01, $p < 0,0001$ ) e foi responsável por 73% do efeito total. Após ter-se em conta a saúde psicossocial, o efeito direto do <i>status</i> de segurança alimentar na média de notas não foi significativo ( $\beta = -0,02$ , SE = 0,02, $p = 0,43$ ).
<b>Estudo 4</b>	Antonopoulou, Mantzorou, Serdari, Bonotis, Vasios, Pavlidou, E., Trifonos, Vadikolias, Petridis & Giaginis (2020)
<b>Objetivo</b>	Analisar criticamente as evidências epidemiológicas atuais sobre a adesão à dieta mediterrânica de populações de estudantes do ensino superior
<b>Amostra</b>	Estudos indexados na PubMed
<b>Tipo de estudo</b>	Revisão sistemática da literatura
<b>Evidências estabelecidas</b>	Os hábitos alimentares dos estudantes estão a afastar-se das diretrizes da dieta mediterrânica em direção a padrões de alimentação não saudáveis, especialmente para aqueles que estão deslocados e até mesmo para os estudantes de origem mediterrânea. A maioria dos estudos disponíveis documentou que o estado de saúde dos estudantes com menor condição económica estava associado a uma menor adesão à dieta mediterrânica. A maior adesão à dieta mediterrânica foi correlacionada com menor risco de depressão, enquanto maiores níveis de stresse percebido estão associados ao menor consumo de frutas e vegetais.

### 4. DISCUSSÃO

A análise dos estudos que constituíram a amostra desta revisão integrativa da literatura revela que há associações entre consumir alimentos "não saudáveis", sintomas depressivos mais elevados e stresse percebido em ambos os géneros, bem como há associações entre consumir alimentos "saudáveis", sintomas depressivos mais baixos e stresse percebido entre os estudantes de ambos os géneros, o que sugere que intervenções para reduzir os sintomas depressivos e o stresse entre os estudantes devem centrar-se na promoção do consumo de alimentos mais saudáveis (Ansari, Adetunji & Oskrochi, 2014 - Estudo 1). A corroborar Wattick, Hagedorn e Olfert (2018 - Estudo 2) referem que se deve melhorar os hábitos alimentares dos estudantes do ensino superior através de um maior acesso a alimentos saudáveis, o que melhora a sua saúde mental e o seu bem-estar. Raskind, Haardörfer e Berg (2019 - Estudo 3) verificaram que a saúde psicossocial pode ser um mecanismo importante pelo qual a insegurança alimentar afeta a saúde mental e o desempenho académico dos estudantes do ensino superior. Como tal,

sugerem a promoção de intervenções de múltiplos componentes que deem resposta às necessidades imediatas relacionadas com a segurança alimentar, bem como com os problemas académicos e de saúde mental, o que se assume como fundamental para garantir o bem-estar holístico dos estudantes.

As evidências sugerem que os hábitos alimentares dos estudantes do ensino superior estão associados ao stresse e/ou aos sintomas depressivos, o que, segundo Antonopoulou, Mantzorou, Serdari et al. (2020- Estudo 4) implica a implementação de programas e intervenções que abordem o facto de a saúde em geral e a saúde mental em particular estão associadas ao consumo de alimentos mais saudáveis e/ou vice-versa. Os estudantes do ensino superior enfrentam uma variedade de fatores de risco para o aparecimento de problemas de saúde mental, incluindo elevados níveis de stresse e altos índices de insegurança alimentar (Cady, 2014). De acordo com a mesma autora, a insegurança alimentar é definida como a falta de acesso consistente a uma quantidade suficiente de alimentos saudáveis a preços acessíveis; nos *campus* universitários, as taxas de insegurança alimentar entre os alunos chegam a 59%, sendo importante ressaltar que a insegurança alimentar mostra estar associada a problemas de saúde mental (Weaver & Hadley, 2009). Além disso, Mikolajczyk, Ansari e Maxwell (2009) referem que os estudos de um único país raramente podem ser diretamente comparáveis entre si devido às diferenças nos hábitos alimentares, consumo e indicadores da saúde mental.

Ansari, Adetunji e Oskrochi (2014) ressaltam que devem ser feitos esforços para reduzir os sintomas depressivos e o stresse entre estudantes do ensino superior, uma vez que estes podem levar ao consumo de alimentos pouco saudáveis. As estratégias podem incluir programas de gestão de stresse e sessões de educação sobre o consumo alimentar.

Os hábitos alimentares são influenciados por vários fatores genéticos, sociodemográficos e ambientais. As preferências alimentares desenvolvidas e estabelecidas na infância podem mudar durante os anos de frequência do ensino superior devido à diminuição da influência dos pais (Choi, 2020). O mesmo autor refere que a maioria dos estudantes ganha peso durante o primeiro ano de ingresso no ensino superior. Durante a transição do ensino secundário para o ensino superior, os estudantes têm de se ajustar ao novo ambiente e os stressores associados podem levar a hábitos alimentares negativos, como o consumo excessivo de álcool e de *fastfood* (Choi, 2020). No seu estudo, os estudantes com níveis mais elevados de stresse percebido exibiram um aumento de comportamentos alimentares pouco saudáveis, como o consumo de refeições *fastfood*. Esses resultados sugerem que a gestão do stresse deve ser potenciada aos estudantes do ensino superior. Além disso, esses programas devem promover comportamentos alimentares saudáveis.

Os estudantes do ensino superior têm estilos de vida e hábitos alimentares que diferem dos da população em geral, frequentemente a preferirem refeições a que podem ter acesso de uma forma rápida e fácil (Mikolajczyk et al., 2009). Além do sabor, a conveniência é o mais importante motivador para essas escolhas alimentares. Assim, o consumo de *fastfood* é comum entre os hábitos alimentares de estudantes do ensino superior. Além disso, a maioria ignora o grupo de alimentos e as recomendações, frequentemente saltam refeições, fazem lanches inadequados e consomem álcool de forma excessiva. Esses comportamentos muitas vezes estão associados a níveis elevados de stresse e de ansiedade, bem como a sintomas depressivos (Choi, 2020).

## CONCLUSÃO

No presente estudo ficou demonstrado que existe uma relação bidirecional entre a saúde mental e os hábitos alimentares dos estudantes do ensino superior. Como tal, assume-se como relevante investigar e compreender os ambientes que afetam os comportamentos alimentares dos estudantes, porque os padrões alimentares nesse momento da sua vida podem afetar os comportamentos alimentares saudáveis, com repercussões ao longo da vida adulta. Por conseguinte, é fundamental que se promovam intervenções educacionais para melhorar os comportamentos alimentares não saudáveis, dotando os estudantes de mais literacia em saúde. Além disso, como os níveis de stresse e de ansiedade são muitas vezes elevados nos estudantes do ensino superior, é de extrema importância que se promovam medidas de apoio para redução desses níveis. É que, como os estudos demonstram, os estudantes com elevado nível de stresse, ansiedade e sintomas depressivos revelam comportamentos alimentares menos saudáveis em comparação com os estudantes com níveis mais baixos de stresse, de ansiedade e de sintomas depressivos. Uma boa gestão desses sintomas deve começar antes da transição para o ensino superior, para que os estudantes, após o ingresso, não tenham comportamentos alimentares pouco saudáveis, associados a uma má gestão do stresse e da ansiedade.

Como sugestão de investigações futuras, seria interessante a realização de estudos sobre os programas de intervenção acerca dos hábitos alimentares e a sua eficácia nos estudantes do ensino superior, bem como a implementação de programas de intervenção sobre a literacia em saúde mental e a sua eficácia nesta população.

## FINANCIAMENTO E AGRADECIMENTOS

Trabalho financiado por Fundos Nacionais através da FCT – Fundação para a Ciência e a Tecnologia e DGES no âmbito da iniciativa Escola de Verão com Ciência “Dinâmicas e estratégias de inclusão para a promoção e literacia em saúde no ensino superior” e do Projeto de Investigação: “iPV with Health Plus”, referência: PROJ/IPV/ID&I/005.

Agradece-se ao Politécnico de Viseu pelo apoio disponibilizado e aos supervisores/formadores envolvidos na Escola de Verão.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- AlJaber, M. I., Alwehaibi, A. I., Algaed, H. A., Arafah, A. M., & Binsebayel, O. A. (2019). Effect of academic stressors on eating habits among medical students in Riyadh, Saudi Arabia. *Journal of family medicine and primary care*, 8(2), 390–400. [https://doi.org/10.4103/jfmpc.jfmpc\\_455\\_18](https://doi.org/10.4103/jfmpc.jfmpc_455_18)
- Ansari, W.E., Adetunji, H., & Oskrochi, R. (2014). Food and mental health: relationship between food and perceived stress and depressive symptoms among university students in the United Kingdom. *Cent Eur J Public Health*; 22 (2), 90–97. Disponível em [https://www.researchgate.net/publication/265791820\\_Food\\_and\\_mental\\_health\\_Relationship\\_between\\_food\\_and\\_perceived\\_stress\\_and\\_depressive\\_symptoms\\_among\\_university\\_students\\_in\\_the\\_United\\_Kingdom/link/579fa52408aec29aed2146ab/download](https://www.researchgate.net/publication/265791820_Food_and_mental_health_Relationship_between_food_and_perceived_stress_and_depressive_symptoms_among_university_students_in_the_United_Kingdom/link/579fa52408aec29aed2146ab/download)
- Antonopoulou, M., Mantzorou, M., Serdari, A., Bonotis, K., Vasios, G., Pavlidou, E., Trifonos, C., Vadikolias, K., Petridis, D., & Giaginis, C. (2020). Evaluating Mediterranean diet adherence in university student populations: Does this dietary pattern affect students' academic performance and mental health? *Int J Health Plann Manage*; 35(1), 5-21. doi: 10.1002/hpm.2881. Epub 2019 Sep 12. PMID: 31514237.
- Bilici, S., Ayhan, B., Karabuda, E., & Koksall, E. (2020). Factors affecting emotional eating and eating palatable food in adults. *Nutrition Research and Practice*; 14(1), 70-75. ):70-75; <https://doi.org/10.4162/nrp.2020.14.1.70>;
- Boggiano, M.M., Wenger, L.E., Mrug, S., Burgess, E.E., Morgan, P.R. (2015). The kids-Palatable Eating Motives Scale: relation to BMI and binge eating traits. *Eat Behav*; 17, 69-73
- Cabout, M., Brouwer, I. A., & Visser, M. (2017). The MoodFOOD project: Prevention of depression through nutritional strategies. *Nutrition Bulletin*, 42(1), 94-103. <https://doi.org/10.1111/nbu.12254>
- Cady, C.L. (2014). *Food insecurity as a student issue*. *J. Coll.*; 15, 265–272. Disponível em <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1515/jcc-2014-0031>
- Carson, N.E., Blake, C.E., & Saunders, R. (2015). Perceptions and dietary intake of self-described healthy and unhealthy eaters with severe mental illness. *Community Ment Health J.*; 51(3), 281-8. doi: 10.1007/s10597-014-9806-8. Epub 2014 Dec 23. PMID: 25535051.
- Choi, J. (2020). Impact of Stress Levels on Eating Behaviors among College Students. *Nutrients*; 12, 1241. doi:10.3390/nu12051241
- Dimitropoulos, G., Toulany, A., Herschman, J., Kovacs, A., Steinegger, G., Bardsley, J., Sandhu, S., Gregory, C. et al. (2015) A Qualitative Study on the Experiences of Young Adults With Eating Disorders Transferring From Pediatric to Adult Care. *Eating Disorders*, 23:2, 144-162, DOI: 10.1080/10640266.2014.976106
- Ercole, F.F., Melo, L.S. de., & Alcoforado, C.L.G.C. (2014). Revisão Integrativa versus Revisão Sistemática. *Rev Min Enferm.*; 18(1), 1-260, 9-11. DOI: 10.5935/1415-2762.20140001
- Gibson-Smith, D., Bot, M., Paans, N. P., Visser, M., Brouwer, I., & Penninx, B. W. (2016). The role of obesity measures in the development and persistence of major depressive disorder. *Journal of Affective Disorders*, 198, 222-9. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2016.03.032>
- Jacka, F.N., Kremer, P.J., Leslie, E.R., Berk, M., Patton, G.C., Toumbourou, J.W., & Williams, J.W. (2010). Associations between diet quality and depressed mood in adolescents: results from the Australian Healthy Neighbourhoods Study. *Aust N Z J Psychiatry*; 44(5), 435-42. doi: 10.3109/00048670903571598. PMID: 20397785.
- Jiang, Y., King, J. M., & Prinyawiwatkul, W. (2014). A review of measurement and relationships between food, eating behavior and emotion. *Trends in Food Science & Technology*, 36(1), 15–28. <https://doi.org/10.1016/j.tifs.2013.12.005>
- Martin, M.S., Maddocks, E., Chen, Y., Gilman, S.E., & Colman, I. (2016). Food insecurity and mental illness: disproportionate impacts in the context of perceived stress and social isolation. *Public Health*; 132, 86-91. doi: 10.1016/j.puhe.2015.11.014. Epub 2016 Jan 13. PMID: 26795678.

- Mikolajczyk, R.T., Ansari, E.I.W., & Maxwell, A.E.(2009). Food consumption frequency and perceived stress and depressive symptoms among students in three European countries. *Nutr J.*; 15; 8, 31. <https://doi.org/10.1186/1475-2891-8-31>
- Raskind, I. G., Haardörfer, R., & Berg, C. J. (2019). Food insecurity, psychosocial health and academic performance among college and university students in Georgia, USA. *Public health nutrition*, 22(3), 476–485. <https://doi.org/10.1017/S1368980018003439>
- Rubio-López, N., Morales-Suárez-Varela, M., Pico, Y., Livianos-Aldana, L., & Llopis-González, A. (2016). Nutrient Intake and Depression Symptoms in Spanish Children: The ANIVA Study. *Int J Environ Res Public Health*; 22; 13(3), 352. doi: 10.3390/ijerph13030352. PMID: 27011198; PMCID: PMC4809015.
- Sogari, G., Velez-Argumedo, C., Gómez, M. I., & Mora, C. (2018). College Students and Eating Habits: A Study Using An Ecological Model for Healthy Behavior. *Nutrients*, 10(12), 1823. <https://doi.org/10.3390/nu10121823>
- van Stralen, M.M., Velde, S.J., van Nassau, F., Brug, J., Grammatikaki, E. et al. (2012). Weight status of European preschool children and associations with family demographics and energy balance-related behaviors: a pooled analysis of six European studies. *Obes Rev.*;13, 29-41.
- Wattick, R. A., Hagedorn, R. L., & Olfert, M. D. (2018). Relationship between Diet and Mental Health in a Young Adult Appalachian College Population. *Nutrients*, 10(8), 957. <https://doi.org/10.3390/nu10080957>
- Weaver, L.J., & Hadley, C. (2009). Moving beyond hunger and nutrition: a systematic review of the evidence linking food insecurity and mental health in developing countries. *Ecol Food Nutr.*; 48(4), 263-84. doi: 10.1080/03670240903001167. PMID: 21883069.
- Wong, M., & Qian, M. (2016). The role of shame in emotional eating. *Eating Behaviors*, 23, 41–47. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2016.07.004>