

Publicado em 18 de setembro de 2023  
REVISTA SOCIEDADE CIENTÍFICA, VOLUME 6, NÚMERO 1, ANO 2023

## COMER EMOCIONAL EM ESTUDANTES HOMENS DA ÁREA DE EXATAS E SAÚDE EM UMA UNIVERSIDADE PARTICULAR EM SERGIPE

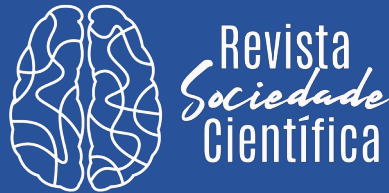
*Josiane de França Vieira<sup>1</sup>; Leticia Agda da Conceição<sup>2</sup>; Leticia Fontes Pereira<sup>3</sup>;  
Millena Angel Silva Rodrigues<sup>4</sup>; Luiz Gabriel Cerqueira Passos Carmo<sup>5</sup>; Steffany  
Almeida Santos<sup>6</sup>; Vivian Lee Franco Barreto<sup>7</sup>; Amanda Pinto Fonseca<sup>8</sup>; Brenda  
Laise<sup>9</sup>; Laura Delle Vedove Levita<sup>10</sup>; Talita Kizzy Oliveira Barbosa<sup>11</sup>*

<sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11</sup>Universidade Tiradentes, Aracaju, Brasil

[josianefvfranca09@gmail.com](mailto:josianefvfranca09@gmail.com)<sup>1</sup>

### RESUMO

**Introdução:** O ato de comer não se resume somente a ingestão de nutrientes. O alimento está conectado a várias vivências e emoções. Existe uma relação direta entre o comportamento alimentar e o estado emocional. **Objetivo:** Investigar o comportamento alimentar diante das emoções positivas e negativas em estudantes homens universitários da área da saúde e exatas. **Metodologia:** Estudo transversal, realizado por meio do Google Forms com distribuição de panfletos nas universidades, os quais com função de verificar os sinais do Comer Emocional. **Resultados:** Estudantes homens da área da saúde mostraram-se mais preocupados com a comida e insatisfação com o corpo, além de intensos hábitos tendenciosos ao comer emocional e transtornado em comparação aos estudantes de exatas. Os jovens da área de exatas exibiram mais chances de terem um comportamento alimentar adequado frente à área da saúde. **Discussão:** Estudantes universitários são grupo de risco para desenvolvimento de um comportamento alimentar disfuncional. É tendencioso que padrões emocionais disfuncionais e comportamentais tendem a surgir em adultos jovens, transformando em "válvula de escape" para frustrações. **Conclusão:** Em síntese, mostra-se o quanto é importante não depreciar a



saúde mental e cuidar desses aspectos, pois comportamentos como de escolhas alimentares, serão conseqüentemente melhores.

**Palavras Chaves:** Comer Emocional; Estudantes Universitários; Hábitos Alimentares; Transtorno Alimentar.

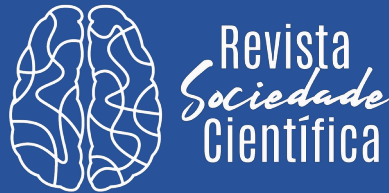
## 1 INTRODUÇÃO

O ato de comer não se resume somente a ingestão de nutrientes. O alimento está conectado a várias vivências, sentimentos e emoções. A escolha por alimentos específicos pode ser determinada por vários fatores. O ato de se alimentar vai além dos mecanismos complexos que regulam o nosso apetite e nos mantêm vivos. A comida também pode ser interpretada como via de afeto e como uma barreira social [1].

De acordo com o dicionário entende-se que comportamento é o ato ou efeito de comportar-se, é a reação de uma pessoa em face de estímulos sociais, sentimentos e necessidades. Assim, o comportamento alimentar é definido como um conjunto de ações realizadas desde a escolha do alimento para consumo em razão com a disponibilidade e com o hábito alimentar [2].

Existe uma relação direta entre o comportamento alimentar e o estado emocional. O conceito de “Comer Emocional - CE” refere-se à alimentação que recebe estímulo de gatilhos emocionais, sejam negativos ou não, como raiva e alegria. Não sendo estimulada pela fome fisiológica. O indivíduo busca na comida uma válvula de escape mediante a suas emoções e transfere-a durante a alimentação. Para alguns pensadores o comer emocional baseia-se no desamparo, correlacionando com as “Patologias do Vazio” [3].

Dessa forma, a nutrição comportamental trabalha o entendimento do comportamento e suas origens bem como a mudança desse comportamento disfuncional. Utiliza algumas abordagens como alimentação intuitiva que busca ensinar ao indivíduo confiar em suas habilidades e capacidades de diferenciar sensações físicas e emocionais, entrando em autoconhecimento [4].



Tendo como objetivo o estudo deste trabalho a análise do comportamento alimentar dos universitários da Área da Saúde e Exatas.

## **2 METODOLOGIA**

Esta pesquisa faz trata-se de um estudo transversal que visou analisar os sinais e sintomas do Comer Emocional – CE em estudantes universitários homens da Área de Exatas – AE e Área da saúde - AS. Todos os participantes deram consentimento por escrito para participar voluntariamente do estudo. Os critérios de inclusão para o estudo foram: homens universitários que estudassem a AE e ou AS; ter respondido completamente os questionários Emotional Appetite Questionnaire – EMAQ e o Termo de Consentimento Livre Esclarecido – TCLE.

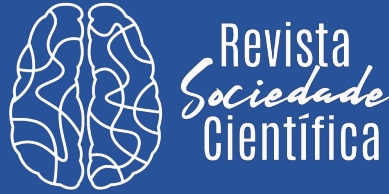
### **2.2 PARTICIPANTES**

A população da pesquisa é formada por estudantes universitários homens de todos os anos que cursam AS e AE, que totalizam uma amostra de 60 participantes. A pesquisa não foi realizada em apenas uma universidade, contudo, foi executada com devida autorização da coordenação das alunas pesquisadoras.

### **2.3 COLETA DE DADOS**

O estudo foi realizado no período de 26 de setembro a 26 de outubro de 2022. Durante o tempo de coleta foram realizadas visitas 3 vezes na semana na Universidade Tiradentes nos turnos da manhã e noite. A pesquisa foi aplicada através do Google Forms, contendo 2 questionários. Um para verificar os sinais do CE e o Termo de Consentimento Livre Esclarecido – TCLE. O questionário foi feito de forma online com o intuito de alcançar mais participantes.

A pesquisa foi desenvolvida com o compartilhamento dos links de forma online para os estudantes e presencialmente através da distribuição de panfletos com QR Codes



da pesquisa. Antes de responderem os questionários, os estudantes deveriam concordar com o termo de consentimento livre esclarecido e informar alguns dados pessoais.

## 2.4 ANÁLISE DE DADOS

O programa Statistical Package for the Social Science – SPSS versão 21.0 foi utilizado para as análises estatísticas. Para avaliar, foi realizada uma análise descritiva da população pesquisada, com os cálculos de média, moda e a porcentagem dos resultados apresentados em tabelas. Utilizou-se o Teste de Kolmogorov-Smirnov para verificar a normalidade das variáveis. A comparação entre as médias foi realizada pelo teste “t” de Student e a comparação entre proporções pelo teste de Qui-Quadrado. Diferenças com  $p < 0,05$  foram considerados estatisticamente significantes.

## 3 RESULTADOS

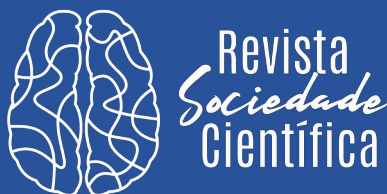
A amostra em estudo foi composta por 60 alunos, sendo 32 (53,33%) da AS e 25 (46,66%) da AE com a média de idade de 23 anos. Todos os participantes são estudantes homens universitários. Em relação a etnia de 46,4% negros e 53,5% brancos e 9,30% de indígenas. Residente 78,1% na cidade de Aracaju. Com relação à renda, as respostas mostraram que a maioria possui uma renda de 1000 a 3000 reais (50%).

Os resultados foram considerados aplicáveis para a população em estudo, não havendo necessidade de anular nenhum item original.

Na tabela abaixo, estão as respostas referentes ao Emotional Appetite Questionnaire – EMAQ, no qual foi analisado o Comer Emocional.

**Tabela 1. Dados referentes ao EMAQ, relativos a emoções.**

Em comparação com o habitual, você come:				
	Área da saúde (n=32)		Área de exatas (n=28)	
EMOÇÕES	moda	%	moda	%
Triste	muito menos	46,8	Trimodal: muito menos, o mesmo e muito mais	32,1



Publicado em 18 de setembro de 2023

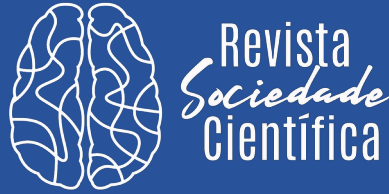
REVISTA SOCIEDADE CIENTÍFICA, VOLUME 6, NÚMERO 1, ANO 2023

Entediado	muito mais	43,7	muito mais	46,4
Confiante	o mesmo	62,5	o mesmo	67,8
Bravo	o mesmo	50,0	Bimodal: muito menos e o mesmo	42,8
Ansioso	muito mais	37,5	muito mais	46,4
Feliz	o mesmo	53,1	o mesmo	57,1
Frustrado	o mesmo	43,7	muito menos	50,0
Cansado	o mesmo	50,0	o mesmo	42,8
Depressivo	muito menos	53,1	muito menos	57,1
Assustado	bimodal: muito menos e o mesmo	46,8	muito menos	53,5
Descontraído	o mesmo	59,3	o mesmo	71,4
Brincalhão	o mesmo	62,5	o mesmo	78,5
Sozinho	o mesmo	50,0	o mesmo	46,4
Entusiasmado	o mesmo	53,1	o mesmo	60,7

#### 4 DISCUSSÃO

Na presente pesquisa, pode-se observar que as emoções negativas têm interferência no comportamento alimentar dos estudantes. Onde em casos de tédio cerca de 43,7% dos alunos da AS e 46,4% da AE mencionaram comer muito mais, assim como quando ansiosos 46,4% da área da saúde e 37,5% também tiveram a mesma afirmação. Em contrapartida, quando estão tristes (46,8%), depressivos (53,1%), assustados (46,8%), sob pressão (40,6%), após tragédia com alguém próximo (59,3) e após perder dinheiro ou propriedade (59,3%) os alunos da área de saúde evidenciaram comer menos. Assim como em casos de frustração (50%), assustados (53,5%), em situações de pressão (57,1%), após tragédia com alguém próximo (78,5%) e após término de um relacionamento, os alunos da área de exatas afirmaram o mesmo.

Um estudo que teve como objetivo averiguar as relações entre estresse, autorregulação alimentar, alimentação emocional e ingestão alimentar em estudantes universitários, certificou que a autorregulação alimentar e a alimentação emocional se interpuseram totalmente entre o estresse percebido e a ingestão de doces. Os resultados deste estudo enfatizaram o papel importante da auto regulação alimentar para controle do consumo de doces e refrigerantes em universitários, e os efeitos do estresse



percebido, como também da alimentação emocional e a relação com a ingestão alimentar [5].

O tamanho da amostra não foi suficiente para uma análise estatística adequada, mas diante dela foi possível analisar as diferenças, como também as igualdades em relação ao comportamento alimentar dos estudantes da AS e AE. E que as situações e emoções que mais tiveram interferências em relação ao comportamento diante na comida, foram diante de emoções negativas [6].

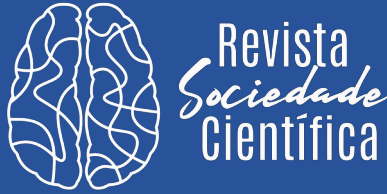
A literatura tem confirmado que o sofrimento emocional mina a autorregulação, evidenciando que as emoções negativas resultam em uma ingestão desordenada dos alimentos [7, 8]. Desta forma, o sofrimento emocional está intimamente associado a comportamentos autodestrutivos, sendo que estes refletem nas dificuldades dos indivíduos em modelar o seu comportamento da relação com a alimentação[8].

E essas emoções específicas como o medo, a tristeza e a ansiedade afetam a ingestão alimentar, na escolha dos alimentos, como também na quantidade ingerida. Sendo que pesquisas demonstram que a maioria das pessoas altera seu comportamento alimentar como consequência de um estresse emocional, onde 30% das pessoas há um aumento do apetite ou na ingestão dos alimentos, enquanto 48% há uma diminuição [9].

Segundo um estudo realizado com universitários, o risco de transtorno alimentar teve correlação com a idade e associação de possuir filhos. Além disso, os resultados relataram um preocupante fato de se sentirem pressionados para ter um corpo no padrão, esteticamente bonito em virtude da profissão escolhida [10].

Além disso, alguns fatores de risco foram apontados, dentre os quais: a insatisfação com o corpo, dismorfia muscular (comum em homens que almejam corpos musculosos com pouca gordura corporal, em sua busca pelo “corpo perfeito”), obesidade na infância e bullying, participação em esportes de alta performance e influências socioculturais [11].

Em estudos efetuados na China, estudantes de medicina exibiram EAT-26 positivo, maioria mulheres. Resultados semelhantes foram encontrados em



universitários de diferentes países. Assim como em outros resultados de demais estudos, tiveram pontuações EAT-26 positivas, em mulheres e indivíduos com IMC inferior a 25 Kg/m<sup>2</sup>. Bem como, outros estudos mostram que no sexo masculino cerca de 85% dos acadêmicos de engenharia (área de exatas) retratam risco para TA, e em relação ao sexo feminino psicologia teve 89,8%, ou seja, as estudantes de psicologia se preocupam mais com o corpo do que as estudantes de engenharia [12].

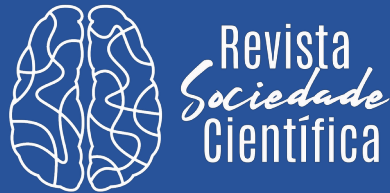
Destaca-se nos estudos, como um fator de risco à orientação sexual. Pessoas LGBTQIA + visam a ser mais rigorosas com a sua imagem corporal, a serem discriminadas em seu dia a dia e sofrer mais bullying, comportamentos que podem levar ao desenvolvimento do TA. E pessoas heterossexuais, apresentariam mais riscos de desenvolver um TAs orientados pelo desejo de ficar forte [13].

## 5 CONCLUSÃO

Esta pesquisa evidenciou que o desequilíbrio emocional, as emoções negativas, ansiedade e estresse têm um impacto direto nos comportamentos relacionados à alimentação, o que já havia sido demonstrado em estudos anteriores. Bem como, demonstrou que o público universitário expressa maior tendência em aderir comportamentos alimentares atípicos, em comparação aos homens que não são universitários, o que pode contribuir para o surgimento de uma relação disfuncional com a alimentação.

Notou-se, que no Brasil ainda não há uma quantidade relevante de estudos acerca do tema, mostrando a necessidade de mais pesquisas, principalmente com o público masculino. Neste estudo, os estudantes da área da saúde mostraram-se com possibilidades superiores de terem um comportamento alimentar desordenado, assim como com maiores chances de riscos para um transtorno alimentar.

Dessa forma, destaca-se a importância da ampliação e preparação do profissional nutricionista, com abordagens menos prescritivas e mais educativas, como o comer intuitivo, mindful eating, competências alimentares, aconselhamento nutricional, terapia



Publicado em 18 de setembro de 2023  
REVISTA SOCIEDADE CIENTÍFICA, VOLUME 6, NÚMERO 1, ANO 2023

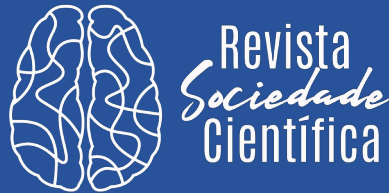
cognitiva comportamental, terapia de aceitação e compromisso, health at every size, a fim de proporcionar uma relação sustentável dos alunos com a alimentação. Valorizando sempre o trabalho da equipe multidisciplinar, que por sua vez ajudará as áreas que o nutricionista não pode intervir, como o papel do psicólogo e psiquiatra, que auxiliará na ajuda do controle emocional.

Em síntese, mostra-se o quanto é importante não depreciar a saúde mental e cuidar dos aspectos que interferem, pois os outros comportamentos como as escolhas alimentares, serão conseqüentemente melhores. Ou seja, observar as emoções, falar sobre e aprender como canalizá-las proporcionará uma melhor qualidade de vida e controle dos alunos diante da alimentação.

## 6 REFERÊNCIAS

- [1] Bobadilla-Soto P, Bogueño-Sierra S, Guerrero-Jiménez V, Muñoz-Durán MT, Zúñiga-Coleman J, Nazar G, et al. Estado afectivo, regulación emocional y estilos de alimentación en adultos en Chile. *Revista chilena de nutrición*. abril de 2022;49(2):193–200.
- [2] Macedo AP de, Almeida CG de, Marrone L. Análise dos hábitos alimentares de adultos durante a pandemia Covid-19. *Revista Terra & Cultura: Cadernos de Ensino e Pesquisa*. 29 de agosto de 2022;38(especial):61–86.
- [3] Duarte GK, Tavares IGA, Maynard D da C. Relação da comida afetiva no padrão alimentar adulto. *Research, Society and Development*. 16 de junho de 2023;12(6):e16012642170–e16012642170.
- [4] Cunha PP da, Ferreira JC de S, Freitas FMN de O. A nutrição comportamental e a relação com os aspectos sociais, fisiológicos e emocionais. *Research, Society and Development*. 9 de novembro de 2022;11(15):e59111537123–e59111537123.
- [5] Ling J, Zahry NR. Relationships among perceived stress, emotional eating, and dietary intake in college students: Eating self-regulation as a mediator. *Appetite*. agosto de 2021;163:105215.





- [6] Santos DEL dos, Silva RF do N, Lima MEF de, Silva TAB da. A importância da regulação emocional em terapia cognitivo-comportamental no transtorno de compulsão alimentar / The importance of emotional regulation in cognitive-behavioral therapy in food completion disorder. *Brazilian Journal of Development*. 16 de novembro de 2020;6(11):88323–37.
- [7] Souza CA, Souza EB de. Prevalência de insatisfação corporal e risco de transtornos alimentares em alunos concluintes de nutrição. *RBONE* [Internet]. 31º de agosto de 2022 [citado 25º de junho de 2023];16(100):28-7. Disponível em: <http://www.rbone.com.br/index.php/rbone/article/view/1929>
- [8] Alberton VC, Dal-Bó MJ, Piovezan AP, Silva RMD. Abnormal eating behaviors among medical students at a university in southern Santa Catarina, Brazil. *Rev bras educ med*. março de 2013;37(1):15–20.
- [9] Murray SB, Alba C, Duval CJ, Nagata JM, Ganson KT, Jann K. Sex differences in functional connectivity from reward-based regions in pre-adolescent binge eating disorder. *Psychiatry Research*. 1º de junho de 2023;324:115186.
- [10] Andrade LR, Santana MLP de, Costa PRF, Assis AMO, Kinra S. Imagem corporal está associada com estado antropométrico em adolescentes, mas não com estilo de vida. *Ciência saúde coletiva*. 6 de janeiro de 2023;28:71–82.
- [11] Oliveira JSA, Giroto E, Guidoni CM. Relação entre o peso corporal e a insatisfação com a imagem corporal entre estudantes universitários. *Revista Baiana de Saúde Pública*. 2022;46(2):39–50.
- [12] Vista do Comportamento alimentar e avaliação nutricional em população trans de um Ambulatório LGBT de Recife [Internet]. [citado 2 de agosto de 2023]. Disponível em: [https://seer.uscs.edu.br/index.php/revista\\_ciencias\\_saude/article/view/7336/3263](https://seer.uscs.edu.br/index.php/revista_ciencias_saude/article/view/7336/3263)
- [13] Vista do Comportamento alimentar e avaliação nutricional em população trans de um Ambulatório LGBT de Recife [Internet]. [citado 2 de agosto de 2023]. Disponível em: [https://seer.uscs.edu.br/index.php/revista\\_ciencias\\_saude/article/view/7336/3263](https://seer.uscs.edu.br/index.php/revista_ciencias_saude/article/view/7336/3263)