

**UNIVERSIDADE TIRADENTES
CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE
CURSO DE NUTRIÇÃO**

**MELINA SÁ FERREIRA
VITÓRIA REIS DE OLIVEIRA REZENDE**

**Nível de ansiedade e consumo alimentar de estudantes de enfermagem em
uma IES particular do Estado de Sergipe**

Aracaju
2019

**MELINA SÁ FERREIRA
VITÓRIA REIS DE OLIVEIRA REZENDE**

**Nível de ansiedade e consumo alimentar de estudantes de enfermagem em
uma IES particular do Estado de Sergipe**

Trabalho de conclusão de curso apresentado à
Universidade Tiradentes - Unit, como requisito
parcial à obtenção do título de Bacharel em
Nutrição sob orientação do Prof. Me. Heriberto
Alves dos Anjos.

Aracaju
2019

SUMÁRIO

RESUMO.....	4
ABSTRACT.....	5
1.INTRODUÇÃO.....	6
2.OBJETIVOS.....	8
2.1Objetivo Geral.....	8
2.2Objetivos Específicos.....	8
3.MATERIAIS E MÉTODOS.....	9
4.RESULTADOS E DISCUSSÃO.....	11
5.CONCLUSÃO.....	19
6.REFERÊNCIAS.....	20
ANEXO.....	22
ANEXO A - TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO.....	23
ANEXO B - QUESTIONÁRIO DE FREQUÊNCIA ALIMENTAR ADULTO.....	24
ANEXO C - INVENTÁRIO DE ANSIEDADE DE BECK (BAI).....	27

RESUMO

A ansiedade é um estado natural do corpo em resposta a uma ameaça, caracterizada por sentimentos de tensão, preocupação excessiva e sentimentos ruins. É cada vez mais comum a associação de ansiedade com a vida acadêmica, principalmente em estudantes da área de saúde. O presente estudo abordou a relação do consumo alimentar com o nível de ansiedade em estudantes de enfermagem. Partindo dessa ideia, foi realizado um estudo com 88 estudantes de enfermagem de três campi distintos de uma IES particular, no estado de Sergipe, situados nos municípios de Aracaju, Itabaiana e Estância. Para ser incluso na pesquisa, foi necessário que os estudantes estivessem matriculados do 4º ao 6º período no curso de enfermagem, preencher os questionários por completo, e também ter assinado o termo de consentimento livre e esclarecido (TCLE). Os dados foram obtidos através da aplicação do questionário de frequência alimentar adaptado (QFA) e o Inventário de Ansiedade de Beck (BAI). Analisando a ingestão de alimentos saudáveis (grupo1) e não saudáveis (grupo2), a maior porcentagem de consumo no grupo 1 foi o de feijão, com 53,4%, já no grupo 2, a maior ingestão encontrada foi a de doces e balas, com 25% de universitários que consumiam esses alimentos acima das recomendações. Com relação a comparação alimentar entre os grupos, o grupo que teve o melhor consumo de alimentos saudáveis, foi o grupo A (Itabaiana) e o consumo mais baixo foi o grupo B (Aracaju), grupo este que teve o maior nível de ansiedade. Todos os estudantes apresentaram grau de ansiedade, entre mínimo, leve, moderado e severo. A relação da presença de sintomas de ansiedade com o baixo consumo de alimentos saudáveis e com o alto consumo de alimentos não saudáveis, pode haver ou não.

Palavras-chave: Ansiedade. Consumo de alimentos. Estudantes de enfermagem.

ABSTRACT

Anxiety is a natural state of the body in response to a threat, characterized by feelings of tension, excessive worry and bad feelings. The association of anxiety with an academic life is increasingly common, especially in health students. The present study addressed the relationship between food intake and anxiety level in nursing students. Based on this idea, a study was conducted with 88 nursing students from three different campuses of a PEI (private educational institution) in the state of Sergipe, located in the cities of Aracaju, Itabaiana and Estância. To be included in the research, it was necessary that the students were enrolled from the 4th to the 6th period in the nursing course, completed the questionnaires completely, and also signed the informed consent form. The data were obtained by applying the adapted food frequency questionnaire (FFQ) and the Beck Anxiety Inventory (BAI). Analyzing the intake of healthy (group1) and unhealthy (group2) foods, the highest percentage of consumption in group 1 was beans, with 53.4%, while in group 2, the highest intake found was sweets and candies, with 25% of college students consuming these foods above recommendations. Regarding food comparison between the groups, the group that had the best consumption of healthy foods was group A (Itabaiana) and the lowest consumption was group B (Aracaju), that group had the highest level of anxiety. All students presented anxiety, ranging from minimum, mild, moderate and severe. The relationship between the presence of anxiety symptoms such as low consumption of healthy foods and high consumption of unhealthy foods may or may not exist.

Keywords: Anxiety. Consumption of food. Nursing studen

1. INTRODUÇÃO

Segundo Skinner (2002), a ansiedade é um resultado de emparelhamento de estímulos a partir de uma resposta emocional complexa. Já para Sadock, Sadock e Ruiz (2017), a ansiedade pode ser conceituada como uma resposta normal e adaptativa a ameaça que prepara o organismo para fuga ou luta.

Os transtornos de ansiedade são classificados segundo o Manual de Diagnóstico e Estatística de Transtornos Mentais, V Revisão (DSMV), como, transtorno de ansiedade generalizada (TAG), transtorno do pânico, agorafobia, fobia social (FS), fobias específicas e transtorno de estresse pós-traumático (TEPT). A ansiedade interfere na qualidade de vida do indivíduo, apresentando alguns sintomas como: dores no peito, palpitações, distúrbios do sono, tensão muscular, fadiga, inquietação, dificuldade de concentração, tonturas, desconforto torácico, compulsão alimentar, hipotensão, respiração superficial, náuseas, bradicardia, sensação de sufocamento, gastralgia, engasgo e diarreia. (DMSV-5, 2014)

A ansiedade é importante para estimular o desempenho, mas a partir do momento que a intensidade dos sintomas passa a prejudicar a vida social e acadêmica do indivíduo, interferindo na sua qualidade de vida, ela é considerada severa e patológica. (Lantyer, et al., 2016).

A inserção no ensino superior tem se tornado um grande desafio para os estudantes universitários, pois leva o discente a passar por algumas mudanças, etapas estas que envolvem fatores de aspectos e vínculos diversos os quais não eram rotineiros aos mesmos, de relevância nas esferas pessoais e interpessoais considerando as transformações da atualidade. (FERREIRA, 2014).

Marchi e et al. (2013) afirmam que graduandos de enfermagem passam por momentos que causam sentimentos inerentes aos normais, pois em suas atuações na área hospitalar estão expostos a várias situações bem como aflições e receios de executar falhas. Esses estudiosos também afirmam que esse cenário faz com que o discente desperte em si maior capacidade de amoldamento, desenvolvendo a necessidade de meios que irão ajudá-los a dominar o quadro. Por isso, os estudantes de enfermagem estão mais expostos a apresentar sintomas de ansiedade.

Em relação ao consumo de alimentos e estado mental, Lourenço (2016) afirma que a conduta nutricional consegue ser suficientemente movida pelas sensações emotivas, uma vez que suas preferências alimentares, as quantidades consumidas e a periodicidade das refeições

consistem de diversas causas, sendo uma delas os sentimentos e não somente o ato de comer quando se está com fome.

Por isso, é possível confirmar que a conduta nutricional passa por mudanças aliada as sensações sentidas. O estado emocional que mais desempenha ação sobre a conduta nutricional é a ansiedade, que se manifesta no momento em que o indivíduo está fugindo de uma situação de aflição. (SOUZA et al.,2017)

A fuga para o controle das emoções leva a ingestão de pequenas e grandes quantidades de alimentos, e por isso, as escolhas alimentares muitas vezes conduzem os indivíduos à preferência por alimentos calóricos, ricos em açúcares e gorduras. Descuidos na alimentação são razões que levam a surgir manifestações de ansiedade severa, desenvolvendo perturbações alimentares assim como a anorexia, bulimia nervosa e também obesidade, tornando-se prejudicial à saúde do indivíduo. (GOMES, 2012)

Nessa perspectiva, considerando a prevalência de ansiedade em universitários e as condições que levam o discente a apresentar alterações no comportamento psicossocial que, influenciam diretamente no perfil alimentar, é necessário discutir sobre a temática para entender melhor as escolhas alimentares em estudantes ansiosos.

2. OBJETIVOS

2.1 OBJETIVO GERAL

- Avaliar a relação do consumo alimentar com o nível de ansiedade em estudantes de enfermagem de diferentes municípios do Estado de Sergipe.

2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Identificar o grau de ansiedade dos universitários através do Inventário de ansiedade (BAI);
- Avaliar o consumo alimentar dos estudantes através da aplicação do QFA adulto adaptado;
- Correlacionar o nível de ansiedade com o consumo alimentar.

3. MATERIAIS E MÉTODOS

Foi realizada uma pesquisa do tipo transversal nos meses de Setembro a Outubro de 2019. A amostra utilizada na pesquisa foi de estudantes de enfermagem de três campi distintos da Universidade Tiradentes, em Sergipe, situados nos municípios de Aracaju, Itabaiana e Estância, os quais foram classificados em três grupos (A, B e C). A amostra total alcançada foi de 88 estudantes de enfermagem, onde, para ser incluso na pesquisa, foi necessário que os estudantes estivessem matriculados do 4º ao 6º período no curso de enfermagem, preencher os questionários por completo, e também ter assinado o termo de consentimento livre e esclarecido (TCLE). Posteriormente foram aplicados dois questionários, Questionário de Frequência Alimentar adulto adaptado (QFA Adulto) e Inventário de Ansiedade de Beck (BAI).

O QFA é adaptado por BRUNORI *et al.* (2015) e está ordenado em sete grupos alimentares: cereais e leguminosas, óleos e gorduras, sobremesas e petiscos, carnes e ovos, leite e derivados, hortaliças e frutas e bebidas, sendo que cada grupo alimentar possui entre 8 e 10 itens, totalizando 57 itens no questionário.

Os participantes foram orientados a responder marcando um X na frequência que consumia um determinado alimento. O QFA inclui as seguintes frequências: 1 vez ao dia; 2 ou mais vezes ao dia; 5 a 6 vezes por semana; 2 a 4 vezes por semana; 1 vez por semana; 1 a 3 vezes ao mês; e raramente/não consome. O QFA utilizado na pesquisa foi dividido em dois subgrupos, sendo eles, o grupo 1: Alimentos saudáveis e grupo 2: Alimentos não saudáveis. O grupo 1 é composto por hortaliças e frutas e cereais e leguminosas, já doces e sobremesas, petiscos, enlatados e embutidos foram incluídos no grupo 2.

Utilizamos como referência o Guia Alimentar da População brasileira e a Pirâmide Alimentar para a análise da frequência de consumo. A recomendação para a ingestão de frutas é de no mínimo três porções por dia, a de verduras e legumes é de no mínimo quatro porções por dia, já para cereais e leguminosas, seis porções diárias e para doces e sobremesas é de no máximo uma porção por dia. (BRASIL,2014)

O Inventário de BAI é composto por 21 sintomas relacionados à ansiedade, o entrevistado deve preencher com um X o espaço que corresponda à presença e intensidade do sintoma sentido de acordo com quatro opções: Absolutamente não; Ligeiramente (não me incomodou muito); Moderadamente (foi muito desagradável, mas pude suportar) e

Severamente (dificilmente pode suportar). São atribuídos os seguintes valores para cada resposta: Absolutamente não= 0; Ligeiramente = 1; Moderadamente = 2, e; Severamente = 3.

Os valores para cada item foram somados, resultando em uma pontuação total para todos os 21 sintomas que podem variar entre 0 e 63 pontos. É possível classificar o episódio em Grau mínimo (0 a 10 pontos), Grau leve (11 a 19 pontos), Grau moderado (20 a 30 pontos) e Grau severo (31 a 63 pontos).

Além disso, foi utilizada para a comparação do consumo entre os grupos, a Análise de Conglomerados por meio de dendogramas pelo programa BioEstat 5.0, que é um método exploratório, e não um teste estatístico, contendo uma série de algoritmos para classificação dos objetos segundo a similaridade.

4. RESULTADOS E DISCUSSÃO

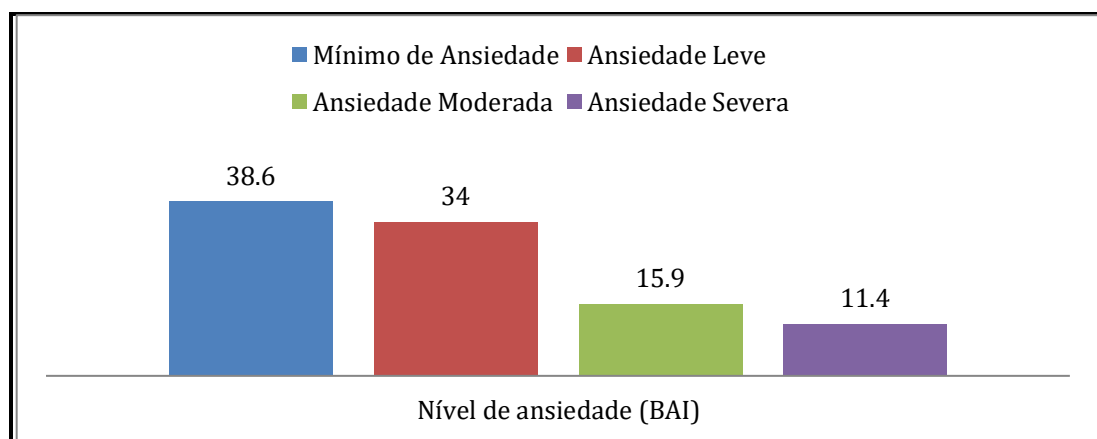
4.1 PERFIL GERAL DA AMOSTRA

A amostra total da pesquisa foi de 88 estudantes de enfermagem de ambos os sexos divididos em três grupos de acordo com sua localidade. O grupo A, composto por estudantes de Itabaiana; grupo B, por estudantes de Aracaju e grupo C por estudantes de Estância. Todos da mesma instituição de ensino superior.

De acordo com a metodologia utilizada, foi observado que, com relação ao nível de ansiedade os estudantes pesquisados apresentaram o seguinte perfil: 38,6% obtiveram mínimo de ansiedade; 34% mostraram ansiedade leve; 15,9% ansiedade moderada e 11,4% ansiedade severa, como pode ser observado na figura 01.

Enfermagem é um curso que requer muitas responsabilidades por lidar diretamente com a vida do ser humano. Outros fatores podem ter influência na causa de ansiedade, como, o contato direto com o sofrimento dos pacientes, presenciar óbitos quase que diariamente, o medo de cometer erros, a experiência da prática clínica e o sentimento constante de inadequação. (MARCHI et al, 2013)

FIGURA 01: Níveis de ansiedade da amostra total em porcentagem



Um estudo descritivo realizado por Araújo (2017), com 155 estudantes de cursos da área da saúde, sendo 108 do curso de enfermagem da Universidade de Brasília, mostrou uma significativa porcentagem de ansiedade moderada e severa como resultado da aplicação do BAI. Já no presente estudo, 27,3% dos estudantes de enfermagem tinham ansiedade de moderada a severa.

Com relação ao consumo alimentar, utilizamos como referência o Guia Alimentar para a População brasileira, que recomenda a ingestão de frutas, verduras, legumes, cereais,

leguminosas e tubérculos diariamente, já o consumo de doces e sobremesas, petiscos, enlatados e alimentos embutidos, deve ser evitado. (BRASIL, 2014),

Analisando o QFA para os alimentos mais consumidos de cada grupo, podemos observar na tabela 02 que, 42% da amostra total consomem frutas e 30,7% ingerem folhas cruas. Apesar das frutas serem o alimento mais consumido do grupo de hortaliças e frutas, o consumo desse alimento ainda é considerado baixo quando relacionado à recomendação do Guia para a população brasileira. Ainda em relação ao grupo de alimentos saudáveis, o feijão foi o alimento mais consumido do grupo 1, com 53,4% de consumo diário, seguido do arroz, com 36,4% e pão francês com 33% de estudantes que relatam ingerir esses alimentos diariamente.

Esse grupo de alimentos deve ser consumido preferencialmente na sua forma integral, principalmente arroz, macarrão e pães, por possuírem mais fibras, e sempre reforçar junto a estes o consumo de frutas e verduras. A recomendação também deve ser seguida de acordo com o número de porções diárias que a Pirâmide preconiza. (GOMES, 2016)

TABELA 02: Frequência dos alimentos mais consumidos do grupo de alimentos saudáveis e não saudáveis (n=88).

	Alimentos	N	%
Alimentos saudáveis	Frutas	37	42,0
	Folha crua	27	30,7
	Arroz polido	32	36,4
	Feijão	47	53,4
	Tubérculos	21	23,9
	Macarrão	23	26,1
	Pão francês	29	33,0
Alimentos não saudáveis	Doces e balas	22	25
	Chocolate/bombons	10	11,4
	Batata frita, sanduiches, pizzas, esfirra...	15	17,0
	Embutidos	14	15,9

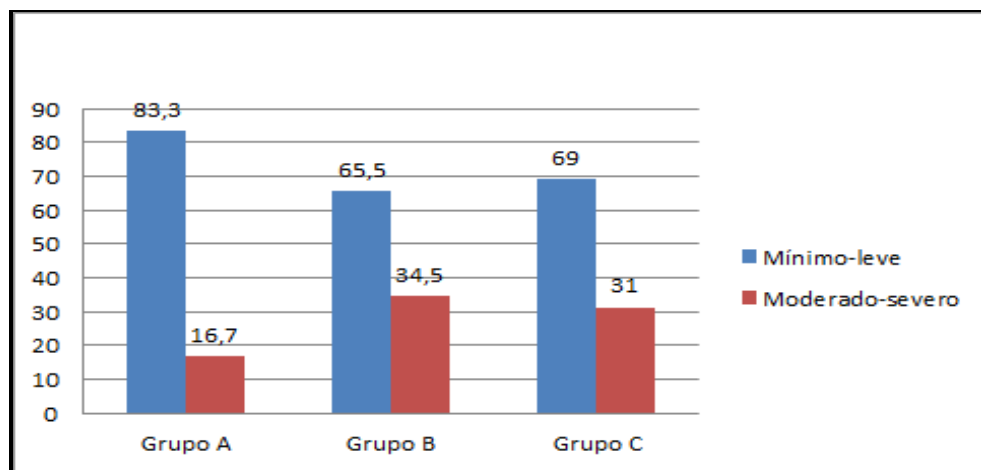
Ainda na tabela 02, analisando os alimentos mais consumidos do grupo 2, foi constatado que, 25% dos universitários consomem balas e doces, 11,4% comem chocolates/bombons, 15,9% ingerem embutidos e 17% consomem petiscos como, batata frita, pizza, sanduíche e esfirras pelo menos uma vez ao dia. A ingestão desses alimentos deve ser evitada, visto que são alimentos ricos em sódio, açúcares e gorduras que, quando consumidos em excesso alteram a homeostasia do organismo.

4.2 PERFIL DA AMOSTRA POR GRUPOS

O resultado da aplicação do inventário de ansiedade de BAI mostra que os universitários que apresentaram maior nível de ansiedade são os do grupo B, com 34,5% da amostra para ansiedade moderada a severa. Em contrapartida, o grupo A apresentou menor de nível de ansiedade, com 16,7% de estudantes com ansiedade moderada a severa, como podemos constatar na figura 02.

O lidar com o ambiente universitário é uma situação que requer muito esforço físico e mental, por ser um local desgastante e de cobrança persistente. Esses fatos podem ter influência no aparecimento de sintomas de ansiedade, levando em consideração que, a falta de tempo devido à correria, induz a uma vida sedentária com hábitos alimentares errôneos. (COSTA et al., 2018)

FIGURA 02: Nível de ansiedade por grupos em porcentagem



Para a análise entre os grupos de estudantes, foram feitos dendogramas que apontaram semelhanças no consumo de alimentos saudáveis e não saudáveis dos grupos A e C e proximidade com o grupo B, como podemos observar nas figuras 03 e 04. A partir dessa análise podemos constatar que o estilo de vida dos estudantes do interior pode ter influência nas escolhas alimentares saudáveis, já que estes estão mais próximos ao campo. Além disso, a correria dos estudantes da capital e a falta de tempo para se alimentar de forma correta pode ter relação com o baixo consumo de alimentos saudáveis e não saudáveis.

FIGURA 03: Dendograma dos alimentos saudáveis

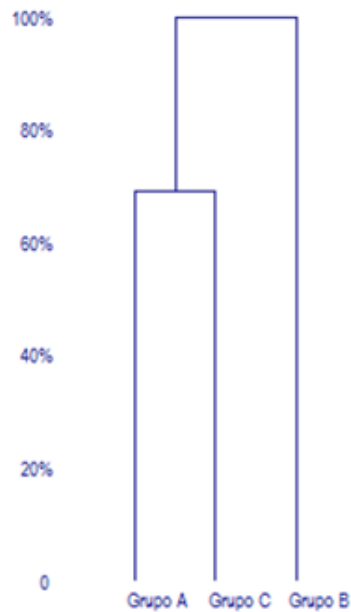
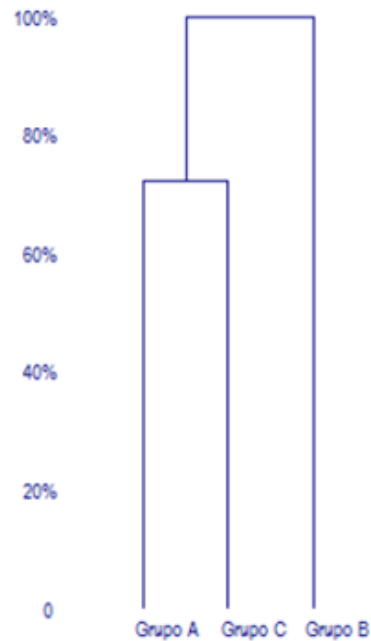


FIGURA 04: Dendograma dos alimentos não saudáveis



A tabela 03 mostra que, o grupo B apresenta menor consumo de hortaliças e frutas, sendo o grupo com maior prevalência de ansiedade. Por outro lado, o grupo A apresentou maior consumo de frutas, com um total de 15 estudantes que ingerem esse alimento diariamente. Em seguida, 13 universitários do grupo C afirmaram comer frutas pelo menos uma vez por dia. O baixo consumo de frutas e hortaliças pode gerar complicações. Segundo a OMS, a deficiência do consumo desses alimentos, pode aumentar o risco de cardiopatias, alguns tipos de câncer e obesidade. Em contrapartida, a ingestão desses alimentos contém uma grande quantidade de vitaminas, minerais e fibras, que auxiliam no bom funcionamento do intestino e na redução de sintomas de ansiedade pelo poder ansiolítico de alguns nutrientes.

TABELA 03: Frequência de consumo de alimentos saudáveis

1 ou mais vezes ao dia		Grupo A	Grupo B	Grupo C	Media	± DP
Hortaliças e frutas	Folha crua	14	5	8	9,0	4,583
	Folha refogada/cozida	8	2	4	4,7	3,055
	Hortaliça cozida	4	5	4	4,3	0,577
	Hortaliça crua	5	2	4	3,7	1,528
	Frutas	15	9	13	12,3	3,055
TOTAL		46	23	33	34,0	11,533

Quanto à tabela 04, todos os grupos apresentaram consumo significativo de cereais e leguminosas, dando ênfase ao consumo de feijão que é a leguminosa mais produzida e consumida pelos brasileiros que, junto ao arroz forma o prato base da população brasileira. Porém todos os grupos apresentaram baixa ingestão de raízes e tubérculos que são fontes de carboidratos, fibras, minerais e vitaminas, como o potássio e as vitaminas A e C, o seu consumo diário é recomendado tanto pelo Guia quanto pela pirâmide.

TABELA 04: Consumo de cereais e leguminosas entre os grupos

1 ou mais vezes ao dia		Grupo A	Grupo B	Grupo C	Media	± DP
	Arroz Integral	3	6	2	3,7	2,082
	Arroz polido	12	9	11	10,7	1,528
	Pão integral	3	3	1	2,3	1,155
	Macarrão	9	7	7	7,7	1,155
Cereais e Leguminosas	Feijão	16	15	16	15,7	0,577
	Tubérculos	9	7	5	7,0	2,000
	Pão francês/forma	16	5	8	9,7	5,686
	Biscoito salgado	9	6	6	7,0	1,732
	Biscoito doce	9	3	6	6,0	3,000
	Bolo	5	3	4	4,0	1,000
	TOTAL	91	64	66	73,7	15,044

Ainda observando a tabela 04, o pão francês teve um significativo consumo entres os estudantes do grupo A, mais de 50% da amostra relata consumir esse cereal pelo menos uma vez ao dia, além do maior consumo de pão francês, o grupo A, apresentou maior frequência de consumo na maioria dos itens de cereais e leguminosos, com um desvio padrão total de $\pm 15,004$ quando relacionado aos outros grupos. Já a ingestão de biscoitos e bolos foi relativamente igual em ambos os grupos, não tendo uma diferença significativa. O arroz integral é o menos consumido entre os grupos, isso pode estar relacionado à preferência da população ao arroz branco/polido seja pelo sabor, preço ou pela cultura.

TABELA 05: Consumo de petiscos, enlatados e embutidos entre os grupos

1 ou mais vezes ao dia		Grupo A	Grupo B	Grupo C	Media	± DP
Petiscos e enlatados + embutidos	Batata frita, sanduiches, pizzas,esfirra...	7	3	5	5,0	2,000
	Enlatados	2	0	1	1,0	1,000
	Embutidos	5	1	8	4,7	3,512
	TOTAL	14	4	14	10,7	5,774

O número de universitários que consomem alimentos da tabela 05 mostra uma baixa ingestão por estes de enlatados, e um considerável consumo de embutidos e petiscos, levando em consideração que, o consumo destes deve ser evitado, principalmente o seu consumo diário por estarem inclusos nos grupos de processados e ultraprocessados. O grupo A e C apresentaram maior consumo desses alimentos em relação ao grupo B.

Segundo o Guia Alimentar para a População Brasileira (BRASIL, 2014) Alimentos ultraprocessados são alimentos modificados industrialmente, que em sua composição, possuem substâncias nocivas à saúde, como, corantes, aromatizantes, estabilizantes, realçadores de sabor, gorduras hidrogenadas, amido modificado, óleos e açúcares.

TABELA 06: Consumo de sobremesas e doces entre os grupos

2 ou mais vezes ao dia		Grupo A	Grupo B	Grupo C	Media	± DP
Sobremesas e doces	Sorvete	0	2	1	1,0	1,000
	Torta	0	0	2	0,7	1,155
	Doces e balas	4	3	12	6,3	4,933
	Chocolates/bombons	2	1	2	1,7	0,577
TOTAL		6	6	17	9,7	6,351

Com relação ao grupo de sobremesas e doces, podemos constatar de acordo com a tabela 06, que a maior frequência de consumo é o de balas e doces pelo grupo C, com 12 estudantes que afirmaram consumir esses alimentos duas ou mais vezes ao dia. O grupo C, também apresentou maior frequência de consumo total em relação ao grupo A e B. A alta ingestão desses alimentos, pode estar relacionada ao baixo custo do produto e a facilidade de achá-lo em qualquer lugar.

4.3 RELAÇÃO DA ANSIEDADE COM CONSUMO ALIMENTAR

Conforme aplicação de questionários e análise dos alunos que tiveram nível de ansiedade de moderado a severo, constatou-se que, no grupo de alimentos saudáveis, sendo eles o de hortaliças e frutas e cereais e leguminosas, a média de consumo de hortaliças e folhas foi de 26%, já o consumo de frutas pelos universitários ansiosos é considerado baixo com 20,83% de ingestão como podemos observar na tabela 07. As frutas, principalmente as cítricas - laranja, limão, acerola, kiwi, morango e abacaxi - são fontes de vitamina C, o que pode ajudar a reduzir a secreção do cortisol, hormônio liberado pela glândula adrenal em resposta ao estresse e à ansiedade.

TABELA 07: Consumo de alimentos saudáveis pelos estudantes ansiosos

1 ou mais vezes ao dia		N	%
Hortaliças e frutas	Folha crua	8	33,33
	Folha refogada/cozida	6	25
	Hortaliça cozida	5	20,83
	Hortaliça crua	6	25
	Frutas	5	20,83
	Arroz integral	2	8,3
Cereais e Leguminosas	Arroz polido	11	45,8
	Pão integral	2	8,3
	Macarrão	7	29,2
	Feijão	13	54,2
	Tubérculos	6	25,0
	Pão francês/forma	7	29,2
	Biscoito salgado	6	25,0
	Biscoito doce	8	33,3
	Bolo	3	12,5
	TOTAL		65

Em contrapartida, o grupo de cereais teve um significativo consumo de feijão, 54,2% e de arroz polido, com 45,8% de estudantes que afirmam consumir esses alimentos todos os dias. Os cereais e leguminosas, estão inclusos no grupo dos alimentos que possuem nutrientes que auxiliam no bom funcionamento do organismo. Pois, de acordo com Pinhão, (2014), esses alimentos são fontes de hidratos de carbono de absorção lenta, ricos em fibras, as quais auxiliam no bom funcionamento do intestino e diminui a velocidade de absorção do açúcar, além de serem ricos em vitaminas e minerais essenciais, que estão relacionadas à melhora de funções cerebrais como, a concentração, atenção e a memória.

TABELA 08: Consumo de alimentos não saudáveis pelos estudantes ansiosos

1 vez ao dia		N	%
Sobremesas e doces	Sorvete	2	8,3
	Torta	5	20,8
	Doces e balas	5	20,8
	Chocolates/bombons	3	12,5
	Total	22	-
Petiscos e enlatados +embutidos	Batata frita, sanduiches, pizzas,esfirra...	3	12,5
	Enlatados	1	4,2
	Embutidos	3	12,5
	TOTAL	7	

Entretanto, no grupo dos alimentos não saudáveis, 20,8% dos alunos que possuem nível alterado de ansiedade faz o consumo de tortas, doces e balas, pelo menos uma vez ao dia, como pode ser observado na tabela 08, o que pode complicar o quadro, pois esses alimentos são fatores de risco para o desenvolvimento de compulsões alimentares, levando em consideração que, para aliviar os sintomas de ansiedade e melhorar o humor, as pessoas buscam consumir alimentos ricos em açúcar, visto que, suas composições despertam em quem os consomem prazer e saciedade momentâneos devido a uma resposta fisiológica. (PENAFORTE, et al., 2016)

Segundo Pinhão, (2014) o açúcar é indispensável para fornecer energia para o cérebro. O alto nível de açúcar ou o baixo nível causam disfunções no comportamento emocional. Porém quando as farinhas e açúcares refinados passam por processamento industrial, perde nutrientes importantes, elevando a quantidade de glicose dos alimentos e quando no corpo, ela será absorvida de maneira rápida, desencadeando liberação severa de insulina na circulação sanguínea. Sendo assim, a consequência será nível energético alto e inesperado, logo, estimula sintomas de ansiedade, relacionados a oscilações rápidas na taxa metabólica.

5. CONCLUSÃO

O desenvolvimento do presente estudo possibilitou evidenciar que a ansiedade pode influenciar na alimentação dos alunos do curso de enfermagem, demonstrando que estes podem variar o consumo de alimentos considerados bons e ruins. Além disso, também foi evidenciado que aqueles que possuem nível de ansiedade mais elevado fazem maior consumo de alimentos não saudáveis e menor consumo de alimentos saudáveis. Ainda foi possível evidenciar que, o estilo de vida dos estudantes do interior pode influenciar no maior consumo de alimentos saudáveis, enquanto que o estilo de vida dos alunos da capital, interfere negativamente na quantidade e qualidade de consumo de alimentos. Com base nos resultados encontrados, considerando o nível de ansiedade alterado e o elevado consumo de alimentos não saudáveis em alguns estudantes, faz-se necessário a presença de uma equipe multiprofissional, com profissionais como, nutricionistas, psicólogos e psiquiatras, a fim de estimular atividades que incentivem a saúde física e mental, no sentido de melhorar as causas da relação da ansiedade com o consumo alimentar.

REFERÊNCIAS

- ARAÚJO, A. H. I. DE. **Influências de quadros de ansiedade e depressão no consumo alimentar em adultos jovens saudáveis**. Universidade de Brasília, 2017. Disponível em: <https://repositorio.unb.br/bitstream/10482/24467/1/2017_AndreyHudsonInteraminensedearaujo.pdf> Acesso em: 10/11/19.
- BRASIL, **Guia alimentar para população brasileira**, 2014. Disponível em: https://bvsm.s.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf; Acesso em: 27/11/209.
- BRUNORI, E. H. F. R. et al. **Consumo alimentar e estresse em pacientes com síndrome coronariana aguda**. Revista Brasileira de Enfermagem, v. 68, n. 5, p. 810–816. Outubro, 2015. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-71672015000500810. Acesso em: 27/11/2018.
- COSTA, K.M.V., et al. **Ansiedade em Universitários na área da saúde**. II Congresso Brasileiro de Ciências e Saúde. Campina Grande –PB, 2017. Disponível em: <http://editorarealize.com.br/revistas/conbracis/trabalhos/TRABALHO_EV071_MD1_SAI3_ID592_14052017235618.pdf>. Acesso em 25/11/2019.
- FERREIRA, E. S. D. **Ansiedade aos exames em estudantes universitários: relação com stresse académico, estratégias de coping e satisfação académica**. Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias. Lisboa, 2014.
- GOMES, C. S. L. **Perturbações do comportamento alimentar (anorexia e bulimia nervosas) e neurotransmissão**, Faculdade de Medicina, Universidade de Porto, 2012. Disponível em:<<https://repositorio-aberto.up.pt/bitstream/10216/72032/2/29311.pdf>> Acesso em 29/11/2019.
- GOMES, H.M. DOS.S. et al. **Pirâmide alimentar para alimentação saudável**. Boletim Técnico IFTM, Uberaba-MG, ano 2, n.3, p.10-15, set./dez., 2016. Disponível em: <<file:///C:/Users/pc/Documents/Downloads/193-1748-3-PB.pdf>> Acesso em 14/11/19.
- LANTYER, A. D. S., et al. **Ansiedade e Qualidade de Vida entre Estudantes Universitários Ingressantes: Avaliação e Intervenção**. Revista Brasileira de Terapia Comportamental e Cognitiva, p.6. São Paulo - SP, 2016. Disponível em:<<http://www.usp.br/rbtcc/index.php/RBTCC/article/view/880/476>> Acesso em 27/11/2019.
- LOURENÇO, A. S. A. **Ingestão de Alimentos como Mecanismo de Regulação da Ansiedade**. Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias. Lisboa, 2016. Disponível em: <<http://recil.grupolusofona.pt/jspui/bitstream/10437/7230/1/TESE%20Ana%20Louren%C3%A7o.pdf>>. Acesso em 28/11/2019.

Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (DSM5). American Psychiatric Association; tradução: Maria Inês Corrêa Nascimento et al. revisão técnica: Aristides Volpato Cordioli et al – 5. ed. – Dados eletrônicos. – Porto Alegre : Artmed, 2014.

MARCHI, K. C., et al. **Ansiedade e consumo de ansiolíticos entre estudantes de enfermagem de uma universidade pública**. Revista Eletrônica de Enfermagem, 15(3), 729-37. Ribeirão Preto, 2013. Disponível em <https://www.fen.ufg.br/revista/v15/n3/pdf/v15n3a15.pdf>> Acesso em: 20/11/2019

PENAFORTE, F. R. DE. O. **Associação entre estresse e comportamento alimentar em estudantes universitários**. v. 11, n. 1, 2016. Disponível em: <https://www.e-publicacoes.uerj.br/index.php/demetra/article/view/18592/16206>>. Acesso em 28/11/19

SADOCK, B. J.; SADOCK, V. A.; RUIZ, P. **Compêndio de Psiquiatria: ciência do comportamento e psiquiatria clínica**. 11. ed. Porto Alegre: Artmed, 2017.

Skinner, B. F. (2000). **Ciência do comportamento humano**. (trads. J. C. Todorov e R. Azzi). São Paulo: Martins Fontes (publicação original: 1953)

SOUZA, B.T.D., et al. **Ansiedade e alimentação: Uma Análise Inter-relacional**. II Congresso Brasileiro de Ciências e Saúde. Campina Grande –PB, 2017. Disponível em: https://editorarealize.com.br/revistas/conbracis/trabalhos/TRABALHO_EV071_MD1_SA6_ID1109_02052017134105.pdf> Acesso em 29/11/2019.

VITOR, R. F.; PINHÃO, S. **Terapêuticas Nutricionais na promoção da estabilidade emocional e desenvolvimento cognitivo**. Cadernos de Investigação Aplicada, Campo Grande, p.55-74, Nov, 2014. Disponível em: http://recil.grupolusofona.pt/bitstream/handle/10437/7360/terapeuticas_nutricionais_p55-74.pdf?sequence=1> Acesso em 23/11/2019

WHO. **Global Strategy on Diet, Physical Activity and Health** . World Health Organization. 2002. Disponível em: <https://www.who.int/dietphysicalactivity/publications/releases/pr84/en/>>. Acesso em: 29/11/2019.

ANEXOS

ANEXO A- TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARCIDO

MODELO

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Eu, _____, abaixo assinado, autorizo a Universidade Tiradentes, por intermédio do(a)s aluno(a)s, Melina Sá Ferreira e Vitória Reis de Oliveira Rezende devidamente assistid(o)as pela seu(a) orientador(a) Heriberto Alves dos Anjos, a desenvolver a pesquisa abaixo descrita:

1-Título da pesquisa: Nível de Ansiedade e Consumo Alimentar em Estudantes de Enfermagem em uma Universidade no Nordeste brasileiro.

2-Objetivos Primários e secundários: Analisar a influência da alimentação na ansiedade em universitários

3-Descrição de procedimentos: Aplicação do Inventário de ansiedade Beck Anxiety Inventory (BAY) e Questionário de Frequência Alimentar (QFA) adaptado para a pesquisa.

4-Justificativa para a realização da pesquisa: Trabalho de relevância baseada em ações multidisciplinares na área de pesquisa e extensão acadêmica.

5-Desconfortos e riscos esperados: Constrangimento ao responder os questionários. Durante a aferição glicêmica pode existir um desconforto por parte do entrevistado, como queda de pressão arterial. Fui devidamente informado dos riscos acima descritos e de qualquer risco não descrito, não previsível, porém que possa ocorrer em decorrência da pesquisa será de inteira responsabilidade dos pesquisadores.

6-Benefícios esperados: Ampliação dos conhecimentos nutricionais relacionados ao nível de ansiedade e possíveis soluções.

7-Informações: Os participantes têm a garantia que receberão respostas a qualquer pergunta e esclarecimento de qualquer dúvida quanto aos assuntos relacionados à pesquisa. Também os pesquisadores supracitados assumem o compromisso de proporcionar informações atualizadas obtidas durante a realização do estudo.

8-Retirada do consentimento: O voluntário tem a liberdade de retirar seu consentimento a qualquer momento e deixar de participar do estudo, não acarretando nenhum dano ao voluntário.

9-Aspecto Legal: Elaborado de acordo com as diretrizes e normas regulamentadas de pesquisa envolvendo seres humanos atende à Resolução CNS nº 466, de 12 de dezembro de 2012, do Conselho Nacional de Saúde do Ministério de Saúde - Brasília – DF.

10-Confabilidade: Os voluntários terão direito à privacidade. A identidade (nomes e sobrenomes) do participante não será divulgada. Porém os voluntários assinarão o termo de consentimento para que os resultados obtidos possam ser apresentados em congressos e publicações.

11-Quanto à indenização: Não há danos previsíveis decorrentes da pesquisa, mesmo assim fica prevista indenização, caso se faça necessário.

12-Os participantes receberão uma via deste Termo assinada por todos os envolvidos (participantes e pesquisadores).

13-Dados do pesquisador responsável: _____

Nome: _____

Endereço profissional/telefone/e-mail: _____

ATENÇÃO: A participação em qualquer tipo de pesquisa é voluntária. Em casos de dúvida quanto aos seus direitos, entre em contato com o Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Tiradentes.

CEP/Unit - DPE

Av. Murilo Dantas, 300 bloco F – Farolândia – CEP 49032-490, Aracaju-SE.

Telefone: (79) 32182206 – e-mail: cep@unit.br.

Aracaju, ___ de ___ de 2018.

ASSINATURA DO VOLUNTÁRIO

ASSINATURA DO PESQUISADOR RESPONSÁVEL

ANEXO C – INVENTÁRIO DE ANSIEDADE DE BECK (BAI)

Inventário de Ansiedade de Beck

Indique o quanto você tem sido incomodado por cada sintoma durante a última semana, incluindo hoje, circulando ou marcando um “x” sobre o número da coluna que mais claramente corresponde à situação descrita.

Opções: 0 – Nem um pouco; 1 – Ligeiramente (Não me incomodava muito); 2 – Moderadamente (Era muito desagradável, mas eu aguentava); 3 – Severamente (Insuportável).

		NEM UM POUCO	LIGEIRAMENTE	MODERADAMENTE	SEVERAMENTE
N	1. Dormência ou formigamento	0	1	2	3
A	2. Sensação de calor	0	1	2	3
N	3. Pernas inquietas	0	1	2	3
S	4. Dificuldade em relaxar	0	1	2	3
S	5. Medo de acontecer o pior	0	1	2	3
N	6. Tonturas ou vertigens	0	1	2	3
P	7. Dor no peito ou palpitações	0	1	2	3
N	8. Inseguro ou indeciso	0	1	2	3
S	9. Amedrontado	0	1	2	3
S	10. Nervoso ou apreensivo	0	1	2	3
P	11. Sensação de asfixia ou “nó na garganta”	0	1	2	3
N	12. Mãos trêmulas	0	1	2	3
N	13. Cansaço	0	1	2	3
S	14. Medo de perder o controle	0	1	2	3
P	15. Dificuldade de respirar	0	1	2	3
P	16. Medo de morrer	0	1	2	3
S	17. Assustado	0	1	2	3
A	18. Indigestão ou desarranjo intestinal	0	1	2	3
N	19. Desmaio	0	1	2	3
A	20. Rubor facial ou sensação de calor	0	1	2	3
A	21. Sudorese (não devido ao calor)	0	1	2	3
Total					