

**CENTRO UNIVERSITÁRIO SÃO CAMILO**

**Bianca Noer Rodrigues  
Caio de Souza Calin  
Luana Leite Waack Braga  
Leticia Fregona Hungria de Moraes  
Thais Agnes Krohn**

**COMPORTAMENTO ALIMENTAR EM JOVENS ADULTOS**

**São Paulo**

**2024**

Bianca Noer Rodrigues  
Caio de Souza Calin  
Luana Leite Waack Braga  
Leticia Fregona Hungria de Moraes  
Thais Agnes Krohn

## **COMPORTAMENTO ALIMENTAR EM JOVENS ADULTOS**

Trabalho de conclusão de curso apresentado ao Curso de Nutrição do Centro Universitário São Camilo, orientado pela Prof. Dra. Deborah Cristina Landi Masquio, como requisito parcial para conclusão do título de Nutricionista.

**São Paulo**  
**2024**

**Ficha catalográfica elaborada pelas Bibliotecas São Camilo**

Comportamento alimentar em jovens adultos / Bianca Noer Rodrigues...  
[et al.]. -- São Paulo: Centro Universitário São Camilo, 2024.  
63 p.

Orientação de Deborah Cristina Landi Masquio.

Trabalho de Conclusão de Curso de Nutrição (Graduação),  
Centro Universitário São Camilo, 2024.

1. Adulto jovem 2. Comportamento alimentar 3. Estado  
nutricional 4. Transtornos de ansiedade I. Rodrigues, Bianca Noer  
II. Calin, Caio de Souza III. Braga, Luana Leite Waack IV. Moraes,  
Leticia Fregona Hungria de V. Krohn, Thais Agnes VI. Masquio,  
Deborah Cristina Landi VII. Centro Universitário São Camilo VIII.  
Título

Bianca Noer Rodrigues  
Caio de Souza Calin  
Luana Leite Waack Braga  
Leticia Fregona Hungria de Moraes  
Thais Agnes Krohn

**COMPORTAMENTO ALIMENTAR EM JOVENS ADULTOS:**

---

Professor orientador (Deborah Cristina Landi Masquio)

---

Professor examinador (Fernanda Ferreira Corrêa)

## **DEDICATÓRIA**

Dedicamos este trabalho às nossas famílias e amigos, por nos apoiarem desde o início e aos nossos professores por fazerem parte da nossa trajetória e educação na área da nutrição, em especial nossa orientadora Deborah Masquio que nos incentivou e persistiu no sucesso da nossa pesquisa.

## RESUMO

No campo da Alimentação e Nutrição, os termos "comportamentos" e "hábitos alimentares" são frequentemente utilizados, enfatizando a noção de que os comportamentos são eventos que podem ser controlados e cuja repetição pode levar à formação de hábitos. A ansiedade exerce uma influência considerável sobre o comportamento alimentar, uma vez que em períodos de elevados sintomas de ansiedade, indivíduos podem buscar alimentos como uma forma de conforto temporário ou alívio do estresse. Esse fenômeno, conhecido como comer emocional, é desencadeado por emoções negativas. Além disso, a ansiedade pode levar à diminuição do apetite ou a padrões de restrição alimentar, à medida que as preocupações se refletem no relacionamento das pessoas com a comida. Ademais sabe-se que algumas características do estilo de vida, como carga de trabalho, prática de exercício físico e uso de redes sociais, assim como o estado nutricional, podem influenciar diversos aspectos do comportamento alimentar. Assim, o objetivo deste trabalho foi investigar o perfil de comportamento alimentar de jovens adultos e os fatores associados. Foi realizado um estudo transversal, constituído por jovens adultos brasileiros, na faixa etária de 18 a 24 anos de idade, de ambos os sexos. A coleta de dados ocorreu pela internet via Forms®. Aplicou-se o Questionário Holandês do comportamento alimentar (QHCA) e o Inventário de ansiedade traço-estado (IDATE) para identificação dos sintomas de ansiedade estado e traço. Também foi aplicado um questionário autoral para coleta do perfil dos participantes, incluindo medidas antropométricas (peso e altura), tempo médio diário gasto com telas, redes sociais acessadas com maior frequência, prática de atividade física e carga horária de trabalho e estudos. A análise estatística foi conduzida no software JAMOVI, considerando-se nível de significância de  $p < 0.05$ . Nos resultados do estudo foi revelado que as mulheres apresentaram pontuações significativamente mais altas nos três domínios do comportamento alimentar avaliados (escala de ingestão emocional, escala de restrição e escala de ingestão externa) e no escore de ansiedade traço. Indivíduos com excesso de peso apresentaram escores mais altos no domínio restrição alimentar do comportamento alimentar. Quando analisados de acordo com o nível de ansiedade, aqueles que apresentaram sintomas elevados de ansiedade traço mostraram maiores escores para ingestão emocional, escala de restrição e ingestão externa. O fato de possuir vínculo empregatício associou-se a menor escala de restrição e ingestão emocional. As análises de correlações revelaram relação positiva entre o escore de ansiedade traço e os três domínios do comportamento alimentar (escala de ingestão emocional, escala de restrição e escala de ingestão externa). O índice de massa corporal correlacionou-se positivamente com a escala de restrição e escala de ingestão emocional. Os sintomas de ansiedade traço correlacionaram-se positivamente com número de redes sociais e negativamente com carga horária de trabalho. Portanto, os resultados deste estudo destacam a complexa interação entre comportamento alimentar, ansiedade e estilo de vida, ressaltando a importância de abordagens multidisciplinares na compreensão e intervenção em padrões alimentares e de saúde mental entre jovens adultos.

**Palavras-chave:** estado nutricional; comportamento alimentar; transtorno de ansiedade; adulto jovem.

## ABSTRACT

In the field of Food and Nutrition, the terms "behaviors" and "eating habits" are frequently used, emphasizing the notion that behaviors are events that can be controlled and whose repetition can lead to habit formation. Anxiety exerts a considerable influence on eating behavior, as during periods of high anxiety symptoms, individuals may seek food as a form of temporary comfort or stress relief. This phenomenon, known as emotional eating, is triggered by negative emotions. Additionally, anxiety can lead to decreased appetite or patterns of food restriction, as worries are reflected in people's relationship with food. Furthermore, it is known that some lifestyle characteristics, such as workload, physical exercise, and social media usage, as well as nutritional status, can influence various aspects of eating behavior. Thus, the aim of this study was to investigate the eating behavior profile of young adults and the associated factors. A cross-sectional study was conducted involving Brazilian young adults aged 18 to 24 years old, of both sexes. Data collection took place online via Forms®. The Dutch Eating Behavior Questionnaire (DEBQ) and the State-Trait Anxiety Inventory (STAI) were administered to identify symptoms of state and trait anxiety. An author-designed questionnaire was also administered to collect participants' profiles, including anthropometric measures (weight and height), average daily screen time, most frequently accessed social media platforms, physical activity practice, and workload and study hours. Statistical analysis was conducted using the JAMOVI software, considering a significance level of  $p < 0.05$ . The study results revealed that women had significantly higher scores in all three domains of evaluated eating behavior (emotional eating scale, restraint scale, and external eating scale) and in the trait anxiety score. Overweight individuals had higher scores in the dietary restraint domain of eating behavior. When analyzed according to anxiety level, those with elevated trait anxiety symptoms showed higher scores for emotional eating, restraint scale, and external eating. Employment status was associated with lower restraint and emotional eating scales. Correlation analyses revealed a positive relationship between trait anxiety score and all three domains of eating behavior (emotional eating scale, restraint scale, and external eating scale). Body mass index correlated positively with restraint scale and emotional eating scale. Trait anxiety symptoms correlated positively with the number of social media platforms and negatively with workload hours. Therefore, the results of this study highlight the complex interaction between eating behavior, anxiety, and lifestyle, underscoring the importance of multidisciplinary approaches in understanding and intervening in eating patterns and mental health among young adults.

Keywords: nutritional status; eating behavior; anxiety disorder; young adult.

## SUMÁRIO

<b>1. INTRODUÇÃO .....</b>	<b>9</b>
<b>2. REVISÃO DE LITERATURA.....</b>	<b>11</b>
2.1 Características da fase adulta jovem.....	11
2.2 Comportamento alimentar .....	12
2.3 Ansiedade .....	14
<b>3. OBJETIVOS .....</b>	<b>16</b>
3.1 Objetivo geral .....	16
3.2 Objetivos específicos.....	16
<b>4. MÉTODOS.....</b>	<b>17</b>
4.1 Delineamento e amostra do estudo .....	17
4.2 Avaliação do comportamento alimentar.....	17
4.3 Avaliação dos sintomas de ansiedade.....	18
4.4 Análise estatística .....	18
<b>5. RISCOS E BENEFÍCIOS .....</b>	<b>20</b>
<b>6. RESULTADOS E DISCUSSÃO .....</b>	<b>21</b>
<b>DISCUSSÃO .....</b>	<b>32</b>
<b>CONCLUSÃO.....</b>	<b>35</b>
<b>REFERÊNCIAS .....</b>	<b>40</b>

## 1. INTRODUÇÃO

Durante as fases de amadurecimento, os jovens adultos passam a ter aumento de suas responsabilidades, o que impacta em aspectos emocionais, aumentando os níveis de estresse e ansiedade (ARAÚJO, 2021). Por estarem em fase de mudanças físicas, sociais e psicológicas, tendem a estar mais suscetíveis ao desenvolvimento de transtornos alimentares e distúrbios de imagem corporal (RODRIGUES, 2023). Essas alterações são tipicamente comuns em estudantes universitários, já que estão enfrentando uma nova fase da vida, com maiores cobranças e obrigações. Essas novas exigências requerem responsabilidades que acabam causando desequilíbrios emocionais e que podem interferir diretamente nas escolhas dos alimentos e do comportamento alimentar (PENAFORTE, 2016).

O comportamento alimentar pode ser influenciado por aspectos emocionais, como o comer emocional, que se caracteriza como um impulso no consumo alimentar direcionado pelas emoções positivas ou negativas, o comer externo e os padrões de restrição, que são tendências de restringir o consumo alimentar conscientemente por determinados motivos (BARNHART; BRADEN; JORDAN, 2020; LITWIN et al., 2017)

Emoções negativas podem provocar comportamentos alimentares pouco saudáveis e escolhas alimentares inadequadas. Como forma de compensar o estado emocional em uma situação elevada de ansiedade, os indivíduos recorrem a comida, geralmente palatável, como um mecanismo compensatório (LOURENÇO, 2016).

No Brasil, a ansiedade é observada em 27,4% dos adultos mais jovens, entre 18 e 24 anos de idade (COSTA; BRANCO; VIEIRA *et al.* 2019). Essa faixa etária indica o fim da adolescência e início da fase adulta, e é caracterizada por um intenso desenvolvimento de novas habilidades e uma fase extremamente vulnerável. Indivíduos dessa faixa etária apresentam maior consumo de açúcares, alimentos ultraprocessados e menor consumo de frutas e vegetais. Este comportamento alimentar constante se relaciona ao aumento de chance de desenvolver doenças crônicas não transmissíveis (ROUNSEFELL, 2019).

A ansiedade é caracterizada pela preocupação excessiva em diferentes áreas da vida, persistente, desproporcional e de difícil controle (AMERICAN PSYCHOLOGICAL ASSOCIATION - APA, 2014). Esses sintomas podem prejudicar as atividades rotineiras de um indivíduo, diminuindo a sua autonomia e qualidade de

vida. O receio de ter crise ou apresentar sintomas, provocam sofrimento e se não identificada, pode acarretar rompimento social, abandono das atividades, agravamento do quadro e desenvolvimento de outras doenças, como depressão e compulsão alimentar (RODRIGUES, 2023).

Como um ciclo vicioso, os aspectos emocionais são fatores de risco para o surgimento de alterações no comportamento alimentar, e podem estar relacionados ao desenvolvimento de transtornos alimentares, como compulsão alimentar, e obesidade, sendo um problema de grande relevância a ser investigado, por impactar de diversas maneiras a saúde e qualidade de vida de um indivíduo (GOMES, 2012).

Aspectos do estilo de vida, como prática de exercício físico, uso de redes sociais e carga de trabalho, são fatores que podem determinar os vários aspectos do comportamento alimentar (MORAES *et al.* 2021, CHRISTINELLI *et al.*, 2020, FREITAS *et al.*, 2015). Assim, mediante a relação conhecida entre mudanças no comportamento alimentar, sintomas de ansiedade e dos aspectos do estilo de vida, bem como o constante aumento da prevalência de obesidade, é importante que estudos sejam desenvolvidos para possibilitar a avaliação dos fatores relacionados ao comportamento alimentar de jovens adultos. Atualmente, a obesidade é considerada um problema de saúde pública, que afeta cada vez mais uma parcela considerável da população. Atingindo atualmente proporções epidêmicas, está diretamente relacionada a maiores riscos para doenças cardiovasculares, diabetes e alguns tipos de câncer (TAVARES, 2010).

Os jovens adultos que geralmente passam por mudanças importantes do estilo de vida e associado a inconstância emocional é considerada uma faixa etária amplamente atingida por alterações no comportamento alimentar. Assim, o presente trabalho tem como hipótese a relação direta entre o comer emocional, ansiedade, impactos sobre o estado nutricional e fatores relacionados ao estilo de vida.

## 2. REVISÃO DE LITERATURA

### 2.1 Características da fase adulta jovem

A fase dos jovens adultos, caracterizada pela faixa etária entre 18 e 24 anos, representa uma transição crucial da adolescência para a vida adulta. Durante esse período, há um aumento do risco de adotar e consolidar comportamentos como consumo de álcool, tabaco e outras substâncias (ABREU, 2020). Além da busca por autonomia e identidade pessoal, a necessidade de explorar novas sensações, integrar-se em grupos sociais e vivenciar experiências diversas também é evidente nessa fase (MORAIS *et al*, 2022).

A transição da adolescência para a idade adulta jovem é um momento único, no qual muitos indivíduos passam por mudanças significativas, incluindo alterações de comportamento alimentar e estilo de vida. Diversos fatores podem influenciar esse comportamento, sendo que o ingresso na universidade e o uso das mídias sociais se destacam. O ingresso no ensino superior, por exemplo, pode representar a transição de uma vida de dependência adolescente para uma independência alimentar completa, levando alguns jovens universitários a desenvolverem padrões disfuncionais de alimentação. Por outro lado, a mídia social desempenha um papel importante ao promover um estereótipo corporal associado a magreza, *status*, ascensão social, competência e atratividade sexual. Esse padrão de magreza é difundido em todas as camadas sociais e pode incentivar uma variedade de comportamentos alimentares inadequados (ASSIS; GUEDINE; CARVALHO, 2020).

No cenário social atual, há uma hiperexposição de padrões corporais idealizados pela mídia, destacando a magreza como ideal para mulheres e a masculinidade para homens, criando assim um padrão de beleza. Essa ênfase na imagem corporal pode levar ao desenvolvimento de baixa autoestima, insatisfação corporal e alterações no comportamento alimentar entre os jovens adultos. Destaca-se que a insatisfação corporal e o comportamento alimentar inadequado representam importantes fatores de risco para o surgimento de transtornos alimentares (CARVALHO; FREITAS; FERREIRA, 2016).

Um estudo conduzido com 203 jovens adultos, universitários da área da saúde, no Brasil identificou que 62.1% das mulheres apresentam algum grau de insatisfação

com a imagem corporal. Neste estudo, verificou-se que o IMC, número de redes sociais acessadas e o escore total de influência de uso das mídias sociais associaram-se positivamente à insatisfação com a imagem corporal (SANTOS; FERNANDES; MASQUIO, 2023).

De acordo com a última atualização do estudo da vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico (VIGITEL), publicado em 2024, os adultos jovens na faixa etária de 18 a 24 anos apresentaram o menor índice de consumo regular de frutas e hortaliças, com 22,0% para homens e 23,0% para mulheres, em comparação com outras faixas etárias. Eles também se destacaram como os maiores consumidores de refrigerantes, com 23,3% para homens e 21,5% para mulheres. Além disso, essa faixa etária registrou o menor índice de consumo de cinco ou mais grupos de alimentos não ou minimamente processados, conhecidos por proteger contra doenças crônicas, no dia anterior à entrevista, enquanto apresentou o maior consumo de cinco ou mais grupos de alimentos ultraprocessados no mesmo período. Também são os que mais dedicam três ou mais horas do seu tempo livre utilizando computador, *tablet* ou celular (IBGE, 2024).

## **2.2 Comportamento alimentar**

O comportamento alimentar envolve, principalmente, processos relacionados à seleção dos alimentos, o ato de se alimentar (frequência de ingestão e quantidade de alimentos ingerida) e as sensações provocadas pela alimentação incluindo atitudes e preferências alimentares. Assim, pode-se afirmar que o comportamento alimentar estabelece interface entre aspectos biológicos, psicológicos, socioculturais e ambientais construídos e consolidados ao longo da vida (MENDES; SOUSA, 2019).

Existem vários padrões de comportamentos alimentares, como o descontrole alimentar (DA), a alimentação emocional (AE) e a restrição cognitiva (RC), (CAPPELLERI, 2009). A RC consiste na adoção de uma posição mental em relação à alimentação com a finalidade de reduzir a ingestão calórica. O indivíduo se impõe obrigações e regras alimentares para manter ou promover a perda de peso. A AE é caracterizada pelo impulso de comer em resposta a emoções, como uma forma de lidar ou fugir de uma emoção. As alterações no humor são gatilhos para a desinibição do controle alimentar e sabe-se que esse comportamento está positivamente

associado ao ganho de peso, ansiedade e sintomatologia de depressão convencionou-se caracterizar o DA como a perda de autocontrole e consumo excessivo de alimentos, com ou sem a presença de fome (BIAGIO; MOREIRA; AMARAL, 2020).

No Brasil, foi conduzido uma pesquisa com o objetivo de avaliar os padrões de comportamento alimentar entre 385 universitários, compreendendo tanto homens quanto mulheres, com uma idade média de 25,65 anos, que variou na faixa etária de 21 a 25 anos, no Centro Universitário Uninovafapi. Utilizou-se a escala *The Three Factor Eating Questionnaire* – R21 (TFEQ), a qual aborda três dimensões do comportamento alimentar: Restrição Cognitiva (o controle consciente da ingestão de alimentos), descontrole alimentar (o consumo influenciado por fatores emocionais ou externos) e comer emocional (susceptibilidade de comer em resposta ao estresse emocional e estados de humor negativos). Ao concluir o estudo, observou-se a alimentação emocional foi menos prevalente (48,89%), enquanto o descontrole alimentar (59,01%) e a restrição cognitiva (56,42%) estavam mais acentuados nessa amostra de universitários (MENDES; SOUSA, 2019).

As mudanças no estilo de vida e nos hábitos alimentares ao longo do tempo são possivelmente influenciadas por fatores como a vida moderna, que inclui falta de tempo, escassez de momentos de lazer, carga excessiva de trabalho, impacto da mídia e as tendências tecnológicas entre outros (SOUZA *et al.*, 2017).

Decisões sobre como as pessoas se alimentam é moldada por uma série de fatores, incluindo seu modo de vida. Além de ser uma necessidade essencial para a sobrevivência, a escolha alimentar revela uma ampla gama de aspectos, como preferências por diferentes sabores e alimentos, crenças religiosas, ideologias, posição social e até mesmo emoções, como ansiedade, angústia e insatisfação. O estilo de vida não apenas orienta as escolhas alimentares, mas também pode determinar detalhes como os utensílios utilizados durante uma refeição. Isso ressalta a forte conexão entre alimentação e emoções, evidenciando como a comida transcende sua função nutricional básica e se torna um aspecto significativo da experiência humana (KAUFMAN, 2013).

### 2.3 Ansiedade

A ansiedade é definida como um estado emocional, caracterizado por sentimentos vagos de apreensão, preocupação ou inquietação (GUEDES, 2020). Segundo a concepção de ansiedade proposta por Spielberger, esta pode ser distinguida entre estado e traço de ansiedade. O estado de ansiedade (A-estado) é conceptualizado como um estado emocional transitório ou condição do organismo humano que é caracterizado por sentimentos desagradáveis de tensão e apreensão conscientemente percebidos, e por aumento na atividade do sistema nervoso autônomo. Já o traço de ansiedade (A-traço) refere-se a diferenças individuais relativamente estáveis em propensão à ansiedade, isto é, a diferença na tendência de reagir a situações percebidas como ameaçadoras, com elevações de intensidade no estado de ansiedade (BIAGGIO; NATALFCIO; SPIELBERGER, 1977).

Um estudo transversal descritivo realizado no Brasil, com 130 participantes de ambos os sexos, dos quais 65,4% eram adultos jovens, investigou a relação entre a ansiedade e a compulsão alimentar em adultos com sobrepeso ou obesidade. Utilizando o questionário IDATE, os pesquisadores examinaram essa associação. Os resultados revelaram uma prevalência significativa de níveis minimamente a moderadamente elevados de ansiedade-estado entre os adultos com sobrepeso ou obesidade, atingindo 96% da amostra. Ao comparar a ansiedade com o padrão de sono e a compulsão alimentar, observou-se uma correlação positiva tanto na amostra geral quanto nos adultos jovens. Por outro lado, foi encontrada uma relação inversa entre idade e ansiedade em adultos com 45 anos ou mais, indicando que quanto maior a idade nessa faixa etária, menor o escore de ansiedade. Esses resultados sugerem uma conexão significativa entre a ansiedade e o comportamento alimentar em adultos com sobrepeso ou obesidade, especialmente entre os adultos jovens. (FUSCO et al, 2020).

Essas mudanças no estado emocional podem afetar comportamento alimentar, e a ansiedade é um dos estados emocionais que exerce uma forte influência nesse comportamento. Quando uma pessoa experimenta ansiedade, ela pode perceber uma ameaça iminente ou sentir-se em perigo, o que pode impactar significativamente suas escolhas alimentares. Essa influência da ansiedade sobre o comportamento alimentar

muitas vezes é atribuída a uma resposta cognitiva do indivíduo diante de situações percebidas como ameaçadoras (SOUZA; LUCIO; ARAUJO; BATISTA, 2017)

Segundo GOMES (2012), os distúrbios alimentares representam um risco significativo para o desenvolvimento de ansiedade intensa. Eles podem manifestar-se como transtornos alimentares, incluindo anorexia nervosa, bulimia nervosa, bem como contribuir para casos de obesidade. Esses distúrbios não apenas afetam a saúde física, mas também têm um impacto negativo na saúde mental e no bem-estar do indivíduo.

### **3. OBJETIVOS**

#### **3.1 Objetivo geral**

Investigar o perfil do comportamento alimentar em jovens adultos.

#### **3.2 Objetivos específicos**

- Investigar o perfil de comportamento alimentar relacionado ao comer emocional, o comer restritivo e ingestão externa em jovens adultos;
- Explorar os sintomas de ansiedade em jovens adultos e a relação com os diferentes perfis do comportamento alimentar;
- Avaliar a relação entre o comportamento alimentar, estado nutricional e fatores relacionados ao estilo de vida;

## **4. MÉTODOS**

### **4.1 Delineamento e amostra do estudo**

Foi realizado um estudo transversal, constituído por jovens adultos brasileiros na faixa etária de 18 a 24 anos de idade, de ambos os sexos. Não foram incluídos no estudo gestantes ou lactantes, indivíduos com anorexia nervosa, bulimia nervosa e transtorno alimentar restritivo/evitativo, por influenciarem diretamente o perfil do comportamento alimentar. Estas variáveis foram investigadas no questionário da pesquisa.

O convite para participar da pesquisa foi divulgado pela internet, através das redes sociais (Instagram, Facebook e WhatsApp) dos pesquisadores (Apêndice A). A divulgação da pesquisa e a coleta de dados foi realizada somente após a aprovação do Comitê de ética e pesquisa do Centro Universitário São Camilo (nº 6.514.801) (Anexo 1), entre 23 novembro de 2023 a fevereiro de 2024.

Os dados foram coletados através de um questionário, aplicado online pela plataforma Microsoft Forms®, onde para ter acesso as perguntas da pesquisa, os participantes leram e concordaram com o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) (Apêndice B). Foi aplicado um questionário autoral para coleta de dados sociodemográficos, medidas antropométricas (peso e altura), tempo médio diário gasto com telas, e redes sociais acessadas com maior frequência e estilo de vida, incluindo prática de exercício físico e carga horária de trabalho (Apêndice C).

### **4.2 Avaliação do comportamento alimentar**

Para investigar o comportamento alimentar dos participantes foi aplicado o Questionário Holandês do Comportamento Alimentar (QHCA), criado por Van Strien et. al. (1986), adaptado e validado para o português por Viana e Sinde (2003) (Anexo 2). Este é um questionário que contém 33 perguntas, distribuídas em três grupos: escala de Restrição (questões 4, 7, 11, 14, 17, 19, 22, 26, 29 e 31), escala de Ingestão Externa (questões 2, 6, 9, 12, 15, 18, 21, 24, 27 e 33) e a escala de Ingestão Emocional (questões 1, 3, 5, 8, 10, 13, 16, 20, 23, 25, 28, 30 e 32). As respostas foram analisadas

com base na escala de *Likert* de 1 (nunca) a 5 (muito frequentemente) pontos, que determina a frequência com que o indivíduo teve tal comportamento (LAVAREDA et al., 2017).

### **4.3 Avaliação dos sintomas de ansiedade**

Os sintomas de ansiedade foram avaliados por meio do "Inventário de Ansiedade Traço- Estado – IDATE" criado por Spielberger et al. (1970), traduzido e adaptado para o Brasil por Biaggio e Natalício (1979) (Anexo 3). Este questionário é composto por duas escalas, uma que avalia sintomas de ansiedade estado e outra a ansiedade traço, com 20 questões em cada bloco, no qual os participantes assinalaram as respostas de acordo como estão se sentindo no momento da realização do questionário (estado) e como se identificam enquanto traço de personalidade.

As opções de resposta variam de 1 a 4, sendo 1 (quase nunca), 2 (as vezes), 3 (frequentemente) e 4 (quase sempre). São concedidos pontos para cada resposta, de maneira que as perguntas de caráter positivo os escores são invertidos, se a resposta for 4, atribui-se 1 ponto; se a resposta for 3, atribui-se 2 pontos; se a resposta for 2, atribui-se 3 pontos; se a resposta for 1, atribui-se 4 pontos. No IDATE-Traço, as perguntas positivas são: 1, 6, 7, 10, 16 e 19 e as negativas são: 2, 3, 4, 5, 8, 9, 11, 12, 14, 15, 17, 18 e 20. Já para o IDATE-Estado, as perguntas positivas são: 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19 e 20 e as negativas são: 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17 e 18 (BORINE, 2011).

O escore final é obtido a partir da somatória dos valores obtidos em cada resposta, que varia de 20 a 80 pontos e corresponde ao nível de ansiedade, sendo que de 20 a 40 pontos equivalem abaixo nível de ansiedade; 41 a 60 pontos, a médio nível de ansiedade; e 61 a 80 pontos, a alto nível de ansiedade (SANTOS; GALDEANO, 2009).

### **4.4 Análise estatística**

A análise estatística foi conduzida pelo software JAMOVI, considerando-se nível de significância de  $p < 0.05$ . Variáveis paramétricas foram apresentadas em média  $\pm$

desvio padrão, e as variáveis não paramétricas foram descritas em mediana (mínimo e máximo). As variáveis categóricas foram apresentadas em valores absolutos e porcentagem relativa. Correlações de Pearson, Spearman, Regressão linear simples e múltipla foram aplicadas para explorar as variáveis coletadas. Testes de associação de Qui-quadrado foram aplicados para explorar a associação entre as variáveis.

## 5. RISCOS E BENEFÍCIOS

O preenchimento deste questionário poderá expor os participantes a riscos mínimos, como constrangimento ao responder perguntas relacionadas ao comportamento alimentar, peso, uso de redes sociais, emoções e características do seu estilo de vida; alterações na autoestima provocadas pelo reforço na conscientização sobre uma condição física ou psicológica; por lembrar algumas sensações diante do vivido com situações desgastantes e cansaço ou aborrecimento pelo tempo gasto ao responder as perguntas (cerca de 10 minutos). As perguntas foram formuladas de forma cautelosa, evitando aquelas que pudessem causar possíveis desconfortos. Caso ocorra desconforto ou constrangimento ao responder as questões, os participantes foram orientados a interromper o preenchimento e retomá-lo quando se sentir à vontade, se desejar. Caso sofra algum dano pela participação na presente pesquisa, o participante terá direito à indenização, através das vias judiciais, como dispõem o Código Civil, o Código de Processo Civil e a Resolução nº 466/2012, do Conselho Nacional de Saúde (CNS).

Dentre os benefícios obtidos por esse projeto, destaca-se o conhecimento da realidade sobre perfil de comportamento alimentar de jovens adultos, de forma a prover evidências para apoiar a incorporação de ações relacionadas ao comportamento alimentar na prática de profissionais da saúde. Este trabalho também se propõe a elaborar uma cartilha sobre a conscientização e determinantes do comportamento alimentar, o qual será direcionado à toda a amostra participante, por meio do e-mail coletado no questionário da pesquisa.

## 6. RESULTADOS E DISCUSSÃO

A disposição estrutural do presente trabalho segue uma nova tendência na área de saúde, a qual destaca a confecção de artigos a serem publicados em periódicos especializados. Assim, os resultados e discussão do presente Trabalho de Conclusão de Curso foram compostos por um artigo científico.

### FATORES ASSOCIADOS AO COMPORTAMENTO ALIMENTAR EM JOVENS ADULTOS

#### COMPORTAMENTO ALIMENTAR EM JOVENS ADULTOS

#### FACTORS ASSOCIATED WITH EATING BEHAVIOR IN YOUNG ADULTS

**Bianca Noer Rodrigues** (0009-0007-2701-6001), Centro Universitário São Camilo, São Paulo, SP, Brasil. [bianca.noer.rodrigues@aluno.saocamilo-sp.br](mailto:bianca.noer.rodrigues@aluno.saocamilo-sp.br).

**Caio de Souza Calin** (0009-0007-7127-9837), Centro Universitário São Camilo, São Paulo, SP, Brasil. [caio.calin@aluno.saocamilo-sp.br](mailto:caio.calin@aluno.saocamilo-sp.br).

**Luana Leite Waack Braga** (0009-0000-1359-4563), Centro Universitário São Camilo, São Paulo, SP, Brasil. [luana.braga@aluno.saocamilo-sp.br](mailto:luana.braga@aluno.saocamilo-sp.br).

**Leticia Fregona Hungria de Moraes** (0009-0007-1774-5331), Centro Universitário São Camilo, São Paulo, SP, Brasil. [leticia.hungria.moraes@aluno.saocamilo-sp.br](mailto:leticia.hungria.moraes@aluno.saocamilo-sp.br).

**Thais Agnes Krohn** (0009-0005-6009-7347), Centro Universitário São Camilo, São Paulo, SP, Brasil. [thais.krohn@aluno.saocamilo-sp.br](mailto:thais.krohn@aluno.saocamilo-sp.br).

**Deborah Cristina Landi Masquio** (0000-0003-0187-6402), Centro Universitário São Camilo, Docente do Mestrado Profissional em Nutrição: do Nascimento à Adolescência, São Paulo, SP, Brasil. [deborah.masquio@prof.saocamilo-sp.br](mailto:deborah.masquio@prof.saocamilo-sp.br).

#### Contribuições dos autores

Desenho do estudo: BNR, CSC, LLWB, LFHM, TAK, DCLM.

Coleta de dados: BNR, CSC, LLWB, LFHM, TAK, DCLM.

Análise de dados: DCLM.

Redação do manuscrito: BNR, CSC, LLWB, LFHM, TAK, DCLM.

Revisão do manuscrito: DCLM.

Supervisão do estudo: DCLM.

**Declaração:** O banco de dados que deu origem ao artigo está disponível com autor correspondente.

**Autor Correspondente**

Nome: Deborah Cristina Landi Masquio

Endereço: Rua Raul Pompeia, 144, Pompeia, São Paulo - SP, 05025-010

Telefone: (11) 3465-2664

e-mail: [deborah.masquio@prof.saocamilo-sp.br](mailto:deborah.masquio@prof.saocamilo-sp.br)

**Conflito de interesses:** Os autores declaram não haver conflito de interesses.

**Financiamento:** O estudo não recebeu financiamento.

## Resumo

O comportamento alimentar pode ser influenciado por aspectos emocionais, como o comer emocional, que se caracteriza como um impulso no consumo alimentar direcionado pelas emoções positivas ou negativas, o comer externo e os padrões de restrição, que são tendências de restringir o consumo alimentar conscientemente. Muitos fatores podem influenciar o comportamento alimentar de adultos jovens, incluindo o estilo de vida e os sintomas de ansiedade. O objetivo deste trabalho foi investigar o perfil de comportamento alimentar de jovens adultos e os fatores associados. Foi realizado um estudo transversal, constituído por jovens adultos brasileiros, na faixa etária de 18 a 24 anos de idade, de ambos os sexos. A coleta de dados ocorreu pela internet via Forms®. Aplicou-se o Questionário Holandês do comportamento alimentar (QHCA) e o Inventário de ansiedade traço-estado (IDATE) para identificação dos sintomas de ansiedade. Também foi aplicado um questionário para coleta do perfil dos participantes, incluindo medidas antropométricas (peso e altura), tempo médio diário gasto com telas, redes sociais acessadas com maior frequência, prática de atividade física e carga horária de trabalho e estudos. A análise estatística foi conduzida no software JAMOVI, considerando-se nível de significância de  $p < 0.05$ . Nos resultados do estudo foi revelado que as mulheres apresentaram pontuações mais altas nos domínios do comportamento alimentar, especialmente na ingestão emocional, e tiveram escores de ansiedade traço significativamente superior. Indivíduos com excesso de peso e aqueles com sintomas elevados de ansiedade mostraram escores mais altos em restrição alimentar. As correlações evidenciaram associações entre restrição alimentar e ingestão emocional, bem como entre ingestão emocional e ansiedade traço, além de correlações negativas entre carga horária de trabalho e restrição alimentar e ansiedade traço, e uma correlação positiva entre o número de redes sociais acessadas e ansiedade traço. Portanto, os resultados deste estudo destacam a complexa interação entre comportamento alimentar, ansiedade e estilo de vida, ressaltando a importância de abordagens multidisciplinares na compreensão e intervenção em padrões alimentares e de saúde mental entre jovens adultos.

**Palavras-Chave:** Estado nutricional, Comportamento alimentar, Transtorno de ansiedade, Adulto jovem.

## Abstract

Eating behavior can be influenced by emotional aspects, such as emotional eating, which is characterized as an impulse in food consumption driven by positive or negative emotions, external eating and restriction patterns, which are tendencies to consciously restrict food consumption. Many factors can influence the eating behavior of young adults, including lifestyle and anxiety symptoms. The objective of this work was to investigate the eating behavior profile of young adults and associated factors. A cross-sectional study was carried out, consisting of young Brazilian adults, aged 18 to 24 years old, of both sexes. Data collection took place over the internet via Forms®. The Dutch Eating Behavior Questionnaire (HCQ) and the State-Trait Anxiety Inventory (STAI) were applied to identify anxiety symptoms. A questionnaire was also applied to collect the participants' profile, including anthropometric measurements (weight and height), average daily time spent on screens, social networks most frequently accessed, physical activity and work and study hours. Statistical analysis was conducted using the JAMOVI software, considering a significance level of  $p < 0.05$ . The results of the study revealed that women had higher scores in the domains of eating behavior, especially emotional intake, and had significantly higher trait anxiety scores. Overweight individuals and those with high anxiety symptoms showed higher dietary restriction scores. The correlations showed associations between dietary restriction and emotional intake, as well as between emotional intake and trait anxiety, in addition to negative correlations between working hours and dietary restriction and trait anxiety, and a positive correlation between the number of social networks accessed and trait anxiety. . Therefore, the results of this study highlight the complex interaction between eating behavior, anxiety and lifestyle, highlighting the importance of multidisciplinary approaches in understanding and intervening in eating patterns and mental health among young adults.

**Keywords:** Nutritional Status, Eating Behavior, Anxiety Disorder, Young Adult.

## INTRODUÇÃO

O comportamento alimentar envolve, principalmente, processos relacionados à seleção dos alimentos, o ato de se alimentar (frequência de ingestão e quantidade de alimentos ingerida) e as sensações provocadas pela alimentação incluindo atitudes e preferências alimentares. Assim, pode-se afirmar que o comportamento alimentar estabelece interface entre aspectos biológicos, psicológicos, socioculturais e ambientais construídos e consolidados ao longo da vida<sup>1</sup>.

Existem vários padrões de comportamentos alimentares, como o descontrole alimentar (DA), a alimentação emocional (AE) e a restrição cognitiva (RC)<sup>2</sup>. A RC consiste na adoção de uma posição mental em relação à alimentação com a finalidade de reduzir a ingestão calórica. O indivíduo se impõe obrigações e regras alimentares para manter ou promover a perda de peso. A AE é caracterizada pelo impulso de comer em resposta a emoções, como uma forma de lidar ou fugir de uma emoção. As alterações no humor são gatilhos para a desinibição do controle alimentar e sabe-se que esse comportamento está positivamente associado ao ganho de peso, ansiedade e sintomatologia de depressão. Ademais, convencionou-se caracterizar o DA como a perda de autocontrole e consumo excessivo de alimentos, com ou sem a presença de fome<sup>3</sup>.

Vários são os fatores que podem influenciar o comportamento alimentar de um indivíduo. Emoções negativas, como ansiedade e depressão, podem provocar comportamentos alimentares pouco saudáveis e escolhas alimentares inadequadas ao longo da vida<sup>4</sup>. Como forma de compensar o estado emocional em uma situação elevada de ansiedade, os indivíduos recorrem a comida, geralmente palatável, como um mecanismo compensatório, em uma espécie de ciclo vicioso<sup>5</sup>. Assim, os aspectos emocionais podem ser considerados fatores de risco para o surgimento de alterações no comportamento alimentar, podendo estar relacionados ao desenvolvimento de transtornos alimentares e compulsão alimentar, bem como obesidade, sendo um problema de grande relevância a ser investigado, por impactar de diversas maneiras a saúde e qualidade de vida de um indivíduo<sup>6</sup>.

Durante as fases de amadurecimento, os jovens adultos passam a ter aumento de suas responsabilidades, o que impacta em alterações dos aspectos emocionais, aumentando os níveis de estresse e ansiedade<sup>7</sup>. Por estarem em fase de mudanças físicas, sociais e psicológicas, tendem a estar mais suscetíveis a alterações no comportamento alimentar, ao desenvolvimento de transtornos alimentares, e distúrbios de imagem corporal<sup>8</sup>.

Um estudo realizado no Brasil, com 130 participantes de ambos os sexos, dos quais 65,4% eram adultos jovens, investigou a relação entre a ansiedade e a compulsão alimentar em indivíduos com sobrepeso ou obesidade. Os resultados revelaram que 96% da amostra apresentou níveis minimamente a moderadamente elevados de ansiedade-estado entre os adultos com sobrepeso ou obesidade. Ao comparar a ansiedade com o padrão de sono e a compulsão alimentar, observou-se uma correlação positiva tanto na amostra geral quanto no subgrupo de adultos jovens. Por outro lado, foi encontrada uma relação inversa entre idade e ansiedade em adultos com 45 anos ou mais, indicando que quanto maior a idade nessa faixa etária, menor o escore de ansiedade. Esses resultados sugerem uma conexão significativa entre a ansiedade e o comportamento alimentar em adultos com sobrepeso ou obesidade, especialmente entre os jovens adultos<sup>9</sup>.

Mediante a relação conhecida entre mudanças no comportamento alimentar, sintomas de ansiedade e, bem como o constante aumento da prevalência de obesidade, é importante que estudos sejam desenvolvidos para possibilitar a avaliação dos fatores relacionados ao comportamento alimentar de jovens adultos, a fim de gerar subsídios para ações de educação em saúde direcionadas ao público jovem, podendo adicionalmente contribuir para maiores esclarecimentos na literatura científica sobre a temática. Neste estudo, hipotetiza-se que sintomas de ansiedade estejam diretamente relacionados aos diferentes perfis de comportamento alimentar. Assim, o presente trabalho teve como principal objetivo investigar os perfis de comportamento alimentar, como comer emocional, comer restritivo e ingestão externa, e sua relação com sintomas de ansiedade e fatores sociodemográficos em jovens adultos.

## MÉTODOS

Realizou-se um estudo transversal, que investigou jovens adultos brasileiros na faixa etária de 18 a 24 anos de idade, de ambos os sexos. Não foram inseridos no estudo gestantes, lactantes, indivíduos com transtornos alimentares, visto que influenciam diretamente no perfil do comportamento alimentar.

O convite para participar da pesquisa foi divulgado pela internet, através das redes sociais (Instagram, Facebook e WhatsApp) dos pesquisadores. Os dados foram coletados através de um questionário, aplicado online pela plataforma Microsoft Forms®, onde para ter acesso as perguntas da pesquisa, os participantes leram e concordaram com o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). A divulgação da pesquisa e a coleta de dados foi realizada somente após a aprovação do comitê de ética e pesquisa do Centro Universitário São Camilo (nº6.514.801).

Realizou-se cálculo amostral no aplicativo GPower 3.1 (Universität Düsseldorf: Psychologie, Alemanha), para se estimar o número de participantes. Considerou-se um poder (erro Beta) de 95% e nível de significância (erro Alfa) de 5%. Nestas condições, para um tamanho de efeito de 0.10, estimou-se a necessidade de 215 participantes. Ao total foram coletadas 288 respostas, entretanto somente 221 foram consideradas nas análises por atenderam aos critérios de inclusão estabelecidos.

Aplicou-se inicialmente um questionário autoral para coleta de dados sociodemográficos (sexo, idade, escolaridade, ocupação), medidas antropométricas (peso e altura), uso de telas (tempo médio diário, redes sociais acessadas com maior frequência), aspectos do estilo de vida e identificação de transtornos alimentares. O estado nutricional foi identificado por meio do cálculo de índice de massa corporal (IMC), que considera a divisão de peso (kg) pela estatura (m)<sup>2</sup>, levando-se em consideração a classificação proposta pelo Ministério da Saúde<sup>10</sup>.

Para investigar o comportamento alimentar dos participantes foi aplicado o Questionário Holandês do Comportamento Alimentar (QHCA), criado por Van Strien et. al. (1986), adaptado e validado para o português por Viana e Sinde (2003). Esse questionário contém 33 perguntas, distribuídas em três grupos: escala de Restrição (questões 4, 7, 11, 14, 17, 19, 22, 26, 29 e 31), escala de Ingestão Externa (questões 2, 6, 9, 12, 15, 18, 21, 24, 27 e 33) e a escala de Ingestão Emocional (questões 1, 3, 5, 8, 10, 13, 16, 20, 23, 25, 28, 30 e 32). As respostas foram analisadas

com base na escala de Likert de 1 (nunca) a 5 (muito frequentemente), que determina a frequência com que o indivíduo teve tal comportamento<sup>11</sup>.

Os sintomas de ansiedade foram avaliados por meio do "Inventário de Ansiedade Traço-Estado – IDATE" criado por Spielberger et al. (1970), traduzido e adaptado para o Brasil por Biaggio e Natalício (1979). Esse questionário é composto por duas escalas, uma que avalia o escore de ansiedade estado e escore de ansiedade traço, com 20 questões em cada bloco, no qual os participantes marcaram as respostas de acordo como estão se sentindo no momento da realização do questionário e como se identificam enquanto traço de personalidade, respectivamente. As opções de respostas variam de 1 a 4, sendo 1 (absolutamente não), 2 (um pouco), 3 (bastante) e 4 (muitíssimo). São concedidos pontos para cada resposta, de maneira que para as perguntas de caráter positivo os escores são invertidos, se a resposta for 4, atribui-se 1 ponto; se a resposta for 3, atribui-se 2 pontos; se a resposta for 2, atribui-se 3 pontos; se a resposta for 1, atribui-se 4 pontos. Assim, as pontuações podem variar de 20 a 80 pontos em cada escala. No IDATE-Traço, as perguntas positivas são: 1, 6, 7, 10, 16 e 19 e as negativas são: 2, 3, 4, 5, 8, 9, 11, 12, 14, 15, 17, 18 e 20. Já para o IDATE-Estado, as perguntas positivas são: 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19 e 20 e as negativas são: 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17 e 18 respectivas<sup>12</sup>. O escore final é obtido a partir da somatória dos valores obtidos em cada resposta, que varia de 20 a 80 pontos. A classificação da ansiedade pode ser realizada em três categorias: baixo nível de ansiedade (20 a 40 pontos); médio nível de ansiedade (41 a 60 pontos); e alto nível de ansiedade (61 a 80 pontos)<sup>13</sup>.

A análise estatística foi conduzida pelo software JAMOVI, considerando-se nível de significância de  $p < 0.05$ . Variáveis paramétricas foram apresentadas em média  $\pm$  desvio padrão, e as variáveis não paramétricas foram descritas em mediana (mínimo e máximo). As variáveis categóricas estão apresentadas em frequência absoluta (n) e relativa (%). Correlações de Pearson e Spearman foram aplicadas para explorar a relação entre as variáveis.

## RESULTADOS

O perfil da amostra investigada encontra-se descrito na Tabela 1. A amostra foi composta por 73,2% de mulheres (n=161) e 26,8% de homens (n=59). De acordo com os dados antropométricos, observou-se que a maioria apresentava estado nutricional de eutrofia, representando 68,2%, enquanto 21,8% estavam com sobrepeso e 6,4% com obesidade. No que diz respeito ao uso de redes sociais, a média de redes sociais utilizadas foi de  $3,1 \pm 1,1$ . As redes mais utilizadas foram o Instagram (94,5%), WhatsApp (83,6%) e TikTok (55,9%). Em relação ao estilo de vida, 56,4% da amostra estava empregada. A maioria declarou-se praticante de atividade física, correspondendo a 76,8%, com a frequência semanal mais comum sendo de 5 vezes na semana (19,1%), seguida por 4 vezes na semana (18,2%) e 3 vezes na semana (17,7%). A amostra era majoritariamente composta por universitários, representando 67,7% do total.

**Tabela 1.** Perfil demográfico, antropométrico e de estilo de vida de jovens adultos. São Paulo, 2024.

	<b>Todos (n=220) *</b>
<b>Idade (anos)</b>	21 (18 - 24)
<b>Sexo (n; %)</b>	
Masculino	59 (26,8)
Feminino	161 (73,2)
<b>Dados antropométricos</b>	
Peso (kg)	63,0 (42,5 - 150,0)
IMC (kg/m <sup>2</sup> )	23,1 (16,9 - 43,1)
<b>Estado nutricional (n; %)</b>	
Baixo Peso	8 (3,6)
Eutrofia	150 (68,2)
Sobrepeso	48 (21,8)
Obesidade	14 (6,4)
<b>Redes sociais</b>	
Nº de redes sociais	3,1 ±1,1
<b>Redes sociais que acessa (n; %)</b>	
Facebook	21 (9,5)
Instagram	208 (94,5)
Tik Tok	123 (55,9)
You tube	74 (33,6)
Netflix	63 (28,6)
Whatsap	184 (83,6)
Linkedin	18 (8,2)
<b>Estilo de vida</b>	
<b>Vínculo empregatício ou trabalho autônomo</b>	
Não	96 (43,6)
Sim	124 (56,4)
<b>Carga horária de trabalho (horas/dia)</b>	6,0 (0,0 - 12,0)
<b>Universitário (n; %)</b>	149 (67,7)
<b>Prática de Exercício físico (n; %)</b>	169 (76,8)
Tempo de exercício físico diário (minutos)	60,0 (0,0 - 360,0)
<b>Frequência semanal (n; %)</b>	
Nenhuma	49 (22,3)
1 x por semana	8 (3,6)
2x por semana	13 (5,9)
3x por semana	39 (17,7)
4 x por semana	40 (18,2)
5 x por semana	42 (19,1)
6x por semana	21 (9,5)
7 x por semana	8 (3,6)

\*Dados numéricos apresentados em média ± desvio padrão para variáveis paramétricas e mediana (mínimo e máximo) para variáveis não paramétricas. Dados categóricos apresentados em frequência absoluta (n) e relativa (%).

Na Figura 1-a, é possível visualizar os escores das dimensões do comportamento alimentar, revelando que a escala onde se obteve maior escore foi a de ingestão emocional, com 82 pontos na amostra total, seguida pela ingestão externa (31 pontos) e escala de restrição, com 22 pontos. As mulheres apresentaram valores significativamente superior em relação aos homens nos três domínios do comportamento alimentar (escala de restrição, ingestão externa e

escala de ingestão emocional). A figura 1-b retrata o escore dos sintomas de ansiedade, divididos em ansiedade estado, onde tanto a pontuação dos homens quanto das mulheres foi semelhante, e sintomas de ansiedade traço, na qual as mulheres apresentaram escore significativamente superior.

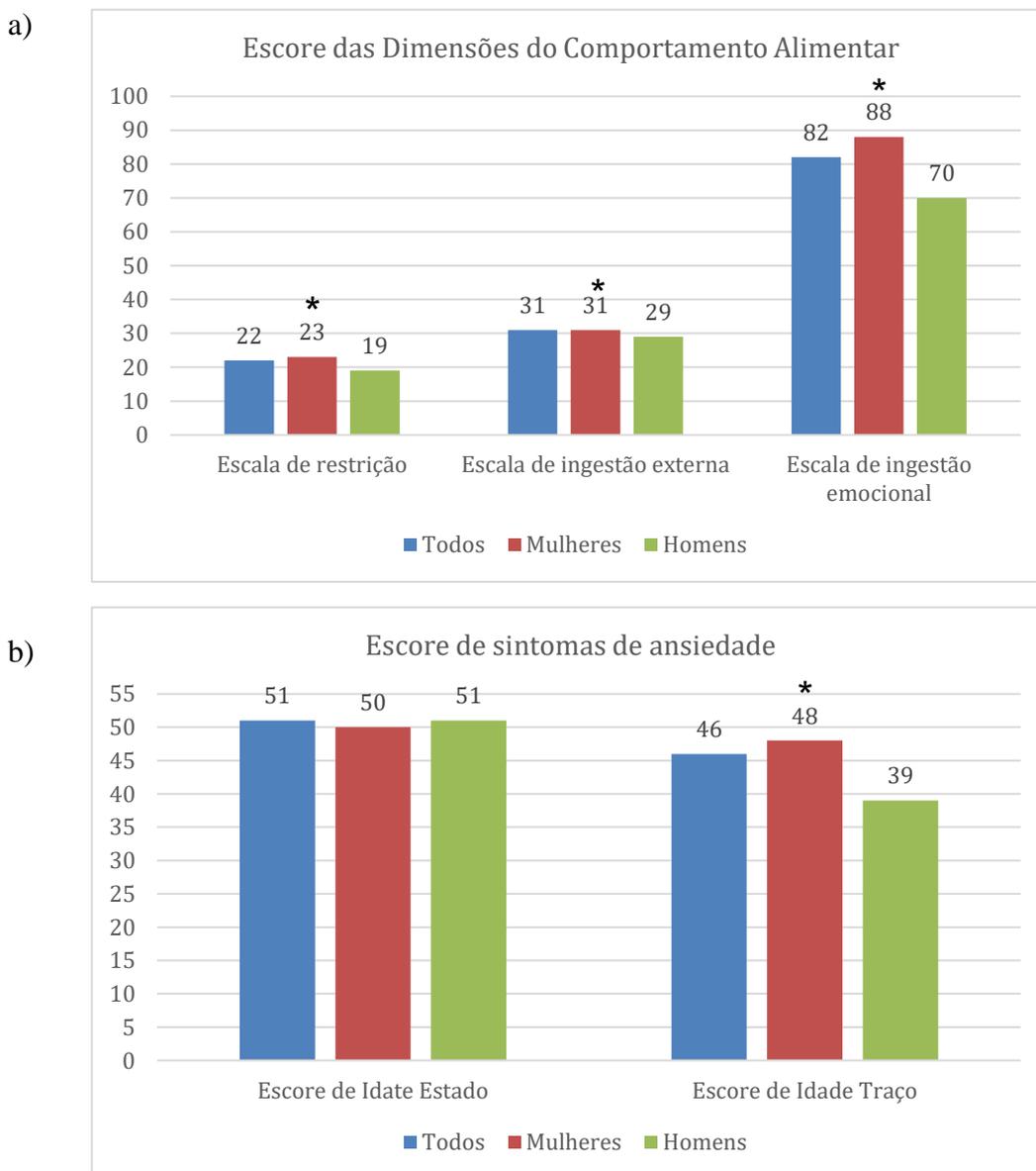


Figura 1. Escore das dimensões do comportamento alimentar (a) e escore de sintomas de ansiedade traço e estado (b) na amostra total e de acordo com o sexo.

\* Teste de comparação entre homens e mulheres,  $p < 0,05$ .

Ao examinar a prevalência das categorias de ansiedade estado (Figura 2-a), foi observado que a grande maioria dos participantes apresentava um estado médio de ansiedade. A prevalência total foi de 99,5%, com 100% de prevalência nos homens e de 99,4% nas mulheres. Em relação à ansiedade traço (Figura 2-b), os homens apresentaram maior prevalência de baixo nível de ansiedade (54,2%). Os dados mostram que o nível médio de

ansiedade é mais prevalente entre as mulheres, representando 57,8%, em comparação com os homens, que representam 40,7%. As mulheres apresentam o dobro da taxa de ansiedade nível alto em comparação com os homens, atingindo 10,6%.

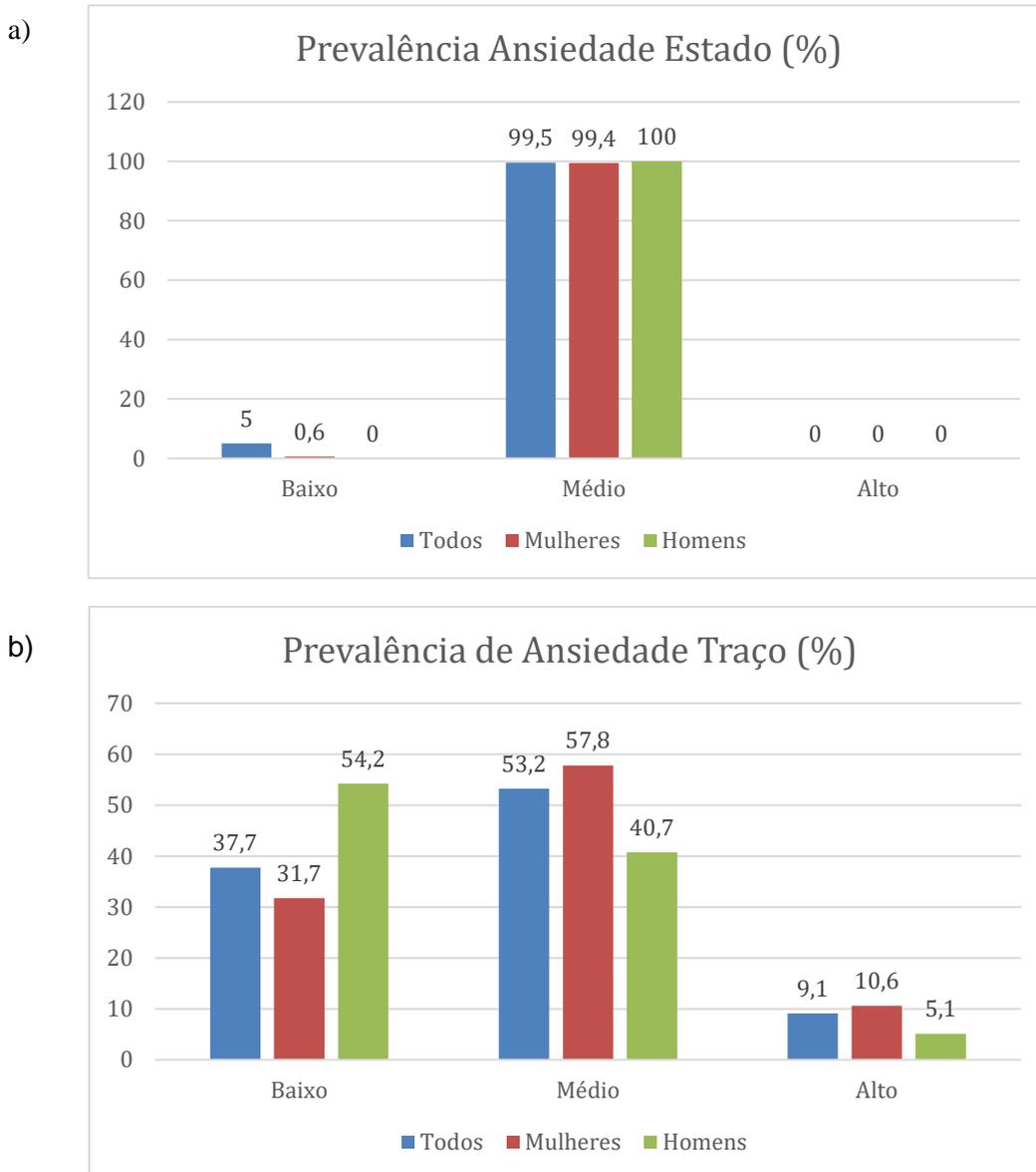


Figura 2. Prevalência dos sintomas de ansiedade estado (a) e sintomas de ansiedade traço na amostra total e de acordo com o sexo.

A tabela 2 apresenta o teste de comparação de grupos de acordo com estado nutricional, sintomas de ansiedade traço e estilo de vida para os domínios do comportamento alimentar. Notou-se que a escala de restrição diferiu de acordo com o estado nutricional, de maneira que aqueles que apresentavam excesso de peso (sobrepeso + obesidade) apresentaram valores superiores comparados aos indivíduos eutróficos e com magreza ( $p < 0,001$ ). Nos outros domínios do comportamento alimentar, não houve diferenças significativas nas categorias de estado nutricional. Quando os participantes foram analisados de acordo com o nível de ansiedade traço, verificou-se que aqueles que sintomas altos de ansiedade, apresentaram

maiores valores de escore para escala de restrição ( $p=0,018$ ), de ingestão externa ( $p=0,002$ ) e ingestão emocional ( $p<0,001$ ) comparado ao grupo de baixo nível de ansiedade. Ao comparar de acordo com o fato de ser ou não universitário ou se pratica ou não exercício físico, não houve diferença nos três domínios do comportamento alimentar. No entanto, aqueles indivíduos que trabalham apresentaram menores escores de escala de restrição ( $p=0,013$ ) e de ingestão emocional ( $0,011$ ).

**Tabela 2.** Comparação dos escores do comportamento alimentar de acordo com estado nutricional, nível de ansiedade traço e estilo de vida em jovens adultos. São Paulo, 2024.

	<b>Escala de restrição</b>	<b>Escala de ingestão externa</b>	<b>Escala de ingestão emocional</b>
<b>Magreza</b>	14 (10 - 35)	29,5 ± 5,04	81 (54 - 110)
<b>Eutrofia</b>	20 (10 - 47)	30,3 ± 5,09	80 (45 - 136)
<b>Excesso de peso</b>	26 (12 - 47) a,b	31,1 ± 5,10	87 (52 - 127)
<b>p</b>	<b>&lt;0,001</b>	0,521	0,079
a= Magreza x Excesso de peso; b=Eutrofia x Excesso de peso			
<b>Escore de ansiedade traço</b>	<b>Escala de restrição</b>	<b>Escala de ingestão externa</b>	<b>Escala de ingestão emocional</b>
Baixo	19 (10 - 47) b	29,2 ± 4,79 a,b	74 (49 - 124) a,b
Médio	24 (10 - 47)	30,9 ± 4,85 c	86 (45 - 126) c
Alto	28 (10 - 43)	34 ± 5,75	99 (59 - 136)
<b>p</b>	<b>0,018</b>	<b>0,002</b>	<b>&lt;0,001</b>
a=Baixo x Médio, b= Baixo x Alto; c= Médio x Alto			
<b>Universitário</b>	<b>Escala de restrição</b>	<b>Escala de ingestão externa</b>	<b>Escala de ingestão emocional</b>
Sim	22 (10 - 47)	30,9 ± 4,96	82 (49 - 130)
Não	21 (10 - 45)	29,6 ± 5,24	82 (45 - 136)
<b>p</b>	0,991	0,072	0,557
<b>Trabalha</b>	<b>Escala de restrição</b>	<b>Escala de ingestão externa</b>	<b>Escala de ingestão emocional</b>
Sim	20 (10 - 47)	30,0 ± 5,06	79 (45 - 127)
Não	24,5 (10 - 45)	31,2 ± 5,04	87 (49 - 136)
<b>p</b>	<b>0,013</b>	<b>0,07</b>	<b>0,011</b>
<b>Prática de exercício físico</b>	<b>Escala de restrição</b>	<b>Escala de ingestão externa</b>	<b>Escala de ingestão emocional</b>
Sim	23 (10 - 47)	30,3 ± 5,03	83 (45 - 130)
Não	20 (10 - 35)	31,3 ± 5,22	80 (53 - 136)
<b>p</b>	0,105	0,235	0,589

\*Valor de p corresponde ao Teste de comparação de grupos ANOVA ou Kruskal Wallis ou Teste t para amostra independente ou Mann Whitney.

Na Tabela 3 estão apresentadas as correlações observadas entre as variáveis analisadas. Observou-se que a escala de restrição do comportamento alimentar apresentou correlações significativamente mais altas com a escala de ingestão emocional ( $r=0,69$ ,  $p<0,001$ ) e o IMC ( $r=0,35$ ,  $p<0,001$ ). Por outro lado, verificou-se correlações mais baixas com a escala de ingestão externa ( $r=0,21$ ,  $p=0,002$ ) e o escore de ansiedade Traço ( $r=0,18$ ,  $p=0,006$ ). A escala de ingestão

externa apresentou correlação positiva com a escala de ingestão emocional ( $r=0,64$ ,  $p<0,001$ ) e o escore de ansiedade traço ( $r=0,253$ ,  $p<0,001$ ). Já a escala de ingestão emocional apresentou correlação com o escore de ansiedade traço ( $r=0,377$ ,  $p<0,001$ ) e IMC ( $r=0,205$ ,  $p=0,002$ ), enquanto a carga de trabalho apresentou correlação negativa fraca ( $r=-0,137$ ,  $p=0,042$ ). O escore de ansiedade traço apresentou correlação negativa com a carga horária de trabalho ( $r=-0,15$ ,  $p=0,026$ ) e correlação positiva com o número de redes sociais acessadas ( $r=0,134$ ,  $p=0,048$ ).

**Tabela 3.** Correlações entre as variáveis estudadas. São Paulo, 2024.

	<b>r/ rho*</b>	<b>p</b>
<b>Escala de restrição</b>		
Escala de ingestão externa	0,21	0,002
Escala de ingestão emocional	0,69	<0,001
Escore Idade Traço	0,18	0,006
IMC	0,35	<0,001
Carga horária de trabalho	-0,137	0,042
<b>Escala de ingestão externa</b>		
Escala de ingestão emocional	0,64	<0,001
Escore Idade Traço	0,253	<0,001
<b>Escala de ingestão emocional</b>		
Escore Idade Traço	0,377	<0,001
IMC	0,205	0,002
Carga horária de trabalho	-0,137	0,042
<b>Escore de ansiedade traço</b>		
Nº redes sociais	0,134	0,048
Carga horária de trabalho	-0,15	0,026

\*Correlações de Pearson ou Spearman

## DISCUSSÃO

Neste estudo, foi observado que, de uma amostra de 220 participantes, 21,8% estavam com sobrepeso e 6,4% estavam com obesidade, totalizando 28,2% da amostra com excesso de peso. É importante destacar que há uma notável tendência de ganho de peso entre adolescentes e adultos jovens atualmente. De acordo com o estudo VIGITEL mais recente, nota-se que no Brasil, a prevalência de excesso de peso entre jovens na faixa etária de 18 a 24 anos foi de 37,4%. Em adultos jovens, este fenômeno é atribuído a várias causas, como hábitos alimentares inadequados, transição para a vida acadêmica, mudanças psicológicas e sedentarismo, os quais são características comuns nessa faixa etária<sup>14,15</sup>.

As dimensões do comportamento alimentar analisadas indicam que as mulheres obtiveram pontuações mais altas do que os homens na escala de restrição, comer emocional e ingestão externa. Essa discrepância reflete um padrão que também foi observado por Moura e Nava<sup>16</sup> em seu estudo, no qual em uma amostra majoritariamente composta por mulheres (88%) mostrou uma incidência considerável em todos os domínios do comportamento alimentar, onde 92% dos participantes apresentaram algum nível de comer emocional, como comer emocionalmente, comer demais, beliscar e comer restritivo.

Um estudo envolvendo 1.570 universitários da área da saúde de ambos os sexos avaliou a percepção corporal de homens e mulheres, e chegou à conclusão de que mulheres superestimam o tamanho corporal enquanto os homens subestimam. Sabe-se que a percepção corporal se relaciona ao comportamento alimentar. As mulheres que superestimam o tamanho corporal possuem um comportamento restritivo aumentado, enquanto os homens associaram a magreza inversamente com o comer restritivo<sup>17</sup>.

Adicionalmente, no presente estudo, observou-se que a escala de restrição do comportamento alimentar se correlacionou positivamente com o IMC. De fato, ao analisar as diferentes categorias de estado nutricional, notou-se que o grupo com excesso de peso apresentou maior valor desse domínio, comparado ao grupo com diagnóstico de eutrofia e magreza.

O estudo de Bernardi *et al.*<sup>18</sup> investigou a relação do excesso de peso com o comportamento de restrição alimentar, revelando que indivíduos com sobrepeso e obesidade demonstraram maior tendência a adotar tal comportamento. Essa associação complexa pode ser explicada pela interação de fatores psicológicos, como ansiedade e humor depressivo, e mecanismos fisiológicos, como a resistência ao jejum durante dietas restritivas. A restrição alimentar, muitas vezes utilizada como estratégia para perder peso, pode, paradoxalmente, desencadear comportamentos de compulsão alimentar, contribuindo para um ciclo prejudicial de regulação alimentar.

Em outros estudos, é conhecido que os indivíduos podem adotar padrões alimentares restritivos devido à pressão social, levando-os a buscar dietas com o objetivo de alcançar um corpo considerado ideal. A prática de dietas restritivas pode resultar em descontrole alimentar, levando a uma ingestão exagerada e, muitas vezes, compulsiva, sendo que a própria restrição pode desencadear compulsões alimentares<sup>19</sup>.

Foram encontrados outros estudos que relacionaram os comportamentos de restrição alimentar e ingestão emocional com indivíduos que possuem um IMC mais elevado<sup>20,21</sup>. Antunes *et al.*<sup>21</sup> avaliaram o comportamento alimentar e excesso de peso em jovens portugueses e encontraram essa associação. Quando o comportamento alimentar em indivíduos com obesidade foi avaliado, os resultados também mostraram associação entre IMC e comer restritivo. O mesmo resultado foi encontrado por Sweerts *et al.*<sup>22</sup> que questionaram a eficácia entre tratamentos dietoterápicos e aumento do autocontrole.

Na análise dos sintomas de ansiedade estado, homens e mulheres apresentaram escore relativamente similares. No entanto, em relação aos sintomas de ansiedade-traço, as mulheres demonstraram valor significativamente mais alto em comparação aos homens. Essa disparidade entre os sexos pode estar relacionada a fatores sociais e culturais, como o reconhecimento de que certas responsabilidades, frequentemente associadas ao contexto de vida feminina, como a sobrecarga de trabalho (trabalhar por longos períodos sem ajuda de outros) e o acúmulo de jornada<sup>23</sup>.

Goddard e Treasure<sup>24</sup> concluíram que a ansiedade pode desempenhar um papel intermediário nos distúrbios alimentares, conforme evidenciado em seu estudo envolvendo 17 famílias com integrantes diagnosticados com tal problema e 7 famílias do grupo controle, sendo cada família composta por um casal de pais e um filho. Os resultados indicam que a ansiedade pode atuar como um mediador nos distúrbios alimentares, além de sugerir a presença de um risco genético para ambos. Além disso, observou-se que as mulheres apresentaram escores mais altos de ingestão emocional.

Perante uma situação de intensa ansiedade, os indivíduos tendem a utilizar a comida como forma de compensar o seu estado emocional amenizando as suas emoções, sendo visto como um método compensatório<sup>25</sup>. Nesse sentido, o impulso do comportamento alimentar se torna uma fuga para emoções negativas, direcionando o foco na comida resultando em um prazer momentâneo<sup>26</sup>.

Um estudo transversal, realizado com 300 estudantes universitários brasileiros de ambos os sexos, com faixa etária média de  $20.5 \pm 4.4$  anos, avaliou como as emoções afetam o comportamento alimentar. Os resultados revelaram que os alimentos mais procurados diante de emoções negativas, em resposta ao comer emocional, são alimentos altamente calóricos, e que as situações de sentimentos negativos, como ansiedade, são as situações em que mais propiciam o comer emocional<sup>27</sup>. No presente estudo, ao comparar os diferentes níveis de ansiedade traço, notou-se que o escore de ingestão emocional foi significativamente superior entre aqueles que apresentaram maiores níveis de ansiedade.

Segundo Alvarenga e Figueiredo<sup>28</sup>, o estado emocional pode exercer influência sobre o desejo de se alimentar de diferentes formas, fazendo com que alguns indivíduos comam mais e outros menos. De acordo com os resultados encontrados nesta pesquisa quando os participantes foram analisados de acordo com o nível de ansiedade traço, verificou-se que aqueles que sintomas altos de ansiedade, apresentaram maiores valores de escore para escala de restrição e de ingestão externa. Adicionalmente, notou-se correlação positiva e significativa entre estes domínios e o escore de ansiedade traço na amostra investigada.

Resultados similares foram observados no estudo de Janjetic *et al.*<sup>29</sup>, realizado com 148 mulheres, idade média de 54 anos, residentes de Buenos Aires. Verificou-se que a presença de comportamento de ansiedade, tanto no estado quanto no traço, se correlacionou com pontuações mais altas em comportamentos de restrição alimentar, ingestão emocional e descontrole alimentar. Além disso, foi observado que mulheres com traço de ansiedade exibiram pontuações elevadas em comer descontrolado e ingestão emocional.

Também notamos em nossas análises que o escore de ansiedade traço apresentou correlação positiva com o número de redes sociais. Ao analisarmos as redes sociais mais acessadas, o Instagram destaca-se como a plataforma digital predominante entre os participantes deste estudo, sendo utilizada por 94,5% da amostra. Essa constatação está em consonância com estudos anteriores, como o realizado no Brasil, que identificou uma correlação significativa entre o tempo dedicado ao Instagram por estudantes universitários e padrões de comportamento alimentar associados ao descontrole alimentar. Os resultados desse estudo vincularam a imagem corporal e a percepção de pressão da mídia à aparência com a alteração em um ou mais comportamentos alimentares. Essa observação sugere uma possível influência das interações nas redes sociais sobre os hábitos alimentares dos jovens adultos<sup>30</sup>.

Na amostra do presente estudo, notou-se que 67% eram universitários e que 56,4% possuíam vínculo empregatício. Analisando os resultados encontrados na pesquisa, não foram encontradas diferenças entre o fato de ser universitário e as diferentes dimensões do comportamento alimentar. No entanto, possuir vínculo empregatício parece estar relacionado a menor escala de restrição e sintomas de ansiedade. É importante destacar os impactos psicossociais desse período de transição para a vida adulta. As exigências diversas e constantes do trabalho podem, em médio e longo prazo, resultar em efeitos negativos tanto na qualidade de vida social quanto psicológica do trabalhador, potencialmente levando ao estresse ocupacional. Em estudo conduzido com trabalhadores que mostraram alta vulnerabilidade ao estresse observaram mudanças em seus hábitos alimentares durante situações estressantes. Notavelmente, a prevalência de mudanças na alimentação devido ao estresse foi significativamente maior entre as mulheres, que relataram aumento da fome e preferência por alimentos doces nessas circunstâncias<sup>31</sup>.

Em nosso estudo, ao analisar os participantes de acordo com a prática ou não do exercício físico, as dimensões do comportamento alimentar não diferiram significativamente na amostra analisada. É importante destacar que os benefícios do exercício físico regular não se limitam apenas à musculatura, mas podem se estender a todos os órgãos e funções do corpo, incluindo aos aspectos emocionais<sup>29</sup>. Em termos psicológicos, a prática de exercício físico tem

sido associada à diminuição da ansiedade, sendo que o exercício moderado vigoroso desempenha um papel significativo na redução da tensão<sup>32</sup>.

Este estudo apresentou algumas limitações. Não foi avaliado a fundo o nível de atividade física, tempo de tela, o que poderia enriquecer os resultados. A amostra foi composta majoritariamente por mulheres, o que altera o resultado. Ademais, não foram avaliados hábitos alimentares, padrões e histórico alimentar, o que poderia trazer informações importantes para concluir a relação entre o nível de ansiedade e comportamento alimentar. Portanto, são necessárias mais pesquisas para investigar de forma mais abrangente os determinantes do comportamento alimentar nesta população de jovens adultos, visando a compreensão mais completa e precisa dessas interações complexas.

## CONCLUSÃO

No presente estudo, constatou-se que o perfil do comportamento alimentar dos jovens adultos é caracterizado principalmente pela escala de ingestão emocional, destacando que as mulheres apresentaram valores significativamente mais elevados do que os homens em todas as três dimensões do comportamento alimentar, como: escala de restrição, ingestão externa e ingestão emocional.

Ademais, os sintomas de ansiedade também demonstraram estar relacionados ao comportamento alimentar. Verificou-se que quanto maior é o nível de ansiedade traço, maior a ingestão externa e emocional, sendo as mulheres as mais afetadas, com pontuações significativamente mais altas de ansiedade traço se comparada aos homens. Adicionalmente, identificou-se associação positiva entre o IMC e as escalas de restrição e comer emocional, evidenciando o papel que o excesso de peso apresenta sobre o comportamento alimentar.

## REFERÊNCIAS

- 1- Souza AF, Reis AS. Os estilos alimentares restritivo e emocional estão positivamente associados ao índice de massa corporal. Rev. Educ. Saúd. e Meio Amb [Internet]. 2019 [citado 2023 out. 10];165. Disponível em: [https://www.google.com/urlsa=t&source=web&rct=j&url=https://www.usf.edu.br/galeria/getImage/427/606054467274901.pdf&ved=2ahUKEwi5eG704f\\_AhW0A7kGHX6KAYQQFnoECA8QAAQ&usq=AOvVaw2WLjVSbgni7EHjKwwuzCqR](https://www.google.com/urlsa=t&source=web&rct=j&url=https://www.usf.edu.br/galeria/getImage/427/606054467274901.pdf&ved=2ahUKEwi5eG704f_AhW0A7kGHX6KAYQQFnoECA8QAAQ&usq=AOvVaw2WLjVSbgni7EHjKwwuzCqR).
- 2- Cappelleri JC, Bushmakin AG, Gerber RA, Leidy NK, Sexton CC, Lowe MR, Karlsson J. Psychometric analysis of the Three-Factor Eating Questionnaire-R21: results from a large diverse sample of obese and non-obese participants. International journal of obesity. 2005 [cited 2023 Out 05]; 33(6), 611–620. Available from: <https://www.nature.com/articles/ijo200974>.
- 3- Biaggio AMB, Natalicio L, Spielberger CD. Desenvolvimento da forma experimental em português do Inventário de Ansiedade Traço-Estado (IDATE)-, de Spielberger. Arq. Bras. Psic. Apl., jul. 1977 [citado 2023 out. 15]; 1-14, Disponível em: <https://periodicos.fgv.br/abpa/article/view/17827/16571>.

4- Rounsefell K, Gibson S, McLean S, Blair M, Molenaar A, Brennan L, Truby H, McCaffrey TA. Social media, body image and food choices in healthy young adults: A mixed methods systematic review. *Nutr Diet*. 2020 Feb;77(1):19-40. doi: 10.1111/1747-0080.12581.

5- Lourenço ASDA. Ingestão de Alimentos como mecanismo de regulação da ansiedade [tese na internet]. Lisboa: Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias, Escola de Psicologia e Ciências da Vida; 2016 [citado 2023 mai. 16]. Disponível em: [TESE Ana Lourenço.pdf \(ensinolusofona.pt\)](#).

6- Gomes CSL. Perturbações do Comportamento alimentar (Anorexia e Bulimia Nervosa) e Neurotransmissão [tese na internet]. Porto: Repositório Aberto da Universidade do Porto; 2012 [citado 2023 mai. 20]]. Disponível em: <https://repositorio-aberto.up.pt/bitstream/10216/72032/2/29311.pdf>.

7 – Araújo VMM, Bahouth VS. Influência da ansiedade e estresse no comportamento alimentar de universitários em tempos de pandemia. [tese na internet]. Brasília: Faculdade de Ciências da Educação e Saúde; 2021 [citado 2023 mai. 10] Disponível em: <https://repositorio.uniceub.br/jspui/handle/prefix/15393>.

8 – Rodrigues ADA, Barbosa LNFB, Gomes PCS, Nobrega FAF. Evaluation of anxiety and depression symptoms among u-20 soccer athletes in Recife-PEV: a cross-sectional study. *Rev. Bras. de Med. do Esp*. 2023 [citado 2023 out. 15]; 29(1):1-6. Disponível:[http://dx.doi.org/10.1590/1517-8692202329012021\\_0385](http://dx.doi.org/10.1590/1517-8692202329012021_0385).

9 – Fusco SFB, Amancio SCP, Pancieri AP, Alves MVMFF, Spiri QC, Braga EM. Ansiedade, qualidade do sono e compulsão alimentar em adultos com sobrepeso ou obesidade. *Rev. da Esc. de Enf. da Usp*. 2020 [citado 2023 out. 10];54(1): 1-8. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/reensp/a/VbCfRCz8XWkBF7bTnXhS44G>.

10- Ministério da Saúde (BR). Obesidade [Internet]. Brasília (DF): Ministério da Saúde; 2009 [citado 2024 abr 28]. Disponível em: [https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/dicas/215\\_obesidade.html](https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/dicas/215_obesidade.html)

11- Coesa UFPA. Anais do VI Congresso de Educação em Saúde da Amazônia 2017 [Internet]. Belém (PA): Universidade Federal do Pará; 2017 [citado mar 17]. Disponível em: <https://www.coesa.ufpa.br/index.php/editoria-a/edicoes-anteriores-online/87-anais-do-vi-congresso-de-educacao-em-saude-da-amazonia-2017>

12- Borine MS. Ansiedade, neuroticismo e suporte familiar: evidência de validade do inventário de ansiedade traço-estado (IDATE) [tese na internet]. Itatiba: Universidade São Francisco; 2011; [citado 2024 abr. 18] Disponível em: [https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&url=https://www.usf.edu.br/galeria/getImage/427/606054467274901.pdf&ved=2ahUKEwi-5eG704f\\_AhW0A7kGHX6KAYQQFnoECA8QAQ&usq=AOvVaw2WLjVSbgni7EHjKwwwzCqR](https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&url=https://www.usf.edu.br/galeria/getImage/427/606054467274901.pdf&ved=2ahUKEwi-5eG704f_AhW0A7kGHX6KAYQQFnoECA8QAQ&usq=AOvVaw2WLjVSbgni7EHjKwwwzCqR).

13- Santos MDL, Galdeano LE. Traço e estado de estudantes de enfermagem na realização de uma prova prática. Rev. Min. Enferm. 2009 [citado 2023 abr 10]: 78-83. Disponível em: <https://cdn.publisher.gn1.link/reme.org.br/pdf/v13n1a11.pdf>.

14- Ministério da Saúde (BR). Vigitel Brasil 2023: Vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico [Internet]. Brasília (DF): Ministério da Saúde; 2023 [citado 2024 abr 17]. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/centrais-de-conteudo/publicacoes/svsa/vigitel/vigitel-brasil-2023-vigilancia-de-fatores-de-risco-e-protecao-para-doencas-cronicas-por-inquerito-telefonico>

15- Alberga AS, Sigal RJ, Goldfield G, Prud'homme D, Kenny GP. Overweight and obese teenagers: why is adolescence a critical period?. Pedia. Obes. Aug. 2012 [cited 2023 nov. 10]; 7(4):261-73. Available from: [Overweight and obese teenagers: why is adolescence a critical period? - PubMed \(nih.gov\)](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22111111/).

16- Moura A, Nava A. Comer emocional: uma análise através de uma visão comportamental [tese na internet]. Brasília: Centro Universitário de Brasília; 2020 [citado 2024 mar 10]. Disponível em: <https://repositorio.uniceub.br/jspui/bitstream/prefix/14766/1/andrea%20nava%20e%20amanda%20moura.pdf>.

17- Santos MMD, Moura PSD, Fluazino PA, Alvarenga MDS, Arruda SPM, Carioca AAA. Comportamento alimentar e imagem corporal em universitários da área de saúde. Journ. Bras. de Psiq. 2021. 2; p. 126-133. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1590/0047-2085000000308>.

18- Bernardi F, Cichelero C, Vitolo MR. Comportamento de restrição alimentar e obesidade. Rev Nutr. 2005 [citado 2024 abr. 20]; 18(1): 85-93. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1590/S1415-52732005000100008>.

19- Viana V, Santos PL, Guimarães MJ. Comportamento e hábitos alimentares em crianças e jovens: uma revisão da literatura. Psicologia, saúde e doenças [internet]. 2008;9(2):209-231. Disponível em: <https://www.Redalyc.Org/articulo.Oa?Id=36219057003>.

20- Sousa AF, Reis AS. Os estilos alimentares restritivo e emocional estão positivamente associados ao índice de massa corporal. Rev. Ed., Saú. & Me. Amb. 2019; [citado 2024 abr. 14] 2(6):165-173, Disponível em: <https://www.unicerp.edu.br/public/magazines/docs/e7161a5a604f-90ee.pdf#page=165>.

21- Antunes B, Pinho AC, Peralta K, Rodrigues D, Martins E, Mendes F, Fernandes R, Fonseca S. Comportamento alimentar restritivo e excesso de peso em jovens portugueses. Esc. Sup. de Educ. [internet]. 2015 [citado 2024 abril 17]. Disponível em: <https://repositorio.ipv.pt/bitstream/10400.19/2889/4/Comportamentoalimentar.pdf>.

22- Sweerts SJ, Fouques D, Lignier B, Apfeldorfer G, Kureta-Vanoli K, Romo L. Relation between cognitive restraint and weight: Does a content validity problem lead to a wrong axis of care? Clinical Obesity. [internet]. 2019 jun. [citado 2024 abr 25]; 9(5). Disponível em: <https://onlinelibrary.wiley.com/toc/17588111/2019/9/5>.

23- Jardim MGL, Castro TS, Ferreira-Rodrigues CF. Sintomatologia depressiva, estresse e ansiedade em universitários. Psico-USF, 2020 [citado 2024 mai. 2] Disponível em: <https://www.scielo.br/j/pusf/a/fxPrQDMt7pJZcdR5sckDfhP/?lang=pt>

- 24- Goddard E, Treasure J. Anxiety and Social-Emotional Processing in Eating Disorders: Examination of Family Trios. *Cognitive Therapy Research*, [internet]. 2013 [25 abr. 2024]: (37): 890- 904. Disponível em: [\(PDF\) Anxiety and Social-Emotional Processing in Eating Disorders: Examination of Family Trios \(researchgate.net\)](#)
- 25- Dovey TM. *Eating Behaviour* [internet]. Primeira edição. United Kingdom: McGraw-Hill, 2010 [citado 2024 abr. 24]. 240 páginas. Disponível em: [Eating behaviour : Dovey, Terry : Free Download, Borrow, and Streaming : Internet Archive](#)
- 26- Santos DEL, Silva RFN, Lima MEF, Silva TAB. A importância da regulação emocional em terapia cognitivo-comportamental no transtorno de compulsão alimentar. *Brasilian Journal Of Development (Curitiba)* [internet]; 2020 nov. [citado 2024 abr. 20]; 6(11): 88323-88337. Disponível em: <https://doi.org/10.34117/bjdv6n11-305>.
- 27- Penaforte FRO, Minelli MCS, Anastácio LR, Japur CC. Anxiety symptoms and emotional eating are independently associated with sweet craving in young adults. *Psychiatry Res.* [internet]. Jan 2019 [citado 2024 abr. 20]; 271:715-720. Disponível em: [Anxiety symptoms and emotional eating are independently associated with sweet craving in young adults - PubMed \(nih.gov\)](#)
- 28- Alvarenga M, Figueiredo M, Timerman F, Antonaccio C. *Nutrição Comportamental* [internet]. Primeira edição. Barueri: Manole, 2015 [citado 2024 abr. 20]; 576. Disponível em: <https://doceru.com/doc/s5sv850>
- 29- Janjetic, MA. et al. Association between anxiety level, eating behavior, and nutritional status in adult women [internet]. *Journal of the American College of Nutrition*. 2020 [citado 2024 abr. 20]. Disponível em: [Anxiety symptoms and emotional eating are independently associated with sweet craving in young adults - PubMed \(nih.gov\)](#)
- 30- Marini MA. O uso do Instagram relacionado com comportamento alimentar e imagem corporal de universitários. trabalho de conclusão de curso (bacharelado em nutrição) -instituto de alimentação e nutrição, universidade federal do rio de janeiro, [internet]. 2020 [19 abr. 2024]; Disponível em: [Item metadata: O uso do Instagram relacionado com comportamento alimentar e imagem corporal de universitários \(ibict.br\).](#)
- 31- Souza MPG, Sampaio R, Cavalcante ACM, Arruda SPM, Pinto FJM. Comportamento alimentar e fatores associados em servidores: contribuições para a saúde coletiva. *Rev. Aten. Saúd.* 2020; [citado 2024 Abr 26]: 18(63): 99-109.
- 32- Melgosa L. *Mente positiva: como desenvolver um estilo de vida saudável* [internet]. Edição Português. Rio de Janeiro: Casa publicadora Brasileira; 2009 [15 abr. 2024]. 192 páginas. Disponível em: <https://pt.scribd.com/document/624704742/Mente-Positiva>.

## 7. CONCLUSÃO

No presente estudo, constatou-se que o perfil do comportamento alimentar dos jovens adultos é caracterizado principalmente pela escala de ingestão emocional, destacando que as mulheres apresentaram valores significativamente mais elevados do que os homens em todas as três dimensões do comportamento alimentar, como: escala de restrição, ingestão externa e ingestão emocional.

Ademais, os sintomas de ansiedade também demonstraram estar relacionados ao comportamento alimentar. Verificou-se que quanto maior é o nível de ansiedade traço, a tendência é exibir maior ingestão externa e emocional, sendo as mulheres as mais afetadas, com pontuações significativamente mais altas de ansiedade traço se comparada aos homens. Adicionalmente, identificou-se associação positiva entre o IMC e as escalas de restrição e comer emocional, evidenciando o papel que o excesso de peso apresenta sobre o comportamento alimentar.

Portanto, é necessário que mais pesquisas sejam realizadas para examinar de maneira abrangente os fatores que influenciam o comportamento alimentar nessa população de jovens adultos, visando uma compreensão mais completa e precisa dessas relações.

## REFERÊNCIAS

Abreu MNS, Eleotério AE, Oliveira FDA, Pedroni LCBDR; Lacena E. Prevalência e fatores associados ao consumo excessivo episódico de álcool entre adultos jovens brasileiros de 18 a 24 anos. *Revista Brasileira de Epidemiologia*, [S.L.] 2020, v. 23, p. 1-13. FapUNIFESP . <http://dx.doi.org/10.1590/1980-549720200092>. Disponível em: <https://www.scielo.org/article/rbepid/2020.v23/e200092/>. Acesso em: 11 mar 2024

Araujo VMM, Bahouth VS. Influência da ansiedade e estresse no comportamento alimentar de universitários em tempos de pandemia [Monografia de Trabalho de Conclusão de Curso], **Faculdade de Ciências da Educação e Saúde**, Brasília, p. 1-23, 2021. Disponível em: <https://repositorio.uniceub.br/jspui/handle/prefix/15393>. Acesso em: 10 de Maio de 2023

Assis LC, Guedine CRC, Carvalho PHB. Uso da mídia social e sua associação com comportamentos alimentares disfuncionais em estudantes de Nutrição. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, dez. 2020, [S.L.], v. 69, n. 4, p. 220-227, FapUNIFESP. <http://dx.doi.org/10.1590/0047-2085000000288>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/jbpsiq/a/HRGrxvWDZPcHCPKMkvFxsQy/>. Acesso em: 10 mar 2024

Bernadi F CICHELERO, Cristiane; VITOLO, Márcia Regina. COMPORTAMENTO DE RESTRIÇÃO ALIMENTAR E OBESIDADE. *Ver. Nutr.* 18 (1). Fev 2005. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S1415-52732005000100008>. Acesso em: 27 junho 2023.

BIAGIO, Leonardo Domingos; MOREIRA, Priscila; AMARAL, Cristiane Kovacs. Comportamento alimentar em obesos e sua correlação com o tratamento nutricional. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, [S.L.], v. 69, n. 3, p. 171-178, jul. 2020. FapUNIFESP (SciELO). <http://dx.doi.org/10.1590/0047-2085000000280>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/jbpsiq/a/vjNsGCwNxBqBKJvJSVkJGwFm/?format=html>. Acesso em: 14 mar. 2024.

BORINE, Monica Silva. ANSIEDADE, NEUROTICISMO E SUPORTE FAMILIAR: EVIDÊNCIA DE VALIDADE DO INVENTÁRIO DE ANSIEDADE TRAÇO-ESTADO (IDATE). 2011. 123 f. **Tese (Doutorado) – Curso de Psicologia, Universidade São**

**Francisco,** Itatiba, 2011. Disponível em: [https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&url=https://www.usf.edu.br/galeria/getImage/427/606054467274901.pdf&ved=2ahUKEwi-5eG704f\\_AhW0A7kGHX6KAYQQFnoECA8QAQ&usg=AOvVaw2WLjVSbgni7EHjKwuzCqR](https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&url=https://www.usf.edu.br/galeria/getImage/427/606054467274901.pdf&ved=2ahUKEwi-5eG704f_AhW0A7kGHX6KAYQQFnoECA8QAQ&usg=AOvVaw2WLjVSbgni7EHjKwuzCqR). Acesso em: 20 maio 2023.

Cappelleri JC, Bushmakin AG, Gerber RA, et al. Psychometric analysis of the Three-Factor Eating Questionnaire-R21: results from a large diverse sample of obese and non-obese participants. *Int J Obes (Lond)*. ,p611-620. 2009. doi:10.1038/ijo.2009.74 Disponível em: [Psychometric analysis of the Three-Factor Eating Questionnaire-R21: results from a large diverse sample of obese and non-obese participants - PubMed \(nih.gov\)](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19111111/). Acesso em: 14 mar. 2024.

CARVALHO, Pedro Henrique Berbert de; FREITAS, Luciana Gomes; FERREIRA, Maria Elisa Caputo. Comparação social, Insatisfação Corporal e Comportamento Alimentar em Jovens Adultos. *Interação em Psicologia*, [s. l], v. 20, n. 2, p. 219-225, maio 2016. Disponível em: <file:///C:/Users/caioc/Downloads/34784-192557-1-PB.pdf>. Acesso em: 11 mar. 2024.

CHRISTINELLI, Heloá Costa Borim; SOUZA, Jean Marcel Schmitz de; COSTA, Maria Antonia Ramos; TESTON, Élen Ferraz; BORIM, Maria Luiza Costa; FERNANDES, Carlos Alexandre Molena. Effectiveness of a dietary re-education and physical activity program on obesity. *Revista Gaúcha de Enfermagem*, [S.L.], v. 41, n. 0, p. 0-0, 2020. FapUNIFESP (SciELO). <http://dx.doi.org/10.1590/1983-1447.2020.20190213>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rgenf/a/CnbNxm3LnRKDjkQ9PgQPPhb/?lang=pt>. Acesso em: 09 abr. 2024.

COSTA, K. M. V., sousa, K. R. S. S., Formiga, P. D. A., Silva, W. D., & Bezerra, E. B. N. ANSIEDADE EM UNIVERSITÁRIOS NA ÁREA DA SAÚDE. **IN II CONGRESSO BRASILEIRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE**, p. 14-16, 2017. Disponível em [TRABALHO\\_EV071\\_MD1\\_SA13\\_ID592\\_14052017235618.pdf](TRABALHO_EV071_MD1_SA13_ID592_14052017235618.pdf)(editorarealize.com.br). Acesso em: 20 maio 2023.

Desenvolvimento da forma experimental em português do Inventário de Ansiedade Traço-Estado (IDATE)-, de Spie1berger. **Arq. Bras. Psic. Apl.**, Rio de Janeiro, p. 1-14, jul. 1977. Disponível em: [file:///C:/Users/caioc/Downloads/admin,+Desenvolvimento+da+forma+experimental+em+portugu%C3%AAs+do+do+Invent%C3%A1rio+de+Ansiedade+Tra%C3%A7o-Estado+\(IDATE\),+de+Spielberger.pdf](file:///C:/Users/caioc/Downloads/admin,+Desenvolvimento+da+forma+experimental+em+portugu%C3%AAs+do+do+Invent%C3%A1rio+de+Ansiedade+Tra%C3%A7o-Estado+(IDATE),+de+Spielberger.pdf). Acesso em: 14 mar. 2024.

FREITAS, E. da S. de, CANUTO, R., HENN, R. L., OLINTO, B. A., MACAGNAN, J. B. A., PATTUSSI, M. P., BUSNELLO, F. M., & OLINTO, M. T. A. Alteração no comportamento alimentar de trabalhadores de turnos de um frigorífico do sul do Brasil. **Ciencia & saude coletiva**, 20(8), 2401–2410, 2015. Disponível em: SciELO - Brasil - Alteração no comportamento alimentar de trabalhadores de turnos de um frigorífico do sul do Brasil Alteração no comportamento alimentar de trabalhadores de turnos de um frigorífico do sul do Brasil. Acesso em: 09 mar de 2024

FUSCO, Suzimar de Fátima Benato; AMANCIO, Stéfanie Cristina Pires; PANCIERI, Ana Paula; ALVES, Maria Virginia Martins Faria Faddul; SPIRI, Wilza Carla; BRAGA, Eliana Mara. Ansiedade, qualidade do sono e compulsão alimentar em adultos com sobrepeso ou obesidade. **Revista da Escola de Enfermagem da Usp**, São Paulo, v. 54, p. 1-8, jan. 2020. FapUNIFESP (SciELO). <http://dx.doi.org/10.1590/s1980-220x2019013903656>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/reeusp/a/VbCfRCz8XWkBF7bTnXhS44G>. Acesso em: 16 mar. 2024.

GOMES, Cristina Sofia Lameirão. PERTURBAÇÕES DO COMPORTAMENTO ALIMENTAR (ANOREXIA E BULIMIA NERVOSAS) E NEUROTRANSMISSÃO, p.1-29 ,2012. Disponível em: **Repositório Aberto da Universidade do Porto**: Perturbações do comportamento alimentar (anorexia e bulimia nervosas) e neurotransmissão (up.pt). Acesso em: 20 maio 2023.

GUEDES, Ana Luísa Pitorro. Ansiedade, stress e burnout: definição conceptual e operacional, inter-relações e impacto na saúde. **Universidade Beira Interior**, Portugal, p. 1-59, maio 2020. Disponível em:

[https://ubibliorum.ubi.pt/bitstream/10400.6/10664/1/7568\\_16034.pdf](https://ubibliorum.ubi.pt/bitstream/10400.6/10664/1/7568_16034.pdf). Acesso em: 14 mar. 2024.

KAIPPER, Márcia Balle. AVALIAÇÃO DO INVENTÁRIO DE ANSIEDADE TRAÇO-ESTADO (IDATE) ESTADO. **Universidade Federal do Rio Grande do Sul - Universidade Federal do Rio Grande do Sul -Ufrgs**, Porto Alegre, v. 1, n. 11, p. 1-138, nov. 2008. Disponível em: Avaliação do inventário de ansiedade traço-estado (IDATE) através da análise de Rasch (ufrgs.br). Acesso em: 29 maio 2023.

KASLOW, Nadine J. AMERICAN PSYCHOLOGICAL ASSOCIATION, U.S.A, v. 70, n. 5, p. 1-52, ago. 2015. Disponível em: [Anxiety \(apa.org\)](http://Anxiety.apa.org). Acesso em: 25 maio 2023

KAUFMAN, Arthur. Alimento e emoção. **ComCiência**, Campinas, n. 145, fev. 2013. Disponível em <[http://comciencia.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1519-76542013000100012&lng=pt&nrm=iso](http://comciencia.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1519-76542013000100012&lng=pt&nrm=iso)>. acessos em 09 abr. 2024.

LAVAREDA, et al. Caracterização do comportamento alimentar de estudantes do curso de nutrição de uma instituição de ensino superior em Belém-PA. Anais do VI Congresso de Educação em Saúde da Amazônia (COESA), Universidade Federal do Pará – 7 a 10 de novembro de 2017.

LOURENÇO, A. S. D. A. INGESTÃO DE ALIMENTOS COMO MECANISMO DE REGULAÇÃO DA ANSIEDADE. **Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias, Escola de Psicologia e Ciências da Vida**, Lisboa. p. 1-93, 2016. Disponível em: [TESE Ana Lourenço.pdf \(ensinolusofona.pt\)](#). Acesso em: 20 maio 2023.

MENDES, Sólton Ferreira Araújo; SOUSA, Evetrycyely Vieira de. ESTUDO SOBRE ASPECTOS DO COMPORTAMENTO ALIMENTAR NOS ACADÊMICOS DE INSTITUIÇÃO SUPERIOR PRIVADA EM TERESINA-PI. **Estudo Sobre Aspectos do Comportamento Alimentar nos Acadêmicos de Instituição Superior Privada em Teresina-Pi**, p.. 1-31, 2019. Disponível em: [https://assets.uninovafapi.edu.br/arquivos/old/arquivos\\_academicos/repositorio\\_Biblioteca/medicina/20191/ESTUDO%20SOBRE%20ASPECTOS%20DO%20COMPORTAMENTO%20ALIMENTAR%20NOS%20ACADEMICOS%20DE%20INSTITUICAO%](https://assets.uninovafapi.edu.br/arquivos/old/arquivos_academicos/repositorio_Biblioteca/medicina/20191/ESTUDO%20SOBRE%20ASPECTOS%20DO%20COMPORTAMENTO%20ALIMENTAR%20NOS%20ACADEMICOS%20DE%20INSTITUICAO%)

20SUPERIOR%20PRIVADA%20EM%20TERESINA-PI.pdf. Acesso em: 16 mar. 2024.

MORAES, R. B. de, SANTOS, M. A. dos, & Leonidas, C. (2021). Repercussões do Acesso às Redes Sociais em Pessoas com Diagnóstico de Anorexia Nervosa. **Estudos e Pesquisas em Psicologia**, 21(3), 1178–1199. Disponível em: Repercussões do Acesso às Redes Sociais em Pessoas com Diagnóstico de Anorexia Nervosa | Estudos e Pesquisas em Psicologia (uerj.br). Acesso em: 09 mar de 2024

MORAIS, Évelin Angélica Herculano de; OLIVEIRA, Bárbara Emiliano de; ROESBERG, Joana Motta Araújo; SOUZA, Priscila Silvia Nunes; SOUZA, Raissa Naytiara Barbosa de; COSTA, Saraid Figueiredo; MARQUES, Vitória da Silva; ABREU, Mery Natali Silva. Fatores individuais e contextuais associados ao tabagismo em adultos jovens brasileiros. **Ciência & Saúde Coletiva**, [S.L.], v. 27, n. 6, p. 2349-2362, jun. 2022. FapUNIFESP (SciELO). <http://dx.doi.org/10.1590/1413-81232022276.20622021>. Disponível em: <https://www.scielo.org/article/csc/2022.v27n6/2349-2362/pt/>. Acesso em: 05 mar. 2024.

RODRIGUES, A.F.A., EVALUATION OF ANXIETY AND DEPRESSION SYMPTOMS AMONG U-20 SOCCER ATHLETES IN RECIFE-PE: a cross-sectional study. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, [S.L.], v. 29, n. 1, p. 1-6, 2023. Disponível em: FapUNIFESP (SciELO). [http://dx.doi.org/10.1590/1517-8692202329012021\\_0385](http://dx.doi.org/10.1590/1517-8692202329012021_0385). Acesso em: 22 maio 2023.

RODRIGUES, André Furtado de Ayalla; BARBOSA, Leopoldo Nelson Fernandes; GOMES, Paulo Cesar dos Santos; NÓBREGA, Filipe Albuquerque Fernandes. Evaluation of anxiety and depression symptoms among u-20 soccer athletes in recife-pe: a cross-sectional study. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, [S.L.], v. 29, n. 0, p. 1-6, jan. 2023. FapUNIFESP (SciELO). [http://dx.doi.org/10.1590/1517-8692202329012021\\_0385](http://dx.doi.org/10.1590/1517-8692202329012021_0385). Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbme/a/GVN6pKgvZdLb9h5FhQBYVZc/?lang=en>. Acesso em: 28 maio 2023.

ROUNSEFELL, Kim; GIBSON, Simone; MCLEAN, Siân; BLAIR, Merran; MOLENAAR, Annika; BRENNAN, Linda; TRUBY, Helen; MCCAFFREY, Tracy A. social media, body image and food choices in healthy young adults: a mixed methods systematic review. **Nutrition & Dietetics**, [S.L.], v. 77, n. 1, p. 19-40, 3 out. 2019. Wiley. <http://dx.doi.org/10.1111/1747-0080.12581>. Acesso em: 20 maio 2023.

SANTOS, A. L. L. dos.; SANTOS, M. L. L. dos.; OLIVEIRA, M. S.; NEVES, S. O. C.; SANTOS, V. E. dos. Relationship between anxiety and food consumption: a literature review. **Research, Society and Development**, [S. l.], v. 11, n. 8, p. e49211831325, 2022. DOI: 10.33448/rsd-v11i8.31325. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/31325>. Acesso em: 05 junho 2023.

SANTOS, Mariana Deienno Luis dos; GALDEANO, Luzia Elaine. TRAÇO E ESTADO DE ANSIEDADE DE ESTUDANTES DE ENFERMAGEM NA REALIZAÇÃO DE UMA PROVA PRÁTICA. **Rev. Min. Enferm**, p. 76-83, 2009. Disponível em: <https://cdn.publisher.gn1.link/reme.org.br/pdf/v13n1a11.pdf>. Acesso em: 11 mar. 2024.

SOUSA, Amanda Ferreira de; REIS, Aline Silva dos. OS ESTILOS ALIMENTARES RESTRITIVO E EMOCIONAL ESTÃO POSITIVAMENTE ASSOCIADOS AO ÍNDICE DE MASSA CORPORAL. **Revista Educação, Saúde & Meio Ambiente**, v. 2, n. 6, p. 165-173, 2019. Disponível em: [https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&url=https://www.usf.edu.br/galeria/getImage/427/606054467274901.pdf&ved=2ahUKEwi-5eG704f\\_AhW0A7kGHX6KAYQQFnoECA8QAQ&usg=AOvVaw2WLjVSbgni7EHjKw wuzCqR](https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&url=https://www.usf.edu.br/galeria/getImage/427/606054467274901.pdf&ved=2ahUKEwi-5eG704f_AhW0A7kGHX6KAYQQFnoECA8QAQ&usg=AOvVaw2WLjVSbgni7EHjKw wuzCqR). Acesso em: 20 maio 2023.

SOUZA, Dalila Teotonio Bernardino de; LÚCIO, Jordânia de Moraes; ARAUJO, Adiene Silva; BATISTA, Orientador: Deilton Ayres. ANSIEDADE E ALIMENTAÇÃO: UMA ANÁLISE INTERRELACIONAL. **II Conbracis**, 1-10, 14 jun. 2017. Disponível em: <https://editorarealize.com.br/artigo/visualizar/29060>. Acesso em: 01 mar. 2024.

TAVARES, Telma Braga et al. Obesidade e qualidade de vida: revisão da literatura. **Rev Med Minas Gerais**, v. 20, n. 3, p. 359-66, 2010. Disponível em: Debate obesidade 2 qualidades de vida.pdf (usp.br). Acesso em: 15 de mar 2024.

WERNECK, Gabriella de Paula; OLIVEIRA, Diana Ramos de. AUTOESTIMA E ESTEREÓTIPOS DO COMER EMOCIONAL. **Revista Psicologia e Saúde**, vol. 13, Campo Grande, jul./set. 2021. Disponível em: [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2177-093X2021000300010](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2177-093X2021000300010). Acesso em: 27 jun de 2024

## ANEXO 1 – Aprovação do Comitê de Ética e Pesquisa (COEP)

1 de 5

CENTRO UNIVERSITÁRIO  
SÃO CAMILOCENTRO UNIVERSITÁRIO SÃO  
CAMILO - UNISC

## PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

## DADOS DO PROJETO DE PESQUISA

**Título da Pesquisa:** COMPORTAMENTO ALIMENTAR EM JOVENS ADULTOS**Pesquisador:** Deborah Cristina Landi Masquio de Jesus**Área Temática:****Versão:** 2**CAAE:** 74683123.0.0000.0062**Instituição Proponente:** Centro Universitário São Camilo**Patrocinador Principal:** Financiamento Próprio

## DADOS DO PARECER

**Número do Parecer:** 6.514.801**Apresentação do Projeto:**

As informações elencadas nos campos "Apresentação do Projeto", "Objetivo da Pesquisa" e "Avaliação dos Riscos e Benefícios" foram retiradas das Informações Básicas da Pesquisa, arquivo "PB\_INFORMAÇÕES\_BÁSICAS.pdf", gerado na Plataforma Brasil e dos documentos apresentados.

Durante as fases de amadurecimento, os jovens adultos passam a ter aumento de suas responsabilidades, o que impacta em aspectos emocionais, aumentando os níveis de estresse e ansiedade. Por estarem em fase de mudanças físicas, sociais e psicológicas, tendem a estar mais suscetíveis ao desenvolvimento de transtornos alimentares e distúrbios de imagem. Essas alterações são tipicamente comuns em estudantes universitários, já que estão enfrentando uma nova fase da vida, com maiores cobranças e obrigações. Essas novas exigências requerem responsabilidades que acabam causando desequilíbrios emocionais e que podem interferir diretamente nas escolhas dos alimentos e do comportamento alimentar. O comportamento alimentar pode ser influenciado por aspectos emocionais, como o comer emocional, que se caracteriza como um impulso no consumo alimentar direcionado pelas emoções positivas ou negativas, o comer externo e os padrões de restrição, que são tendências de restringir o consumo alimentar conscientemente. Segundo os pesquisadores a hipótese desse estudo é de que o comportamento alimentar pode estar relacionado aos sintomas de ansiedade, estado nutricional e fatores relacionados ao estilo de vida em jovens adultos.

**Endereço:** Rua Raul Pompéia, 144**Bairro:** Pompéia**CEP:** 05.025-010**UF:** SP**Município:** SAO PAULO**Telefone:** (11)3465-2654**E-mail:** coep@saocamilo-sp.br



CENTRO UNIVERSITÁRIO  
SÃO CAMILO

CENTRO UNIVERSITÁRIO SÃO  
CAMILO - UNISC



Continuação do Parecer: 6.514.801

**Objetivo da Pesquisa:**

Segundo os pesquisadores:

**Objetivo primário:**

Investigar o perfil de comportamento alimentar e os fatores associados em jovens adultos.

**Objetivos secundários:**

- Investigar o perfil de comportamento alimentar relacionado ao comer emocional, o comer restritivo e compulsivo.
- Explorar a relação entre sintomas de ansiedade e os diferentes perfis do comportamento alimentar.
- Avaliar a relação entre o comportamento alimentar, estado nutricional e fatores relacionados ao estilo de vida.

**Avaliação dos Riscos e Benefícios:**

De acordo com os pesquisadores:

O preenchimento do questionário proposto poderá expor os participantes a riscos mínimos, como constrangimento ao responder perguntas relacionadas ao comportamento alimentar, peso, uso de redes sociais, emoções e características do seu estilo de vida; alterações na autoestima provocadas pelo reforço na conscientização sobre uma condição física ou psicológica; por relembrar algumas sensações diante do vivido com situações desgastantes e cansaço ou aborrecimento pelo tempo gasto ao responder as perguntas (cerca de 10 minutos). As perguntas foram formuladas de forma cautelosa, evitando aquelas que pudessem causar possíveis desconfortos. Caso ocorra desconforto ou constrangimento ao responder as questões, os participantes serão orientados a interromper o preenchimento e retomá-lo quando se sentir à vontade, se desejar. Caso sofra algum dano pela participação na presente pesquisa, o participante terá direito à indenização, através das vias judiciais, como dispõem o Código Civil, o Código de Processo Civil e a Resolução nº 466/2012, do Conselho Nacional de Saúde (CNS).

Dentre os benefícios obtidos por esse projeto, destaca-se o conhecimento da realidade sobre perfil de comportamento alimentar de jovens adultos, de forma a prover evidências para apoiar a incorporação de ações relacionadas ao comportamento alimentar na prática de profissionais da saúde. Este trabalho também se propõe a elaborar uma cartilha sobre a conscientização e

**Endereço:** Rua Raul Pompéia, 144

**Bairro:** Pompéia

**CEP:** 05.025-010

**UF:** SP

**Município:** SAO PAULO

**Telefone:** (11)3465-2654

**E-mail:** coep@saocamilo-sp.br



Continuação do Parecer: 6.514.801

determinantes do comportamento alimentar, o qual será direcionado à toda a amostra participante, por meio do e-mail coletado no questionário da pesquisa.

**Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:**

Estudo nacional, unicêntrico. Caráter acadêmico. Trabalho de conclusão de curso de Nutrição do Centro Universitário São Camilo-SP. Patrocinador próprio. País de Origem Brasil.

Será realizado um estudo transversal, constituído por jovens adultos na faixa etária de 18 a 24 anos de idade, de ambos os sexos. O número de participantes foi estimado por meio do cálculo amostral realizado no aplicativo GPower 3.1 (Universität Düsseldorf: Psychologie, Alemanha). Para tanto, considerou-se um poder (erro Beta) de 80% e nível de significância (erro Alfa) de 5%. Nestas condições, para um tamanho de efeito de 0.10 e considerando uma perda amostral de aproximadamente 20%, a amostra estimada será de 182 participantes.

O convite para participar da pesquisa será divulgado por redes sociais (Instagram, Facebook e WhatsApp) dos pesquisadores.

Critério de Inclusão: Jovens adultos na faixa etária de 18 a 24 anos de idade, de ambos os sexos.

Critério de Exclusão: Gestantes ou lactantes, por serem condições que influenciam diretamente o perfil do comportamento alimentar. Estas condições serão identificadas no questionário de pesquisa.

A divulgação da pesquisa e a coleta de dados será realizada somente após a aprovação do Comitê de Ética e Pesquisa do Centro Universitário São Camilo.

Os dados serão coletados por um questionário online pela plataforma Microsoft Forms®, onde para ter acesso as perguntas da pesquisa, os participantes terão que ler e concordar com o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). Após a concordância, será garantida uma via para o participante, sendo enviado uma cópia ao seu e-mail, que será obtido no ato do preenchimento do TCLE. Será aplicado um questionário autoral para coleta de dados sociodemográficos (idade, sexo, ocupação – trabalho ou estudo, e-mail e contato telefônico), sobre o estilo de vida (consumo de álcool e cigarro, prática, tipo e frequência de exercício físico, uso de álcool ou cigarro), medidas antropométricas (peso e altura), tempo médio diário gasto com telas, e redes sociais acessadas com maior frequência. Os pesquisadores informaram o link para visualização do TCLE e dos questionários.

A investigação do comportamento alimentar será avaliado pelo Questionário Holandês do Comportamento Alimentar (QHCA, adaptado e validado para o português e os sintomas de ansiedade serão avaliados por meio do "Inventário de Ansiedade Traço- Estado – IDATE".

**Endereço:** Rua Raul Pompéia,144

**Bairro:** Pompéia

**CEP:** 05.025-010

**UF:** SP

**Município:** SAO PAULO

**Telefone:** (11)3465-2654

**E-mail:** coep@saocamilo-sp.br



Continuação do Parecer: 6.514.801

A análise estatística será conduzida pelo software JAMOVI, considerando-se nível de significância de  $p < 0,05$ . Variáveis paramétricas serão apresentadas em média  $\pm$  desvio padrão, e as variáveis não paramétricas serão descritas em mediana (mínimo e máximo). Correlações de Pearson, Spearman, Regressão linear simples, múltipla e logística serão aplicadas para explorar as variáveis coletadas. Não haverá uso de fontes secundárias de dados.

Não propõe dispensa do TCLE.

Não haverá retenção de amostras para armazenamento em banco.

A data de início da coleta de dados está prevista para dezembro de 2023.

A data da defesa do TCC está prevista para novembro de 2024.

**Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:**

Os termos de apresentação obrigatória foram anexados à plataforma. O TCLE foi alterado de acordo a contemplar os apontamentos feitos pelo CEP no último parecer.

**Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:**

Os pesquisadores apresentaram as respostas às pendências apontadas no parecer nº 6.434.434 de 18 de outubro de 2023 e encaminharam uma versão dos documentos com as alterações e esclarecimentos na carta resposta. Não foram encontrados óbices éticos para o desenvolvimento do estudo.

**Considerações Finais a critério do CEP:**

Recomendações:

Em conformidade com a Resolução CNS nº 466/12, para o desenvolvimento do estudo cabe ao pesquisador:

- a) desenvolver o projeto conforme delineado;
- b) elaborar e apresentar os relatórios parciais (semestrais) e final;
- c) apresentar dados solicitados pelo CEP a qualquer momento;
- d) manter em arquivo, sob sua guarda, por um período de 5 (cinco) anos após o término da pesquisa, os seus dados, em arquivo físico ou digital;
- e) encaminhar os resultados para publicação, com os devidos créditos aos pesquisadores associados e ao pessoal técnico participante do projeto.
- f) justificar perante o CEP interrupção do projeto ou a não publicação dos resultados, quando pertinente.

**Endereço:** Rua Raul Pompéia, 144

**Bairro:** Pompéia

**UF:** SP

**Telefone:** (11)3465-2654

**Município:** SAO PAULO

**CEP:** 05.025-010

**E-mail:** coep@saocamilo-sp.br



Continuação do Parecer: 6.514.801

A análise estatística será conduzida pelo software JAMOVI, considerando-se nível de significância de  $p < 0,05$ . Variáveis paramétricas serão apresentadas em média  $\pm$  desvio padrão, e as variáveis não paramétricas serão descritas em mediana (mínimo e máximo). Correlações de Pearson, Spearman, Regressão linear simples, múltipla e logística serão aplicadas para explorar as variáveis coletadas. Não haverá uso de fontes secundárias de dados.

Não propõe dispensa do TCLE.

Não haverá retenção de amostras para armazenamento em banco.

A data de início da coleta de dados está prevista para dezembro de 2023.

A data da defesa do TCC está prevista para novembro de 2024.

**Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:**

Os termos de apresentação obrigatória foram anexados à plataforma. O TCLE foi alterado de acordo a contemplar os apontamentos feitos pelo CEP no último parecer.

**Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:**

Os pesquisadores apresentaram as respostas às pendências apontadas no parecer nº 6.434.434 de 18 de outubro de 2023 e encaminharam uma versão dos documentos com as alterações e esclarecimentos na carta resposta. Não foram encontrados óbices éticos para o desenvolvimento do estudo.

**Considerações Finais a critério do CEP:**

Recomendações:

Em conformidade com a Resolução CNS nº 466/12, para o desenvolvimento do estudo cabe ao pesquisador:

- a) desenvolver o projeto conforme delineado;
- b) elaborar e apresentar os relatórios parciais (semestrais) e final;
- c) apresentar dados solicitados pelo CEP a qualquer momento;
- d) manter em arquivo, sob sua guarda, por um período de 5 (cinco) anos após o término da pesquisa, os seus dados, em arquivo físico ou digital;
- e) encaminhar os resultados para publicação, com os devidos créditos aos pesquisadores associados e ao pessoal técnico participante do projeto.
- f) justificar perante o CEP interrupção do projeto ou a não publicação dos resultados, quando pertinente.

**Endereço:** Rua Raul Pompéia, 144

**Bairro:** Pompéia

**CEP:** 05.025-010

**UF:** SP

**Município:** SAO PAULO

**Telefone:** (11)3465-2654

**E-mail:** coep@saocamilo-sp.br



Continuação do Parecer: 6.514.801

**Este parecer foi elaborado baseado nos documentos abaixo relacionados:**

Tipo Documento	Arquivo	Postagem	Autor	Situação
Informações Básicas do Projeto	PB_INFORMAÇÕES_BÁSICAS_DO_PROJETO_2205112.pdf	31/10/2023 19:01:05		Aceito
Recurso Anexado pelo Pesquisador	Cartaresposta.docx	31/10/2023 18:59:47	Deborah Cristina Landi Masquio de Jesus	Aceito
Projeto Detalhado / Brochura Investigador	projctobrochuravf2.pdf	31/10/2023 18:59:32	Deborah Cristina Landi Masquio de Jesus	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	TCLE.docx	31/10/2023 18:58:29	Deborah Cristina Landi Masquio de Jesus	Aceito
Outros	Anexo2.pdf	02/10/2023 11:55:38	Deborah Cristina Landi Masquio de Jesus	Aceito
Outros	Anexo1.pdf	02/10/2023 11:55:02	Deborah Cristina Landi Masquio de Jesus	Aceito
Outros	ApendiceA.pdf	02/10/2023 11:54:37	Deborah Cristina Landi Masquio de Jesus	Aceito
Outros	ApendiceC.pdf	02/10/2023 11:50:24	Deborah Cristina Landi Masquio de Jesus	Aceito
Folha de Rosto	Folhaderostoassinada.pdf	31/08/2023 13:18:52	Deborah Cristina Landi Masquio de Jesus	Aceito

**Situação do Parecer:**

Aprovado

**Necessita Apreciação da CONEP:**

Não

SAO PAULO, 21 de Novembro de 2023

Assinado por:  
**Adriana Garcia Peloggia de Castro**  
 (Coordenador(a))

**Endereço:** Rua Raul Pompéia,144

**Bairro:** Pompéia

**CEP:** 05.025-010

**UF:** SP

**Município:** SAO PAULO

**Telefone:** (11)3465-2654

**E-mail:** coep@saocamilo-sp.br

## ANEXO 2 – Questionário Holandês do Comportamento Alimentar (QHCA)

Responda as questões de acordo com a legenda abaixo:

1= Nunca

2= Raramente

3= As vezes

4 = Frequentemente

5 = Muito Frequentemente

		1	2	3	4	5
1	Você tem desejo de comer quando se sente irritado (a)					
2	Se a comida lhe parece apetitosa, você come mais do que o habitual?					
3	Sente desejo de comer quando não tem nada para fazer?					
4	Se o seu peso aumenta, você come menos do que o habitual?					
5	Tem desejo de comer quando se sente deprimido (a) ou desanimado (a)?					
6	Se a comida cheira bem ou tem bom aspecto, você come mais do que o habitual?					
7	Você recusa comida ou bebidas, por estar preocupado (a) com seu peso?					
8	Tem desejo de comer quando se sente sozinho (a)?					
9	Se você vê ou sente o aroma de algo muito gostoso, sente desejo de comer?					
10	Sente desejo de comer quando alguém o (a) deixa "pra baixo"?					
11	Durante as refeições, você tenta comer menos do que gostaria de comer?					
12	Se você tem alguma coisa muito saborosa para comer, come-a de imediato?					
13	Tem desejo de comer quando se sente zangado (a)?					
14	Você controla rigorosamente o que come?					
15	Quando passa por uma padaria, sente vontade de comprar algo gostoso?					
16	Sente desejo de comer quando alguma coisa desagradável parece estar prestes a acontecer?					
17	Você come, propositadamente, alimentos pouco "engordativos"?					
18	Se vê alguém comendo, sente também desejo de comer?					
19	Quando come demais em um dia, você procura comer menos no dia seguinte?					
20	Tem desejo de comer quando se sente ansioso(a), preocupado(a) ou tenso(a)?					
21	Você consegue deixar de comer alimentos muito apetitosos?					
22	Você come menos, propositadamente, para não aumentar o seu peso?					
23	Sente desejo de comer quando as coisas não estão indo bem?					
24	Quando você passa por uma confeitaria ou lanchonete, sente desejo de comer alguma coisa gostosa?					
25	Tem desejo de comer quando se sente impaciente?					
26	Você evita comer entre as refeições porque está controlando o peso?					
27	Você come mais do que o habitual quando vê alguém comendo?					
28	Você tem desejo de comer quando se sente aborrecido (a)?					
29	Você tenta não comer, fora das refeições, porque está controlando o peso?					
30	Tem desejo de comer quando se sente amedrontado (a)?					
31	Você leva em consideração o seu peso, quando escolhe o que vai comer?					
32	Tem desejo de comer quando se sente desapontado (a) ou desiludido (a)?					
33	Quando você prepara uma refeição, sente desejo de petiscar alguma coisa?					

Fonte: Viana e Sinde (2003).

## ANEXO 3 – Inventário de Ansiedade Estado (IDATE-T).

		AVALIAÇÃO			
		Muitíssimo-----4	Um pouco-----2		
		Bastante-----3	Absolutamente não----1		
1-	Sinto-me calmo.....	1	2	3	4
2-	Sinto-me seguro.....	1	2	3	4
3-	Estou tenso.....	1	2	3	4
4-	Estou arrependido.....	1	2	3	4
5-	Sinto-me à vontade.....	1	2	3	4
6-	Sinto-me perturbado.....	1	2	3	4
7-	Estou preocupado com possíveis infortúnios.....	1	2	3	4
8-	Sinto-me descansado.....	1	2	3	4
9-	Sinto-me ansioso.....	1	2	3	4
10-	Sinto-me "em casa".....	1	2	3	4
11-	Sinto-me confiante.....	1	2	3	4
12-	Sinto-me nervoso.....	1	2	3	4
13-	Estou agitado.....	1	2	3	4
14-	Sinto-me uma pilha de nervos.....	1	2	3	4
15-	Estou descontraído.....	1	2	3	4
16-	Sinto-me satisfeito.....	1	2	3	4
17-	Estou preocupado.....	1	2	3	4
18-	Sinto-me confuso.....*	1	2	3	4
19-	Sinto-me alegre.....	1	2	3	4
20-	Sinto-me bem.....	1	2	3	4

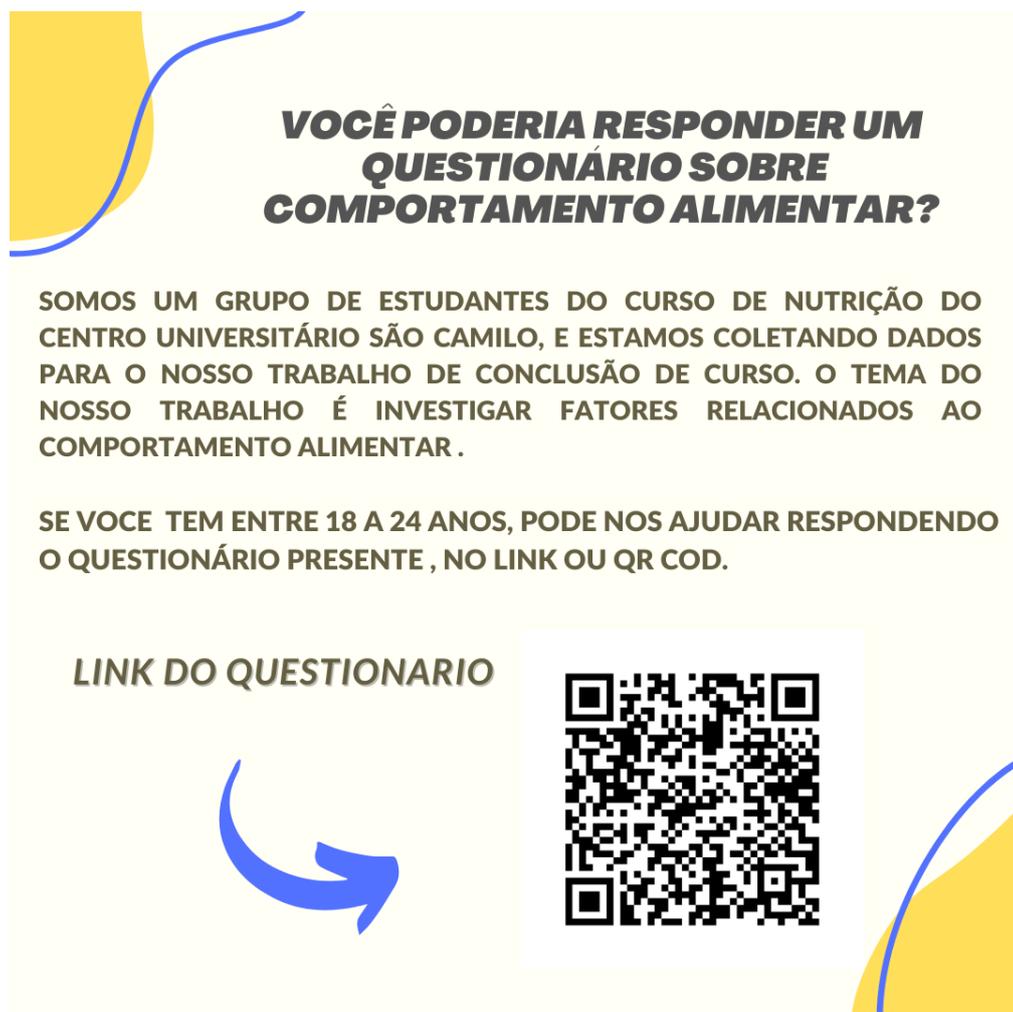
\* Os itens demarcados em vermelhos são as perguntas de caráter positivo do IDATE-estado.

## Inventário de Ansiedade Traço (IDATE-E).

		AVALIAÇÃO			
		Quase sempre-----4	Às vezes-----2		
		Frequentemente-----3	Quase nunca-----1		
1.	Sinto-me bem.....	1	2	3	4
2.	Canso-me facilmente.....	1	2	3	4
3.	Tenho vontade de chorar .....	1	2	3	4
4.	Gostaria de poder ser tão feliz quanto os outros parecem ser.....	1	2	3	4
5.	Perco oportunidades porque não consigo tomar decisões rapidamente.....	1	2	3	4
6.	Sinto-me descansado.....	1	2	3	4
7.	Sou calmo, ponderado e senhor de mim mesmo.....	1	2	3	4
8.	Sinto que as dificuldades estão se acumulando de tal forma que não as consigo resolver.....	1	2	3	4
9.	Preocupo-me demais com as coisas sem importância .....	1	2	3	4
10.	Sou feliz.....	1	2	3	4
11.	Deixo-me afetar muito pelas coisas.....	1	2	3	4
12.	Não tenho muita confiança em mim mesmo.....	1	2	3	4
13.	Sinto-me seguro.....	1	2	3	4
14.	Evito ter que enfrentar crises ou problemas.....	1	2	3	4
15.	Sinto-me deprimido.....	1	2	3	4
16.	Estou satisfeito.....	1	2	3	4
17.	Idéias sem importância me entram na cabeça e ficam me preocupando.....	1	2	3	4
18.	Levo os desapontamentos tão a sério que não consigo tirá-los da cabeça.....	1	2	3	4
19.	Sou uma pessoa estável .....	1	2	3	4
20.	Fico tenso e perturbado quando penso em meus problemas do momento.....	1	2	3	4

\* Os itens marcados em vermelhos são as perguntas de caráter positivo do IDATE-traço.

## APÊNDICE A – Arte de divulgação da pesquisa



**VOCÊ PODERIA RESPONDER UM QUESTIONÁRIO SOBRE COMPORTAMENTO ALIMENTAR?**

SOMOS UM GRUPO DE ESTUDANTES DO CURSO DE NUTRIÇÃO DO CENTRO UNIVERSITÁRIO SÃO CAMILO, E ESTAMOS COLETANDO DADOS PARA O NOSSO TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO. O TEMA DO NOSSO TRABALHO É INVESTIGAR FATORES RELACIONADOS AO COMPORTAMENTO ALIMENTAR .

SE VOCE TEM ENTRE 18 A 24 ANOS, PODE NOS AJUDAR RESPONDENDO O QUESTIONÁRIO PRESENTE , NO LINK OU QR COD.

**LINK DO QUESTIONARIO**



Link do questionário:  
[https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSeaSCvBLdDsbLFvbOqqEqO4saPKNNxpH3G7RVnATpcsuZaGZw/viewform?usp=sf\\_link](https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSeaSCvBLdDsbLFvbOqqEqO4saPKNNxpH3G7RVnATpcsuZaGZw/viewform?usp=sf_link)

## APÊNDICE B - Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE)

### TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Você está sendo convidado(a) a participar de maneira voluntária de uma pesquisa para produção de um Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) que está sendo realizada de maneira on-line com jovens adultos. A pesquisa pretende avaliar o perfil de comportamento alimentar e fatores relacionados.

O estudo consiste em responder um questionário online, com duração de 10 a 15 minutos. O questionário investigará aspectos do comportamento alimentar, sintomas de ansiedade, acesso as redes sociais, prática de exercício físico, estilo de vida.

Sua participação é voluntária, não terá que arcar com nenhum custo, não receberá nenhum benefício financeiro e as perguntas foram formuladas de modo que haja constrangimento mínimo. Todos os dados coletados serão sigilosos e caso sinta a necessidade de cancelar a sua participação, basta pedir sem necessidade de explicações.

Esta pesquisa apresenta riscos mínimos para você, como constrangimento ao responder perguntas relacionadas ao comportamento alimentar, peso, uso de redes sociais, emoções e características do seu estilo de vida. As perguntas foram formuladas de forma cautelosa, evitando aquelas que pudessem causar possíveis desconfortos. Caso ocorra desconforto ou constrangimento ao responder as questões, você poderá desistir em participar da pesquisa, sem sofrer nenhum dano. Caso sofra algum dano pela sua participação na presente pesquisa, você terá direito à indenização, através das vias judiciais, como dispõem o Código Civil, o Código de Processo Civil e a Resolução nº 466/2012, do Conselho Nacional de Saúde (CNS).

Se tiver qualquer dúvida sobre a pesquisa poderá procurar pela Professora Deborah Cristina Landi Masquio, responsável pelo projeto, a qual pode ser encontrada no Centro Universitário São Camilo na Avenida Nazaré 1501, Ipiranga, na cidade de São Paulo. Em caso de dúvidas específicas sobre código de ética, entre em contato com o Comitê de Ética em Pesquisa (COEP) do Centro Universitário São Camilo, na Rua Raul de Pompéia, 144, Pompéia, São Paulo, SP. Telefone (11) 3465- 2654 ou pelo email: [coep@saocamilo-sp.br](mailto:coep@saocamilo-sp.br).

Ao aceitar participar deste estudo e finalizá-lo, você receberá em seu e-mail uma via do questionário contendo suas respostas. Caso concorde com as informações acima e concorde em compartilhar os dados de maneira responsável com precisão, assine a ciência abaixo.

- Estou ciente das informações que li e ACEITO participar da pesquisa.
- Estou ciente das informações que li, e NÃO participar da pesquisa.

**APÊNDICE C – Perguntas autorais****Dados pessoais**

Descrição (opcional)

**Nome Completo \***

Texto de resposta curta

**Idade \***

Texto de resposta curta

**Sexo \*** Masculino Feminino Outro**Email para contato \***

Texto de resposta curta

**Telefone para contato**

Texto de resposta curta

**Está gestante ou amamentando? \*** sim não

**Apresenta alguma das condições abaixo? \***

- Anorexia
- Compulsão alimentar
- Bulimia nervosa
- Outro tipo de transtorno alimentar
- Nenhuma

---

**É fumante? (cigarro, cigarro eletrônico, narguilé, tabaco) \***

- sim
- não
- apenas socialmente

---

...

**Faz uso abusivo de álcool? Considere o uso abusivo como cinco ou mais doses (para \*  
homem) ou quatro ou mais doses (mulher) em uma única ocasião, pelo menos uma  
vez nos últimos 30 dias.**

- sim
- não

---

**Peso \***

Texto de resposta curta  
.....

---

**Altura em metros \***

Texto de resposta curta  
.....

Quantas horas por dia usa telas (celular, tablet, computador, etc)? \*

- não usa
- menos que 1 hora
- 1 a 2 horas
- 3 a 5 horas
- 6 a 8 horas
- 9 a 10 horas
- mais que 11 horas por dia

---

Quais redes sociais usa com frequência ou passa a maior tempo usando? Pode assinalar mais de uma opção. \*

- Facebook
- Instagram
- Tik Tok
- Youtube
- Netflix
- Whatsapp
- LinkedIn

Atualmente, possui vínculo empregatício ou trabalha de forma autônoma? \*

- Sim
- Não

---

Qual a sua carga horária diária de trabalho? (em horas) \*

Texto de resposta curta

.....

Atualmente, possui vínculo empregatício ou trabalha de forma autônoma? \*

- Sim
- Não

---

Qual a sua carga horária diária de trabalho? (em horas) \*

Texto de resposta curta

É universitário? \*

- Sim
- Não
- Outros...

---

Pratica exercício físico? \*

- Sim
- Não

---

Qual a Frequência semanal? \*

- 1 vez por semana
- 2 vezes por semana
- 3 vezes por semana
- 4 vezes por semana
- 5 vezes por semana
- 6 vezes na semana
- 7 vezes na semana
- Nenhuma

Qual tempo da duração da atividade física diária? (responda em minutos) \*

Texto de resposta curta

---

Qual/Quais modalidade(s) você costuma praticar? \*

Texto de resposta curta

---