

Relação entre ansiedade e consumo alimentar: uma revisão de literatura

Relationship between anxiety and food consumption: a literature review

Relación entre ansiedad y consumo de alimentos: una revisión de la literatura

Recebido: 02/06/2022 | Revisado: 13/06/2022 | Aceito: 15/06/2022 | Publicado: 27/06/2022

Ana Lúcia Lima dos Santos

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0499-3022>
Universidade Federal de Sergipe, Brasil
E-mail: santosanalucia27@gmail.com

Maria Lucielze Lima dos Santos

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9963-5078>
Universidade Federal de Sergipe, Brasil
E-mail: lucielze2013@gmail.com

Mércia Santana Oliveira

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-6720-4927>
Universidade Federal de Sergipe, Brasil
E-mail: merciasantana2000@gmail.com

Simone Otilia Cabral Neves

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1783-0882>
Universidade Federal de Sergipe, Brasil
E-mail: simonecaneves@gmail.com

Vinícius Eponina dos Santos

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8111-6464>
Universidade Federal de Sergipe, Brasil
E-mail: viniciuseponina@gmail.com

Resumo

Introdução: Com a evolução da humanidade, a alimentação passou por várias mudanças para se adequar a praticidade alimentar, resultando na ingestão excessiva de alimentos com grande concentração de açúcares, gorduras e com poucos nutrientes, o que pode contribuir para o aparecimento de distúrbios, como a ansiedade. Esta pode ser entendida como um fenômeno que venha a prejudicar e beneficiar a população dependendo da sua situação e intensidade em que se apresenta. Os universitários são o grupo mais afetado por esse transtorno devido à autocobrança por resultados melhores, e pode acabar criando um mecanismo compensatório através da ingestão de alimentos, principalmente os industrializados. **Objetivo:** Analisar a relação entre a alimentação e ansiedade. **Metodologia:** trata-se de uma revisão de literatura obtida através de levantamentos bibliográficos. **Resultado:** foram selecionados 10 artigos que apontam a ansiedade sendo mais prevalente entre os jovens em especial os universitário, a alimentação não saudável foi o fator predominante entre os estudos como contribuinte da ansiedade principalmente os com alto teor calórico como os industrializados. **Conclusão:** A alimentação não saudável é comum entre os universitários o que está diretamente relacionado a ansiedade. São necessários novos estudos sobre a temática e intervenções que amenizem a problemática.

Palavras-chave: Ansiedade; Ingestão de alimentos; Estudantes.

Abstract

Introduction: With the evolution of humanity, food has undergone several changes to adapt to food practicality, resulting in the excessive intake of foods with a high concentration of sugars, fats and few nutrients, which can contribute to the appearance of disorders, such as the anxiety. This can be understood as a phenomenon that will harm and benefit the population depending on its situation and intensity in which it presents itself. University students are the group most affected by this disorder due to self-demand for better results, and it can end up creating a compensatory mechanism through food intake, especially industrialized foods. **Objective:** To analyze the relationship between eating and anxiety. **Methodology:** this is a literature review obtained through bibliographic surveys. **Result:** 10 articles were selected that point out anxiety being more prevalent among young people, especially university students, unhealthy eating was the predominant factor among the studies as a contributor to anxiety, especially those with high calorie content such as industrialized ones. **Conclusion:** Unhealthy eating is common among university students, which is directly related to anxiety. Further studies on the subject and interventions are needed to alleviate the problem.

Keywords: Anxiety; Food intake; Students.

Resumen

Introducción: Con la evolución de la humanidad, la alimentación ha sufrido diversos cambios para adaptarse a la practicidad alimentaria, dando como resultado la ingesta excesiva de alimentos con alta concentración de azúcares, grasas y pocos nutrientes, lo que puede contribuir a la aparición de trastornos, como la ansiedad. Este puede entenderse como un fenómeno que perjudicará y beneficiará a la población dependiendo de su situación e intensidad en que se presente. Los universitarios son el colectivo más afectado por este trastorno debido a la autoexigencia de mejores resultados, y puede acabar creando un mecanismo compensatorio a través de la ingesta de alimentos, especialmente alimentos industrializados. Objetivo: Analizar la relación entre comer y la ansiedad. Metodología: se trata de una revisión bibliográfica obtenida a través de levantamientos bibliográficos. Resultado: se seleccionaron 10 artículos que señalan que la ansiedad es más prevalente entre los jóvenes, especialmente los universitarios, la alimentación no saludable fue el factor predominante entre los estudios como contribuyente a la ansiedad, especialmente aquellos con alto contenido calórico como los industrializados. Conclusión: La alimentación poco saludable es común entre los estudiantes universitarios, lo que está directamente relacionado con la ansiedad. Se necesitan más estudios sobre el tema e intervenciones para paliar el problema.

Palabras clave: Ansiedad; La ingesta de alimentos; Estudiantes.

1. Introdução

A alimentação é algo imprescindível e responsável pela evolução dos seres humanos, pois engloba aspectos econômicos, sociais, culturais, científicos e políticos (Mangolini, 2019; Santos, Pires & Rocha, 2021). Ao longo dos anos, o ser humano tem passado por grandes transições no estilo de vida e no comportamento alimentar. Essas mudanças decorrem da vida moderna, do processo de industrialização, da busca pela praticidade, pela influência das mídias sociais e influência de fatores psicológicos (Souza, 2017).

Uma alimentação inadequada e de baixa qualidade, baseada no consumo excessivo de alimentos industrializados, açucarados, com alto teor de gordura e pobre em alimentos funcionais está fortemente relacionada a ansiedade intensa e a outros transtornos como bulimia, obesidade e anorexia causando danos ao indivíduo (Araújo, 2020).

Segundo Brasil (2011), entende-se por ansiedade como um “fenômeno que ora nos beneficia ora nos prejudica, dependendo das circunstâncias ou intensidade, podendo tornar-se patológica, isto é, prejudicial ao nosso funcionamento psíquico (mental) e somático (corporal)”. É caracterizada por uma reação natural e inevitável, sendo assim, uma sensação pessoal e subjetiva do perigo que envolve aspectos psicológicos, fisiológicos e sociofamiliares.

A ansiedade pode ser compreendida por um excesso de emoções e pensamentos, comprometendo o equilíbrio emocional e dependendo da sua intensidade, pode ser considerada patológica (Beneton, 2021). Estimativas do novo relatório global apontam que o Brasil é o país com a população mais ansiosa do continente Latino-americano, chegando a afetar cerca de 9,3% das pessoas e sua maior prevalência está entre as mulheres e jovens (WHO, 2017).

Estudos mostram que durante a adolescência, os jovens passam a ter novas responsabilidades e com isso ocorre a diminuição da qualidade do sono, o que compromete a vida diurna e aumenta os níveis de stress e ansiedade (Araújo, 2021). Como forma de compensar o estado emocional numa situação elevada de ansiedade, os indivíduos recorrem a comida como um mecanismo compensatório (Lourenço, 2016).

Esse tipo de comportamento é comum em estudantes universitários que estão passando por importante transição de vida. A rotina com altas cargas de estudo e a cobrança por resultados melhores aumentam o stress e apresentam risco para a saúde física e mental. 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). As emoções negativas produzem sensações fisiológicas semelhantes à saciedade e podem provocar comportamentos alimentares pouco saudáveis e escolhas alimentares inadequadas (Devonport, 2019).

A ansiedade é considerada o maior mal do século e sua maior prevalência está entre os jovens, em especial os universitários, devido a vários desafios desgastantes no seu cotidiano, ocasionando apreensão e cobrança excessiva durante a sua vida acadêmica e afetando no seu comportamento alimentar (Costa, 2017).

Portanto, são vários os fatores que levam a ansiedade e aos impactos que ela causa. Nesse sentido, algumas evidências apontam que a ansiedade ocasiona alteração no consumo alimentar e na maioria das vezes leva a uma maior ingestão energética, podendo interferir de forma negativa nas escolhas dos alimentos e na diminuição do consumo de alimentos saudáveis, em função de eventos desagradáveis ou agradáveis (Araújo, 2017). Dessa forma, esse estudo tem por objetivo analisar a relação entre a alimentação e ansiedade.

2. Metodologia

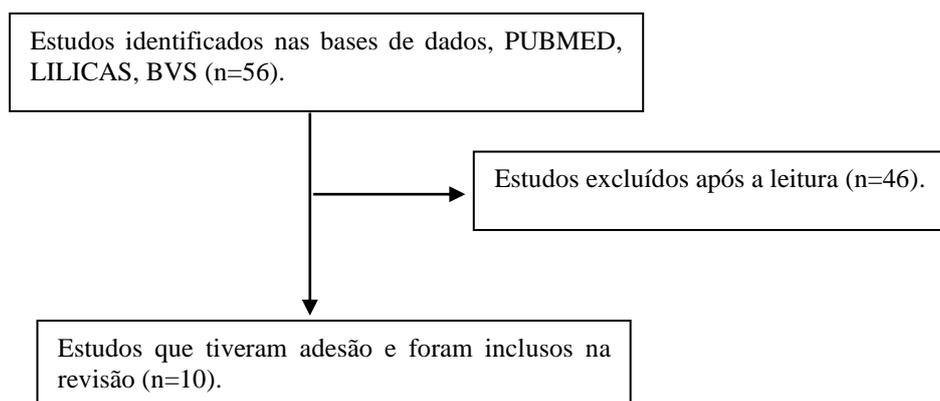
O estudo trata-se de uma revisão de literatura na qual segundo Gil (2002) são estudos que têm como objetivo uma síntese da literatura de determinado assunto podendo ser realizadas através de livros, artigos, periódicos e monografias em publicações científicas no Brasil e no exterior sobre o assunto escolhido para investigação.

Foram selecionados artigos de língua portuguesa e inglesa as quais tinham acesso gratuito e tiveram suas publicações entre os anos de 2017 à 2021 com acesso gratuito, dessa forma foram encontrados 56 artigos sobre a temática, após leitura dos estudos foi possível selecionar 10 estudos, os quais atenderam aos critérios de inclusão. Foram excluídos nesse estudo trabalhos duplicados e que não atendiam a linha da temática.

A pesquisa bibliográfica eletrônica foi realizada através de coletas de artigos e monografias de acervo de dados nos bancos da PubMed (*National Center For Biotechnology Information*), e LILACS (Literatura Latino-Americana e Caribe em Ciências da Saúde), utilizando os seguintes descritores: Ansiedade; Ingestão alimentar; universitários, e o operador booleano “AND”.

Os dados foram catalogados, analisados, tratados e apresentados por meio de uma tabela.

3. Resultados e Discussão



Fonte: Autores.

Os resultados a seguir são estudos que traçam e investigam a temática entre a “relação da ansiedade e do consumo alimentar”. O Quadro 1 apresenta os trabalhos selecionados para esse estudo.

Quadro 1: Relação dos trabalhos selecionados para discussão.

Ano/ Autor	Título	Desenho metodológico	Principais resultados
Araújo et al., 2021.	Influência da ansiedade e estresse no comportamento alimentar de universitários em tempos de pandemia	Transversal e descritivo	Dos 96 estudantes que participaram da pesquisa, 75 possuíam algum grau de ansiedade. Nesse presente estudo foi notório o aumento do consumo doces, pães e massa na tentativa de compensar a ansiedade, 60 desses alunos aumentaram o consumo de fast-food, o que acarreta ainda mais os picos de ansiedade.
Araújo et al., 2020.	Avaliação do consumo alimentar em pacientes com diagnóstico de depressão e/ ou ansiedade	Transversal retrospectivo	A maioria dos pacientes diagnosticados com ansiedade, possui idade entre 18-35 anos, com prevalência de sexo feminino, sendo que mais de 80% fazem alto consumo de alimentos industrializados, em especial as bolachas.
Araújo, 2017.	Influências de quadros de ansiedade e depressão no consumo alimentar em adultos jovens saudáveis	Descritivo quanti-qualitativo	Foram abordados 155 universitários, nos quais 71% apresentaram algum grau de ansiedade e 55% apresentaram um maior consumo calórico.
Da costa et al., 2020.	Consumo alimentar e ansiedade da população adulta durante a pandemia do COVID-19 no Brasil	Descritivo transversal	1.000 pessoas participaram da amostra, 86% tendo algum nível de ansiedade relacionado principalmente ao consumo diário de doces.
Da silva et al., 2021.	Relação entre o consumo alimentar e o risco de desenvolvimento de ansiedade e depressão entre universitários na região metropolitana do Recife-PE	Descritiva explicativa de caráter transversal	O consumo frequente de alimentos ultraprocessados, foi associado a biomarcadores de inflamação, contribuindo para o adoecimento da saúde mental, entre os alimentos, se destacaram os que possuem elevado teor de sódio, gorduras saturadas e trans, e ricos em açúcar simples.
Devonport et al., 2019	Uma revisão sistemática da associação entre emoções e comportamento alimentar em populações adultas normais e com excesso de peso	Revisão sistêmica	Resultou, no que diz respeito a mudanças emocionais, na correlação com alimentos que fogem das recomendações nutricionais, considerados os vilões para saúde.
Lourenço, 2017.	Ingestão de alimentos como mecanismo de regulação da ansiedade	Transversal	Verificou-se que os participantes ditos ansiosos apresentaram maior compulsão alimentar, principalmente por alimentos ditos “desadequados”, comprovando a relação entre comportamento alimentar, ansiedade e regulação emocional.
Oliveira, 2020.	Avaliação do comportamento alimentar, qualidade do sono e sintomas da ansiedade em universitários do curso de nutrição	Quantitativa descritiva de caráter transversal	Foi possível analisar que a maioria dos estudantes que participaram da pesquisa apresentou as maiores médias para “ingestão emocional”, ou seja, em períodos de estresse e ansiedade aumentavam o consumo de doces, carboidratos simples e gorduras.
Silva Neto et al., 2020.	Influência do consumo alimentar de risco e proteção na ansiedade em estudantes universitários de uma universidade particular de Recife-PE em época de pandemia	Corte transversal	Nesse estudo, a crescente elevação da ansiedade se deu pelo aumento do consumo de “alimentos de risco para ansiedade”, ricos em açúcares e frituras e diminuição dos alimentos funcionais no dia a dia, além de fatores como estresse e perda do sono.
Souza et al., 2017.	Ansiedade e alimentação: uma análise interrelacional	Revisão bibliográfica	Esse estudo aponta diversos fatores que levam a ansiedade, são eles fatores biológicos, sociais, hereditários, contudo, foi comprovado a produções de neurotransmissor proveniente da dieta de má qualidade o que influencia diretamente no pico de ansiedade.

Fonte: Autores.

Ansiedade: conceito, prevalência e impactos na saúde

A ansiedade é definida como um estado difuso, temporalmente causado por uma situação potencialmente prejudicial. É considerada a antecipação de uma ameaça futura com a probabilidade ou ocorrência de danos que trazem sofrimento e prejuízo na vida pessoal e profissional do indivíduo, causando sintomas como distúrbios do sono, dores no peito, palpitações e fadiga (Daviu et al., 2019; Lelis et al., 2020).

A ansiedade por sua vez pode se manifestar de duas formas, sendo elas ansiedade traço e ansiedade estado. A primeira é considerada uma condição estável e pessoal, sua manifestação só ocorre em situações estressantes em momentos ou circunstâncias consideradas como ameaça aos indivíduos. A segunda é marcada por sentimentos de tensão que variam de acordo com a intensidade, ela consiste em um estado emocional transitório (Menezes et al., 2018).

De acordo com o manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais - DSM - da Associação Psiquiátrica Americana (2014), os transtornos de ansiedade diferem entre si nos tipos de objetos ou situações que induzem medo, ansiedade ou comportamento de prevenção e na construção cognitiva associada, podendo ser classificadas como Transtorno de Ansiedade Social (TAS), Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG), Transtorno do pânico e agorafobia.

No Brasil, o transtorno de ansiedade se encontra no topo do grupo de doenças que afetam a saúde mental da população nas últimas décadas, ocupando o quarto lugar entre os países que a ansiedade é mais prevalente no mundo, sendo considerada uma doença frequente ao longo da vida. Tendo como fatores determinantes o sexo, sendo mais prevalente entre as mulheres, com o dobro de chances quando comparado aos homens (Mangoline et al., 2019).

Fatores que ocasionam mudanças ou mesmo novas experiências na vida que necessitem de modificações cotidianas podem levar ao desenvolvimento da ansiedade. Nesse sentido, a vida universitária também pode ser considerada um fator prevalente para essa doença, pois é um período em que os universitários passam por um momento de transição, como a saída de casa e por vez o afastamento da família, mudanças na rotina de atividades que o estudante passará a se cobrar cada vez mais, afetando o seu estado emocional (Vizzotto et al., 2017).

A ansiedade afeta diretamente as experiências da vida, o funcionamento do corpo e, em seu estado elevado, acaba impedindo algumas reações devido aos sintomas intensos e aflições que ela causa. Além do mais, ela intensifica o desconforto, o que leva as pessoas a evitarem fazer coisas simples do dia-dia por medo das crises e sintomas (Brasil, 2011).

Associação entre ansiedade e consumo alimentar

A saúde é considerada um fator que influencia diretamente a qualidade de vida do ser humano. Impactos nela estão relacionados ao estilo de vida, como hábitos inadequados, que podem variar desde a falta de atividades físicas, assim como a alimentação (Santos et al., 2018).

A ansiedade é um transtorno prevalente e incapacitante, considerado um fator de risco para anorexia e obesidade devido a perda ou aumento do apetite. Dessa forma, há uma grande associação entre o humor e a alimentação, pois alguns estudos comprovam que independentemente do motivo que leva ao transtorno do humor, a maneira como a pessoa se alimenta pode afetar diretamente na maneira como ela se sente, vale ressaltar que ela leva aos sujeitos em diversas situações nocivas através da compulsão alimentar (Fonseca et al., 2020; Ramón et al., 2019).

A alimentação é considerada uma determinante ambiental que desempenha um papel fundamental na saúde do corpo e da mente. Há indícios de que uma dieta saudável pode ter um papel protetor no desenvolvimento, progressão e no tratamento de alguns transtornos mentais. Alguns estudos mostraram que a adesão a uma dieta saudável esta inversamente associada aos sintomas depressivos e sua gravidade (Costa et al., 2020).

Cada indivíduo apresenta uma resposta comportamental diferente para a ansiedade, o que leva ao corpo a ter diferentes reações e diferentes escolhas alimentares. Geralmente os indivíduos optam por aqueles com maior valor energético e

palatabilidade, ricos em gorduras e açúcares, sendo eles utilizados como forma de fuga para esse sentimento. Esse fenômeno é chamado de fome hedônica e é um fator psicológico baseado em traços. É caracterizada por uma resposta extrema à recompensa, prazer e impulso alimentar na ausência de fome fisiológica. Alguns autores mostram que pessoas que comem de forma compulsiva apresentam um grande índice de ansiedade e pode levar a desenvolver outras morbidades (Penafort et al., 2016).

Cabe ressaltar que diversos transtornos de ansiedade podem estar associados a vários efeitos adversos à saúde, incluindo obesidade através da compulsão alimentar, pois quando os indivíduos se encontram em um estado elevado de ansiedade buscam recompensá-la através da comida, de tal maneira que essa possa aliviar o seu estado emocional, podendo trazer pontos negativos para sua saúde dependendo da escolha alimentar, o que acaba se tornando um ciclo vicioso, pois alterações nas emoções podem levar ao impulso alimentar (Rocha & Eufrasio, 2021).

4. Conclusão

Pode-se perceber que nos estudos apresentados a alimentação influenciou diretamente nas condições psíquicas mentais agravando o grau de ansiedade nos indivíduos, em geral os alimentos que mais influenciam esses fatores são os industrializados que possuem um valor calórico maior, é de suma importância que se faz necessário novos estudos a cerca dessa temática propondo intervenções que amenizem essa problemática necessitando de uma atenção maior, por poder futuramente vir a apresentar problemas de saúde pública mais sérios nos jovens, como distúrbios alimentares e problemas cardiovasculares.

Referências

- APA. (2014). Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais- DSM-5 (5.ed.). American Psychiatric Association (APA). Porto Alegre: Artmed.
- Araújo, A. S. F. et al. (2020). Avaliação do consumo alimentar em pacientes com diagnóstico de depressão e/ou ansiedade. *Referências em Saúde da Faculdade Estácio de Sá de Goiás-RRS-FESGO*, 3 (1).
- Araújo, A. H. (2017). Influências de quadros de ansiedade e depressão no consumo alimentar em adultos jovens saudáveis Dissertação de Mestrado, Universidade de Brasília, Brasília, DF, Brasil.
- Araujo, V. M. M., & Bahouth, V. S. (2021). 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, Graduação em Nutrição, Brasília, DF, Brasil.
- Brasil. Ministério da Saúde. Ansiedade (2011). https://bvsm.sau.gov.br/bvs/dicas/224_ansiedade.html.
- Beneton, E. R., Schmitt, M., & Andretta, I. (2021). Sintomas de depressão, ansiedade e estresse e uso de drogas em universitários da área da saúde. *Revista da SPAGESP*, 22(1), 145-159.
- Costa, K. M. V., Sousa, K. R. S. S., Formiga, P. D. A., Silva, W. D., & Bezerra, E. B. N. (2017, June). Ansiedade em universitários na área da saúde. In *II Congresso Brasileiro de Ciências da Saúde* (pp. 14-16).
- Da Costa Maynard, D., dos Anjos, HA, das Virgens Magalhães, AC, Grimes, LN, Costa, MGO, & Santos, RB (2020). Consumo alimentar e ingestão da idade adulta durante a pandemia do COVID-19 no Brasil. *Pesquisa, Sociedade e Desenvolvimento*, 9 (11), e4279119905-e4279119905.
- Da Rocha, A. K. M., Eufrasio, M. D S. (2021). Nutrientes influentes no controle do transtorno de ansiedade: revisão integrativa. Monografia de Trabalho de Conclusão de Curso, Centro universitário Tiradentes – UNIT, Graduação em Nutrição, Maceio, AL, Brasil.
- Da Silva, L. P. J., dos Santos, M. M. D., & Cavalcanti, R. D. A. S. (2021). Relação entre o consumo alimentar e o risco de desenvolvimento de ansiedade e depressão entre universitários na região metropolitana do Recife-PE. *RBONE-Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento*, 15(92), 125-135.
- Daviu, N., Bruchas, MR, Moghaddam, B., Sandi, C., & Beyeler, A. (2019). Ligações neurobiológicas entre estresse e ansiedade. *Neurobiologia do estresse*, 11, 100191.
- De Souza, D. T. B., de Moraes Lúcio, J., & Araújo, A. S. (2017). Ansiedade e alimentação: uma análise inter-relacional. In *II Congresso Brasileiro de Ciências da Saúde*.
- Devonport, TJ, Nicholls, W., & Fullerton, C. (2019). Uma revisão sistemática da associação entre emoções e comportamento alimentar em populações adultas normais e com excesso de peso. *Journal of Health Psychology*, 24 (1), 3-24.

- Fonseca, N. K. D. O. D. et al. (2020). A impulsividade influencia a ingestão alimentar em mulheres com transtorno de ansiedade generalizada. *Revista Brasileira de Psiquiatria*, 42, 382-388.
- Gil, A. C. (2002). Como classificar as pesquisas. *Como elaborar projetos de pesquisa*, 4 (1), 44-45.
- Lelis, K. D. C. G., Brito, R. V. N. E., Pinho, S. D., & Pinho, L. D. (2020). Sintomas de depressão, ansiedade e uso de medicamentos em universitários. *Revista Portuguesa de Enfermagem de Saúde Mental*, (23), 9-14.
- Lourenço, A. S. D. A. (2016). *Ingestão de alimentos como mecanismo de regulação da ansiedade* (Master's thesis).
- Mangolini, V. I., Andrade, L. H., & Wang, Y. P. (2019). Epidemiologia dos transtornos de ansiedade em regiões do Brasil: uma revisão de literatura. *Revista de Medicina*, 98(6), 415-422.
- Menezes, F. M. F., Rodrigues, V. L. R., Barros, L. M., Faro, A., de Almeida, H. M. R., & Lima, P. A. L. (2018). Mensuração dos níveis de ansiedade traço e estado em estudantes do curso de enfermagem. *Interfaces Científicas-Humanas e Sociais*, 6(3), 93-100.
- Oliveira, A. R. D., & Gadelha, B. M. G. (2020). Avaliação do comportamento alimentar, qualidade do sono e sintomas da ansiedade em universitários do curso de nutrição. Monografia de Trabalho de Conclusão de Curso, Centro Universitário Fametro, Graduação em Nutrição, Fortaleza, CE, Brasil.
- Penaforte, F. R., Matta, N. C., & Japur, C. C. (2016). Associação entre estresse e comportamento alimentar em estudantes universitários. *Demetra: alimentação, nutrição & saúde*, 11(1), 225-237.
- Pinto, T., Amaral, C., Silva, V., & Silva, J. Leal. I., & Paiva. T. (2012). Hábitos de sono e ansiedade, depressão e stresse: que relação. *Actas do 12º colóquio de psicologia e educação*.
- Ramón Arbués, E., Martínez Abadía, B., Granada López, J. M., Echániz Serrano, E., Pellicer García, B., Juárez Vela, R., & Sáez Guinoa, M. (2019). Conducta alimentaria y su relación con el estrés, la ansiedad, la depresión y el insomnio en estudiantes universitarios. *Nutrición Hospitalaria*, 36(6), 1339-1345.
- Santos, A. M., Vaz, D. S. S., & Mazur, C. E. (2018). Existe associação entre comportamento alimentar, estado nutricional e tempo de prática de Zumba fitness? *RBPFE-Revista Brasileira de Prescrição Fisiologia do Exercício*, 12(80), 1161-1170.
- Santos, V. E., Pires, L. V. & Rocha, V. S. (2021). Tendência de pesquisa sobre nutrição durante a pandemia de COVID-19 no Brasil: resultados de tendências do Google. *Pesquisa, Sociedade e Desenvolvimento*, 10 (12), e507101220763.
- Silva Neto, J. W. F. D., Barros, L. P. D. S., & Barbosa, L. N. F. (2020). Influência do consumo alimentar de risco e proteção na ansiedade em estudantes universitários de uma universidade particular de Recife-PE em época de pandemia. Trabalho de Conclusão de Curso, Faculdade Pernambucana de Saúde, Graduação em Nutrição, Recife, PE, Brasil.
- Vizzotto, M. M., de Jesus, S. N., & Martins, A. C. (2017). Saudades de casa: indicativos de depressão, ansiedade, qualidade de vida e adaptação de estudantes universitários. *Revista Psicologia e Saúde*, 9(1), 59-73.
- Depression, W. H. O. (2017). Other common mental disorders: global health estimates. *Geneva: World Health Organization*, 24.