

**AVALIAÇÃO DA RELAÇÃO DA QUALIDADE DE VIDA E COMPORTAMENTO
ALIMENTAR EM ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS**

Universidade Presbiteriana Mackenzie

Coordenadoria de Fomento à Pesquisa - Pró-reitoria de Pesquisa e Pós-Graduação

Giovanna Silva Sanches ¹
Apoio: *PIBIC CNPq*

Juliana Masami Morimoto ¹

Centro de Ciências Biológicas e da Saúde ¹

giovannasilva.sanches@mackenzista.com.br
juliana.morimoto@mackenzie.br

RESUMO

O período universitário representa uma fase de intensas transformações e desafios, podendo impactar significativamente a qualidade de vida e os hábitos alimentares dos estudantes. Este estudo investigou a relação entre qualidade de vida e comportamento alimentar em calouros de diferentes cursos de uma instituição de ensino superior. A pesquisa, de caráter transversal, utilizou questionários online para coletar informações sociodemográficas, dados sobre qualidade de vida (WHOQOL-bref) e comportamento alimentar (TFEQ-R21). Participaram 116 estudantes, majoritariamente do sexo feminino (89,66%), com média de idade de 19,17 anos. Os resultados apontaram predominância do comportamento alimentar caracterizado pela restrição cognitiva, especialmente entre as mulheres, refletindo maior preocupação corporal. A alimentação emocional surgiu como segunda dimensão mais frequente, sugerindo que situações de estresse e sobrecarga acadêmica podem romper o controle alimentar. Não foram observadas diferenças significativas no comportamento alimentar segundo etapa ou turno de estudo. As correlações entre comportamento alimentar e qualidade de vida foram fracas, mas indicaram tendência de impacto negativo do descontrole alimentar e da alimentação emocional sobre os domínios físico e psicológico. Apesar dessas relações sutis, os achados reforçam a importância de estratégias preventivas e educativas que promovam hábitos alimentares equilibrados e manejo saudável do estresse no ambiente acadêmico. O estudo contribui para ampliar a compreensão das interações entre alimentação e bem-estar em universitários, subsidiando intervenções voltadas à promoção de saúde nessa população.

Palavras-chave: qualidade de vida; comportamento alimentar; universitários; restrição cognitiva; alimentação emocional

ABSTRACT

The university period is a stage of intense changes and challenges that can significantly affect students' quality of life and eating habits. This study investigated the relationship between quality of life and eating behavior among first-year students from different undergraduate programs at a higher education institution. This cross-sectional research used online questionnaires to collect sociodemographic data, quality of life measures (WHOQOL-bref), and eating behavior data (TFEQ-R21). A total of 116 students participated, mostly female (89.66%), with a mean age of 19.17 years. Results indicated a predominance of cognitive restraint eating behavior, especially among women, reflecting greater body image concerns. Emotional eating emerged as the second most common pattern, suggesting that stress and academic overload can break dietary control. No significant differences were found in eating behavior according to study stage or class schedule. Correlations between eating behavior and quality of life were weak, but trends suggested a negative impact of uncontrolled and emotional eating on physical and psychological domains. Although these relationships were subtle, findings reinforce the importance of preventive and educational strategies to promote balanced eating habits and healthy stress management in academic settings. This study contributes to a better understanding of the interplay between eating behavior and well-being in university students, providing a basis for health promotion interventions in this population.

Keywords: quality of life; eating behavior; university students; cognitive restraint; emotional eating.

1. INTRODUÇÃO

Os estudantes universitários, ao enfrentarem as demandas acadêmicas inerentes à vida universitária, muitas vezes se deparam com um aumento significativo de pressões e responsabilidades. Esse contexto de transição para a vida adulta, combinado com a necessidade de se adaptarem a novos desafios educacionais, pode ter um impacto profundo em sua saúde mental e bem-estar geral. O estresse e a ansiedade são frequentemente observados como consequências desse período de transição, podendo até mesmo levar a doenças psicológicas, como a depressão.

Além disso, a pressão que a sociedade impõe por padrões estéticos ideais também exerce uma influência considerável sobre estes estudantes. A busca incessante pelo corpo perfeito é uma realidade com a qual muitos deles se confrontam diariamente, onde esse ideal inatingível pode levar a comportamentos prejudiciais à saúde, como o excesso de exercícios e a adoção de dietas prejudiciais, muitas vezes sem supervisão adequada.

Outrossim, a pandemia de COVID-19 introduziu uma nova camada de desafios para a saúde mental e física dos estudantes universitários. As restrições de distanciamento social, o aumento do isolamento e a incerteza em relação ao futuro contribuíram para um aumento significativo nos níveis de estresse e ansiedade. Além disso, as mudanças na rotina diária, como a diminuição da atividade física e alterações nos padrões alimentares, tiveram um impacto negativo adicional na saúde dos estudantes.

Como resultado desses fatores combinados, é cada vez mais comum observar uma intensificação da insatisfação com a imagem corporal entre os estudantes universitários. A pressão para atender aos padrões estéticos impostos pela sociedade moderna pode levar a uma série de problemas de saúde, incluindo distúrbios alimentares, baixa autoestima e uma visão distorcida do próprio corpo. Portanto, é fundamental reconhecer e abordar essas questões de forma holística, promovendo um ambiente universitário que priorize o bem-estar físico e mental dos estudantes. A conscientização sobre os desafios enfrentados pelos estudantes universitários e o fornecimento de recursos e apoio adequados são passos essenciais para garantir que todos tenham a oportunidade de prosperar durante essa fase crucial de suas vidas.

1.1 Problema de pesquisa

O problema de pesquisa é entender qual é a natureza da relação entre a qualidade de vida e o comportamento alimentar em estudantes universitários, incluindo o questionamento se fatores como idade, sexo, curso e nível socioeconômico influenciam essa relação. A análise de como os padrões de comportamento alimentar dos estudantes universitários afetam sua qualidade de vida percebida e se essa relação varia de acordo com diferentes características demográficas e socioeconômicas dos estudantes universitários.

1.2 Justificativa

A compreensão da relação entre qualidade de vida e comportamento alimentar é fundamental para identificar fatores de risco e desenvolver estratégias eficazes de promoção da saúde. Comportamentos alimentares inadequados podem levar a uma série de problemas de saúde, incluindo obesidade, distúrbios alimentares e deficiências nutricionais. Além disso, uma baixa qualidade de vida pode influenciar negativamente o desempenho acadêmico dos estudantes, afetando sua capacidade de concentração, energia e bem-estar emocional. Portanto, este estudo se justifica pela necessidade de investigar a relação entre qualidade de vida e comportamento alimentar em estudantes universitários.

1.3 Objetivo geral e específicos da pesquisa

1.3.1 Objetivo geral

Compreender a relação entre qualidade de vida e comportamento alimentar em estudantes universitários.

1.3.2 Objetivos específicos

Analisar características sociodemográficas como idade, sexo, curso e nível socioeconômicos

Identificar o comportamento alimentar entre estudantes universitários.

Analisar a relação entre comportamento alimentar e curso e etapa de matrícula do estudante.

Analisar a relação entre o comportamento alimentar e qualidade de vida dos universitários.

2. REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 Ingresso na instituição de ensino superior

Frequentar uma instituição de ensino superior traz consigo uma série de desafios que resultam, na maioria das vezes, em mudanças significativas em diversos aspectos da vida. Um desses desafios é lidar com a gestão do tempo junto a demanda das atividades acadêmicas, que se tornam mais complexas a cada etapa, exigindo maior independência e análise crítica em comparação a um período educacional anterior. Um aspecto crucial nesse cenário é a procrastinação, influenciada por uma variedade de fatores, incluindo a características das tarefas, traços de personalidade e humor. A procrastinação quando persistente pode afetar a produtividade acadêmica, muitas vezes falhando com o objetivo de alcançar um desempenho de qualidade na universidade, gerando uma grande demanda do desenvolvimento da capacidade de autorregular o processo de aprendizagem (Santos; Malaquias, 2022).

2.2 Qualidade de vida em universitários

A Organização Mundial da Saúde (OMS) define qualidade de vida como a percepção pessoal em relação à sua posição na sociedade, cultura e sistemas de valores, abrangendo expectativas e preocupações, com ênfase na importância da saúde física e mental nesse contexto (OMS, 2013). Historicamente, acontecem debates sobre a relação entre saúde e qualidade de vida, com foco nas influências sociais, econômicas e ambientais sobre a saúde. A promoção da saúde tem sido reconhecida como um campo importante de conhecimento e prática, visando abordar as causas mais amplas dos problemas de saúde, além das intervenções médicas diretas. Essa conexão entre saúde e qualidade de vida reflete o desenvolvimento da promoção da saúde como um campo conceitual e prático, inspirado por pioneiros da saúde pública e da medicina social (Gomez; Caballero, 2021).

Estar fisicamente e psicologicamente saudável tem sido demonstrado como um elemento que melhora a qualidade de vida. No entanto, os hábitos alimentares são

comumente influenciados por fatores culturais, sociodemográficos e ambientais. As preferências alimentares desenvolvidas na infância podem mudar durante os anos universitários devido à diminuição da influência dos pais. Tem sido comprovado que a maioria dos estudantes ganha peso durante o primeiro ano da faculdade, devido ao estresse e ao consequente uso da comida como forma de lidar com isso. A definição de estresse nesse contexto pode-se entender como perturbação do equilíbrio fisiológico ou bem-estar psicológico (Choi, 2021).

O período de transição para a universidade é um momento crítico em termos de risco de obesidade e sobrepeso devido ao surgimento de problemas psicológicos, como transtornos alimentares, dietas não saudáveis e mudanças e dificuldades no estilo de vida dos indivíduos. Esses transtornos alimentares são uma condição caracterizada por padrões anormais de comportamento alimentar, como restrição excessiva da ingestão de alimentos ou compulsão alimentar, além de preocupações com a forma ou peso corporal, medo obsessivo de ganhar peso e desejo de ser magro. (Tavolacci et al., 2020).

2.3 Comportamento alimentar em universitários

A qualidade de vida é um conceito abrangente influenciado por diversas dimensões, como saúde física, estado psicológico, independência, alimentação, condições de vida e relações sociais. Nos anos 60 iniciam-se as preocupações com relação a esse tópico, o que reflete mudanças sociais e novos modelos na área epidemiológica. Em momentos anteriores, a qualidade de vida foi vista como uma unidade integral e multidimensional, onde considerava-se o impacto das doenças e tratamentos no bem-estar dos indivíduos. Diferentes definições surgiram ao longo do tempo, destacando natureza individual e relação com diversos domínios, como saúde física, material, social e emocional. O estudo da qualidade de vida vem evoluindo ao longo das décadas, tornando-se um indicador valioso na avaliação do impacto de doenças, intervenções clínicas e cada vez mais englobando a alimentação em relação a qualidade de vida (Buss et al., 2020).

É evidente que o período universitário é um momento desafiador, no qual as escolhas e hábitos alimentares podem mudar, influenciados por diversos fatores. Os comportamentos alimentares se tornam uma série de processos cognitivos afetando as escolhas alimentares. O The Three Factor Eating Questionnaire (TFEQ) é uma ferramenta amplamente utilizada para estudar esses comportamentos, categorizando-os como comer emocional, comer

descontrolado e comer restrito. Esses comportamentos estão associados a vários resultados negativos para a saúde, como índice de massa corporal elevado, hipertensão e doenças cardiovasculares (Amoako, 2023).

Ademais pandemia de COVID-19 também teve um impacto significativo no estilo de vida das pessoas em todo o mundo devido às medidas de isolamento. Durante esse período, o aumento do estresse e da ansiedade levou a comportamentos alimentares ruins, como comer por impulso. Vem se explicitando a correlação entre altos níveis de estresse e hábitos alimentares pouco saudáveis, como pular refeições ou consumir alimentos altamente processados. Além disso, a ansiedade generalizada associada à pandemia aumentou os comportamentos alimentares descontrolados, o que, por sua vez, entende-se como um fator de risco para o ganho de peso (Sonkaya; Irgat, 2023). É fundamental considerar que o comportamento alimentar é um conceito complexo que vai além da simples ingestão de alimentos, abrangendo também a forma como as pessoas lidam com a comida. Milhares de pessoas apresentam distúrbios alimentares, o que leva ao desenvolvimento de condições negativas de saúde, como obesidade e transtornos alimentares (Wen et al., 2021).

3. METODOLOGIA

3.1 Tipo de pesquisa

Este projeto de pesquisa se enquadra dentro do escopo de um projeto principal coordenado pelo orientador, cujo foco principal foi investigar a saúde e o bem-estar dos estudantes universitários. Por meio de uma abordagem transversal, buscou-se examinar a relação entre qualidade de vida e comportamento alimentar nessa população específica.

Em relação à ética em pesquisa, o projeto principal foi aprovado pelo Comitê de ética da Universidade Presbiteriana Mackenzie (CAAE 75272823.4.0000.0084; parecer 6.508.844). O questionário contém o termo de consentimento livre e esclarecido (TCLE) contendo explicação sobre os objetivos, procedimentos, benefícios e riscos do estudo. A partir do aceite ao TCLE, o participante da pesquisa foi direcionado ao questionário. A instituição de ensino também assinou um TCLE autorizando a realização do estudo. Todos os procedimentos desta pesquisa respeitaram as diretrizes da legislação de ética em pesquisa com seres humanos, com garantia sobre o anonimato e a confidencialidade dos dados coletados.

3.2 Método de pesquisa

Os instrumentos de pesquisa consistiram em um questionário abrangente, no qual os voluntários responderam a perguntas relacionadas a questões demográficas, socioeconômicas, estado nutricional, qualidade de vida (WHOQOL-bref), hábitos alimentares e saúde mental. Especificamente para avaliar os comportamentos alimentares, foi utilizado o TFEQ-R21. Os questionários foram disponibilizados por um formulário eletrônico para que os estudantes respondessem no formato online.

O Three Factor Eating Questionnaire (TFEQ) foi utilizado para avaliar o comportamento alimentar. Se trata de uma ferramenta frequentemente usada quando se trata de análise de padrões alimentares e seus impactos na saúde. Criado inicialmente em 1985 por Stunkard e Messick, o questionário passou por aprimoramentos, resultando na versão mais recente e traduzida para o português por Natacci e Ferreira (2011), o TFEQ-R21 é composto por 21 itens. Este instrumento é fundamental para compreender três componentes do comportamento alimentar: restrição cognitiva, alimentação emocional e descontrole alimentar.

Já o WHOQOL (World Health Organization Quality of Life) foi utilizado em perguntas que são sobre qualidade de vida. Também chamado de WHOQOL-BREF foi criado em 200 por Fleck e colaboradores. Se trata de um instrumento que avalia a qualidade de vida em diferentes domínios: físico, psicológico, relações sociais e meio ambiente. Consiste em 26 perguntas, sendo as duas primeiras sobre qualidade de vida geral e satisfação com a saúde, e as restantes abordando aspectos específicos. As respostas seguem uma escala Likert de 1 a 5, onde pontuações mais altas indicam melhor qualidade de vida.

3.6 Análise dos dados

Após a coleta dos dados, estes foram tabulados utilizando o software Microsoft Excel e, em seguida, analisados no programa IBM SPSS versão 21. foi adotada uma abordagem combinada, utilizando diferentes testes estatísticos para uma análise abrangente dos resultados. A relação entre qualidade de vida e comportamento alimentar foi investigada por meio da correlação de Pearson pois ambas as variáveis são quantitativas. Além disso, o teste t de Student independente ou ANOVA foi aplicado para avaliar as médias do TEFQ por curso e etapa para analisar associações entre os cursos e etapas com risco de distúrbios

alimentares. Essa metodologia estatística diversificada permitiu uma compreensão mais completa e detalhada da associação entre qualidade de vida e comportamento alimentar em estudantes universitários. Todos os testes estatísticos considerarão o nível de significância de 5%. Foram utilizados testes estatísticos paramétricos pois as variáveis quantitativas tiveram aderência à distribuição normal pelo teste de Kolmogorov-Smirnov.

4. RESULTADO E DISCUSSÃO

Estudantes de 1ª e 2ª etapa de diversos cursos foram convidados a participar da pesquisa, resultando em 120 participantes. Foram excluídos 3 alunos não considerados como calouros (que estavam matriculados em etapas maiores do que a segunda) e 1 estudante de sexo indefinido, totalizando uma amostra final de 116 estudantes. A média de idade dos estudantes foi de 19,17 anos ($dp=4,86$ anos). A maioria era do sexo feminino (89,66%), cor de pele referida branca (85,34%), com mãe (43,10% e pai (37,07% com pós-graduação e que moravam com os pais (86,21%), como apresentado na Tabela 1.

Tabela 1 – Distribuição de estudantes segundo características sociodemográficas. São Paulo, 2025.

Variável		n	%
Sexo biológico	Feminino	104	89,66
	Masculino	12	10,34
Cor da pele	Branca	99	85,34
	Parda	9	7,76
	Amarela	7	6,03
	Negra	1	0,86
Escolaridade da mãe	Ensino fundamental I completo	1	0,86
	Ensino fundamental II completo	1	0,86
	Ensino fundamental II incompleto	2	1,72
	Ensino médio completo	14	12,07
	Ensino médio incompleto	1	0,86
	Ensino superior completo	40	34,48

	Ensino superior incompleto	7	6,03
	Pós-graduação	50	43,10
Escolaridade do pai	Ensino fundamental I completo	1	0,86
	Ensino fundamental II completo	2	1,72
	Ensino fundamental II incompleto	3	2,59
	Ensino médio completo	13	11,21
	Ensino médio incompleto	3	2,59
	Ensino superior completo	43	37,07
	Ensino superior incompleto	8	6,90
	Pós-graduação	43	37,07
Situação de moradia	Com o pai, a mãe ou ambos	100	86,21
	Em casa de familiares	6	5,17
	Moradia mantida pela família	3	2,59
	Moro sozinho	3	2,59
	Com outras pessoas	2	1,72
	Com cônjuge	1	0,86
Total		116	100

A Tabela 2 apresenta os estudantes em relação às características relacionadas com a universidade.

Tabela 2 – Distribuição dos estudantes segundo variáveis relacionados à universidade. São Paulo, 2025.

Variável		n	%
Curso	Psicologia	86	74,14
	Arquitetura e Urbanismo	1	0,86
	Farmácia	10	8,62
	Nutrição	9	7,76
	Fisioterapia	8	6,90
	Ciências biológicas	1	0,86
	Direito	1	0,86
Turno de estudo	Manhã	93	80,17
	Tarde	12	10,34

	Integral	11	9,48
Etapa de estudo	1ª Etapa	88	75,86
	2ª Etapa	28	24,14
Total		116	100

As variáveis relacionadas ao comportamento alimentar (TFEQ) e de qualidade de vida (WHOQOL) estão apresentadas por medidas de tendência central e de dispersão na tabela 3.

Tabela 3 – Medidas de tendência central e de dispersão das variáveis quantitativas. São Paulo, 2025

Variável	n	Valor mínimo	Valor máximo	Média	DP
Descontrole alimentar (TFEQ)	116	10,00	32,00	18,31	5,30
Restrição cognitiva (TFEQ)	116	6,00	23,00	14,25	4,58
Alimentação emocional (TFEQ)	116	6,00	24,00	13,72	5,04
Domínio físico (WHOQOL)	116	9,14	20,00	14,42	2,29
Domínio psicológico (WHOQOL)	116	6,00	19,33	13,79	2,49
Domínio relações sociais (WHOQOL)	116	5,33	20,00	15,41	2,89
Domínio meio ambiente (WHOQOL)	116	7,00	20,00	15,50	2,46
WHOQOL total	116	65,00	125,00	96,34	12,25

Ao comparar as médias das subescalas de comportamento alimentar por sexo, observou-se que a média de restrição cognitiva foi maior no sexo feminino do que no masculino, com diferença estatisticamente significativa ($p=0,013$), como demonstrado na Tabela 4. Isto significa que a média maior demonstra maior restrição cognitiva entre as estudantes do sexo feminino.

Tabela 4 – Comparação de médias das subescalas de comportamento alimentar (TFEQ) segundo sexo. São Paulo, 2025.

TFEQ – subescalas	Sexo				Valor p*
	Masculino (n=12)		Feminino (n=104)		
	Média	DP	Média	DP	
Descontrole alimentar	25,93	18,08	35,47	19,66	0,111
Restrição cognitiva	31,94	17,27	47,44	25,80	0,013

Alimentação emocional	31,02	22,90	44,28	28,28	0,120
-----------------------	-------	-------	-------	-------	-------

*teste T de Student

No presente estudo, a única subescala de comportamento alimentar que apresentou diferença significativa (0,013) entre os sexos foi a restrição cognitiva, com médias mais elevadas no sexo feminino. Esse resultado está alinhado com a literatura que aponta maior preocupação corporal entre mulheres, influenciando o aumento do controle alimentar. Essa maior preocupação corporal pode explicar o padrão diferenciado de restrição alimentar observado (Wanderson, 2018).

Entretanto, diferentemente de outros estudos que identificaram também diferenças significativas em descontrole alimentar e alimentação emocional, no presente trabalho essas variáveis não apresentaram diferenças estatísticas entre os sexos. Isso sugere que, apesar das mulheres frequentemente apresentarem maiores índices nessas dimensões, em nossa amostra apenas a restrição cognitiva se destacou, possivelmente refletindo uma especificidade do comportamento alimentar relacionado à preocupação corporal nesse grupo (Wanderson, 2018).

A comparação das médias das subescalas de comportamento alimentar por etapa de estudo não resultou em diferenças estatisticamente significativas (Tabela 5).

Tabela 5 – Comparação de médias das subescalas de comportamento alimentar (TFEQ) segundo etapa de estudo. São Paulo, 2025.

TFEQ – subescalas	Etapa de estudo				Valor p*
	1ª etapa (n=88)		2ª etapa (n=28)		
	Média	DP	Média	DP	
Descontrole alimentar	34,93	20,38	33,07	17,40	0,664
Restrição cognitiva	45,58	24,96	46,63	27,36	0,851
Alimentação emocional	43,31	29,48	41,67	23,06	0,788

*teste T de Student

Na presente amostra, tanto na primeira quanto na segunda etapa do estudo, a subescala de restrição cognitiva apresentou as maiores médias (45,58 e 46,63), seguida pela alimentação emocional (43,31 e 41,67). Esse padrão pode indicar a presença de um comportamento alimentar caracterizado, inicialmente, por tentativas de controle deliberado da ingestão alimentar, possivelmente motivadas por preocupações com a forma corporal e

o peso. A alimentação emocional, em segundo lugar, pode refletir a falha desse controle em contextos de maior sobrecarga emocional (Tavolacci et, al., 2020).

Esse resultado se aproxima do padrão observado em outros estudos, como os conduzidos com estudantes de Psicologia e Biotecnologia, em que a restrição cognitiva apareceu como um comportamento posterior ao descontrole alimentar. Apesar das diferenças entre as amostras, a presença da alimentação emocional após a restrição cognitiva pode indicar um ciclo comportamental semelhante, no qual o controle alimentar é rompido em situações de estresse ou estados emocionais negativos (Câmara; Resende, 2021).

Observou-se ainda a manutenção dessa ordem de fatores entre as duas etapas, sugerindo estabilidade nos padrões alimentares entre os participantes. Contudo, as médias ligeiramente mais elevadas na segunda etapa podem estar relacionadas ao aumento progressivo de estressores acadêmicos, frequentemente relatados por estudantes universitários em fases mais avançadas da formação. A literatura aponta que a sobrecarga emocional associada ao ambiente acadêmico pode intensificar comportamentos alimentares disfuncionais, especialmente aqueles relacionados à alimentação emocional (Santos, Malaquias, 2022).

Dessa forma, os achados indicam que, embora o descontrole alimentar não tenha sido a dimensão predominante nesta amostra, a sequência entre restrição cognitiva e alimentação emocional pode refletir uma dinâmica comportamental sensível à influência de fatores emocionais e contextuais, como o estresse acadêmico (Santos, Malaquias, 2022).

A comparação das médias das subescalas de comportamento alimentar também não obteve diferenças significativas segundo turno de estudo (Tabela 6).

Tabela 6 – Comparação de médias das subescalas de comportamento alimentar (TFEQ) segundo turno de estudo. São Paulo, 2025.

TFEQ subescalas	Manhã (n=93)		Turno de estudo Tarde (n=12)		Integral (n=11)		Valor p*
	Média	DP	Média	DP	Média	DP	
Descontrole alimentar	35,96	19,61	31,79	18,65	24,92	19,67	0,187
Restrição cognitiva	46,06	25,41	44,91	25,78	44,95	27,72	0,982
Alimentação emocional	44,38	27,49	42,13	33,87	31,31	24,88	0,343

*ANOVA

A análise das subescalas de comportamento alimentar segundo o turno de estudo não evidenciou diferenças estatisticamente significativas entre os grupos. Esses achados indicam que os comportamentos alimentares avaliados, conforme o instrumento TFEQ, são relativamente homogêneos entre os estudantes, independentemente do turno em que estão matriculados. É importante destacar que a literatura que aborda diretamente a influência do turno acadêmico sobre o comportamento alimentar ainda é escassa, o que limita comparações e interpretações mais aprofundadas sobre esse aspecto. Embora não tenham sido observadas diferenças significativas, nota-se um padrão consistente nas médias entre os turnos, a restrição cognitiva apresentou os maiores escores (46,06; 44,91 e 44,95), seguida pela alimentação emocional (44,38; 42,13 e 31,31), e, por fim, pelo descontrole alimentar (35,96; 31,79 e 24,92). Essa sequência é semelhante à identificada nas análises por etapa do curso, sugerindo a recorrência de um padrão de comportamento alimentar em que os estudantes tentam exercer controle sobre a alimentação, mas enfrentam dificuldades em contextos emocionais (Santos; Malaquias, 2022).

Esse arranjo pode refletir um ciclo comportamental no qual o indivíduo inicia com estratégias de controle alimentar (restrição cognitiva), mas, frente a fatores estressores, como demandas acadêmicas, pressão por desempenho ou desequilíbrios emocionais, acaba recorrendo à alimentação como forma de regulação emocional. A alimentação emocional, portanto, pode surgir como resposta à rigidez imposta pela restrição, principalmente em contextos de maior sobrecarga. A repetição desse padrão em diferentes etapas do curso e entre os turnos sugere que ele pode ser característico da população estudada, possivelmente relacionado à vivência universitária em si e não apenas a variáveis curriculares ou contextuais específicas. Esse achado reforça a necessidade de abordagens preventivas e educativas voltadas à promoção de comportamentos alimentares mais flexíveis e ao manejo do estresse no ambiente acadêmico (Gomez; Caballero, 2021).

As médias das subescalas de comportamento alimentar não foram comparadas estatisticamente segundo curso pois alguns cursos tinham apenas 1 aluno (Tabela 7).

Tabela 7 – Comparação de médias das subescalas de comportamento alimentar (TFEQ) segundo curso de estudo. São Paulo, 2025.

TFEQ – subescalas	Curso	n	Média	DP
Descontrole alimentar	Arquitetura e urbanismo	1	3,70	---
	Ciências biológicas	1	59,26	---
	Direito	1	11,11	---

	Farmácia	10	25,19	20,72
	Fisioterapia	8	43,06	18,98
	Nutrição	9	37,86	17,64
	Psicologia	86	34,75	19,35
Restrição cognitiva	Arquitetura e urbanismo	1	16,67	---
	Ciências biológicas	1	22,22	---
	Direito	1	88,89	---
	Farmácia	10	46,67	28,59
	Fisioterapia	8	43,06	26,02
	Nutrição	9	48,15	28,60
	Psicologia	86	45,87	24,83
Alimentação emocional	Arquitetura e urbanismo	1	0,00	--
	Ciências biológicas	1	38,89	-
	Direito	1	5,56	---
	Farmácia	10	29,44	25,40
	Fisioterapia	8	57,64	30,27
	Nutrição	9	36,42	24,86
	Psicologia	86	44,77	27,74
	Total	116	42,91	27,98

As médias das subescalas de comportamento alimentar não puderam ser comparadas estatisticamente segundo curso, uma vez que alguns cursos contavam com apenas um participante, o que inviabiliza qualquer análise inferencial.

Ainda assim, ao observar os dados descritivos, nota-se que a maior média foi registrada na subescala de restrição cognitiva no curso de direito (88,89), seguida pela média de descontrole alimentar em ciências biológicas (59,26) e pela alimentação emocional no curso de fisioterapia (57,64). Embora esses dados não sejam representativos para os cursos com poucos participantes, o padrão geral observado segue a mesma lógica identificada anteriormente, a restrição cognitiva aparece como o fator com média mais elevada, seguida por alimentação emocional, o que também se repetiu nas duas etapas da coleta do presente estudo (Câmara; Resende, 2021).

Esse padrão pode estar associado ao comportamento de estudantes que inicialmente tentam controlar a ingestão alimentar por meio de estratégias cognitivas, mas que, diante de fatores como o estresse acadêmico, podem acabar cedendo à alimentação emocional. A recorrência desse perfil em diferentes cursos e contextos é coerente com os achados do estudo citado, no qual estudantes de Biotecnologia e Psicologia apresentaram, respectivamente, maiores médias de descontrole alimentar e restrição cognitiva, indicando

uma oscilação entre tentativas de controle e perda desse controle diante de demandas emocionais ou acadêmicas. Nos extremos inferiores, destaca-se a menor média para alimentação emocional no curso de arquitetura e urbanismo (0,00), seguida por descontrole alimentar (3,70) no mesmo curso, e por alimentação emocional (5,56) no curso de direito. Apesar de isoladas, essas médias ilustram a variabilidade do comportamento alimentar entre os estudantes e reforçam a importância de considerar as especificidades do ambiente acadêmico, do curso e principalmente, do indivíduo na compreensão desses dados (Câmara; Resende, 2021).

A associação entre comportamento alimentar e qualidade de vida foi realizada pela análise de correlação de Pearson, mas todas as correlações foram fracas ou muito fracas (Tabela 8).

Tabela 8 – Correlação de Pearson (coeficiente e classificação) entre as subescalas de comportamento alimentar e domínios de qualidade de vida. São Paulo, 2025.

Qualidade de vida e domínios	Descontrole alimentar		TFEQ – Subescalas Restrição cognitiva		Alimentação emocional	
	r	Classif.	r	Classif.	r	Classif.
Domínio físico	-0,368	Negativo e fraco	0,020	Positivo e muito fraco	-0,319	Negativo e fraco
Domínio psicológico	-0,273	Negativo e muito fraco	0,017	Positivo e muito fraco	-0,284	Negativo e muito fraco
Domínio relações sociais	-0,075	Negativo e muito fraco	0,104	Positivo e muito fraco	-0,041	Negativo e muito fraco
Domínio meio ambiente	-0,141	Negativo e muito fraco	0,034	Positivo e muito fraco	-0,187	Negativo e muito fraco
WHOQOL total	-0,302	Negativo e fraco	0,045	Positivo e muito fraco	-0,311	Negativo e fraco

A análise de correlação entre as subescalas de comportamento alimentar e os domínios de qualidade de vida demonstrou que todas as associações foram fracas ou muito fracas, o que indica uma relação pouco expressiva entre esses construtos na amostra avaliada.

Apesar das correlações fracas, é importante destacar que a tendência observada foi de correlações negativas entre as subescalas de descontrole alimentar e alimentação emocional com os domínios físico, psicológico e o escore total de qualidade de vida. Esse padrão sugere que, mesmo que sem significância estatística, maiores níveis desses comportamentos alimentares podem estar relacionados a pior percepção da qualidade de vida. O domínio físico foi o mais afetado nesse sentido, com correlações negativas um pouco mais evidentes, o que pode indicar que os impactos de episódios de descontrole alimentar e alimentação emocional refletem mais diretamente em sintomas físicos percebidos pelos estudantes (Oliveira; et al, 2019).

Assim, ainda que as correlações não tenham sido estatisticamente relevantes em termos de força, os achados reforçam a importância de compreender o comportamento alimentar como um dos aspectos que pode interagir com a percepção de saúde e bem-estar entre estudantes universitários. A literatura que aborda essas relações ainda é limitada, mas os dados aqui apresentados sugerem que estratégias alimentares associadas ao autocontrole e à regulação emocional podem contribuir, mesmo que discretamente, para uma melhor qualidade de vida percebida nessa população (Oliveira; et al, 2019).

Entre as limitações do estudo, destacam-se o tamanho reduzido de participantes em alguns cursos, o que inviabilizou comparações estatísticas mais aprofundadas, e o caráter transversal da pesquisa, que não permite inferir causalidades. É sugerido a realização de estudos longitudinais e com amostras maiores e mais diversificadas para melhor compreender as dinâmicas do comportamento alimentar e sua relação com a qualidade de vida no contexto universitário.

4. CONCLUSÃO

Pode-se concluir que, na amostra de estudantes universitários de 1ª e 2ª etapas, predominou o comportamento alimentar caracterizado pela restrição cognitiva, especialmente entre as estudantes do sexo feminino, refletindo uma maior preocupação corporal que influencia o controle deliberado da ingestão alimentar. A alimentação emocional também se apresentou como um componente relevante, sugerindo que, em contextos de estresse acadêmico e sobrecarga emocional, esse controle pode ser rompido, levando ao consumo alimentar associado às emoções. Não foram observadas diferenças significativas no comportamento alimentar segundo etapa ou turno de estudo, indicando certa estabilidade dos padrões alimentares na população estudada.

As correlações entre os comportamentos alimentares e a qualidade de vida foram fracas, mas apontaram para uma tendência de impacto negativo dos comportamentos de descontrole alimentar e alimentação emocional sobre a percepção do bem-estar físico e psicológico dos estudantes.

Portanto, evidencia-se a importância de intervenções educativas e preventivas voltadas ao manejo do estresse e à promoção de hábitos alimentares mais flexíveis, visando melhorar a qualidade de vida e o bem-estar emocional dos estudantes.

5. REFERÊNCIAS

- AMOAKO, Mary et al. Emotional Eating among Ghanaian University Students: Associations with Physical and Mental Health Measures. **Nutrients**, v. 15, n. 6, p. 1526, 2023.
- BIBLIOTECA VIRTUAL EM SAÚDE (Brasil). Qualidade de vida em 5 passos. São Paulo: **Biblioteca Virtual em Saúde do Ministério da Saúde**, 2001.
- BUSS, Paulo et al. Promoção da saúde e qualidade de vida: uma perspectiva histórica ao longo dos últimos 40 anos (1980-2020). **Ciência & Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 25, n. 12, p. 4723-4735, 2020.
- CÂMARA, T. A.; RESENDE, G. C. Indicadores de comportamento alimentar e qualidade de vida entre estudantes universitários. **Amazônica - Revista de Psicopedagogia, Psicologia Escolar e Educação**, v. 13, n. 1, p. 555–584, 2021.
- CARDOSO, Larissa et al. Insatisfação com a imagem corporal e fatores associados em estudantes universitários. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, Montes Claros, v. 69, n. 3, p. 156-164, 2020.
- CHOI, Jinkyung. Impact of Stress Levels on Eating Behaviors among College Students. **Nutrients**, v. 12, n. 5, p. 1241, 2021.
- COSTA, Vanessa et al. A percepção da autoimagem corporal e prática de atividade física em universitários. **Brazilian Journal of Development**, Curitiba, v. 6, n. 11, p. 90508–90524, 2020.
- FLECK, M. P. A. et al. Instrumento abreviado de avaliação da qualidade de vida “WHOQOL-bref”. **Revista de Saúde Pública**, v. 34, n. 2, p. 178-183, 2000.
- GAMA, Cláudio. Insatisfação corporal de universitários no Brasil: conceitos e evidências empíricas. 2021. **Tese (Pós-graduação em Epidemiologia em Saúde Pública) – Fundação Oswaldo Cruz**, Rio de Janeiro, 2021.
- GÓMEZ, Keydis; CABALLERO, Jasmin. Desarrollo histórico del concepto Calidad de Vida: una revisión de la literatura. **Revista Ciencia y Cuidado**, Colômbia, v. 18, n. 3, p. 86–99, 2021.

LIN, Yu et al. Psychological correlates of eating behavior in overweight/obese adolescents in Taiwan: Psychometric and correlation analysis of the Three-Factor Eating Questionnaire (TFEQ)-R21. **Pediatrics & Neonatology**, v. 62, n. 1, p. 41-48, 2021.

NATACCI, L. C.; FERREIRA, M. J. The Three Factor Eating Questionnaire-R21: tradução para o português e aplicação em mulheres brasileiras. **Revista de Nutrição**, v. 24, n. 3, p. 383-394, 2011.

OLIVEIRA, A. G. M. et al. Impacto da cefaleia sobre a qualidade de vida e o comportamento alimentar em estudantes universitários de cursos da área da saúde. **Caderno de Publicações Univag**, v. 0, n. 10, 2019.

ROSA, Gislaïne et al. Relação da percepção corporal e emocional com o consumo alimentar de universitários durante o distanciamento social na pandemia de COVID-19. **Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, Guarapuava, v. 16, n. 103, p. 701-709, jul./ago. 2022.

SANTOS, Joene; MALAQUIAS, Vivian. Procrastinação acadêmica entre estudantes universitários brasileiros. **Educação em Foco**, São Paulo, v. 25, n. 47, p. 1-24, 2022.

SONKAYA, Zehra; IRGAT, Elçin. The effect of “Stay Home for COVID-19” life on students' anxiety levels and eating behaviors. **Kocatepe Medical Journal**, v. 24, n. 3, p. 334-342, 2023.

TAVOLACCI, Marie. Eating disorders among college students in France: characteristics, help-and care-seeking. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, França, v. 17, n. 16, p. 5914, 2020.

WANDERSON, S. Contribuição da imagem corporal, comportamento alimentar e percepção de saúde para a qualidade de vida de estudantes universitários – estudo transnacional. **Repositório UNESP**. Disponível em: <<https://repositorio.unesp.br/entities/publication/0bc1a639-c296-4406-886ae55eecff5d75>>.