

ASSOCIAÇÃO ENTRE ALIMENTAÇÃO, ANSIEDADE, DEPRESSÃO E ESTRESSE E SUA INFLUÊNCIA NO SUCESSO ACADÊMICO DE UNIVERSITÁRIOS

Universidade Presbiteriana Mackenzie

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

Maria Fernanda Terto Frederico ¹

Apoio: PIVIC Mackenzie.

Ana Carolina Almada Colucci Paternez ²

Centro de Ciências Biológicas e da Saúde (CCBS) ¹

Centro de Ciências Biológicas e da Saúde (CCBS) ²

<10416634@mackenzista.com.br>

<ana.colucci@mackenzie.br>

RESUMO

A transição para o ensino superior envolve desafios que podem impactar a saúde mental e os hábitos alimentares dos estudantes. Este estudo investigou a relação entre qualidade da alimentação, vivências acadêmicas e sintomas de depressão, ansiedade e estresse em universitários. Trata-se de um estudo transversal com estudantes de ambos os sexos, com idade mínima de 18 anos, matriculados em uma universidade particular de São Paulo. Foram aplicados questionário sociodemográfico, Escala para Depressão, Ansiedade e Estresse (DASS-21), Questionário de Vivências Acadêmicas – versão reduzida (QVA-r) e questionário de avaliação da qualidade da alimentação. Os resultados mostraram que níveis mais altos de depressão, ansiedade e estresse estão ligados a piores vivências acadêmicas, principalmente nas dimensões pessoal e interpessoal. A melhor qualidade da alimentação se associou a escores mais altos nessas dimensões e na de estudo, além de menores níveis de estresse e depressão. Conclui-se que saúde mental e a qualidade da alimentação mostraram-se diretamente relacionadas às vivências acadêmicas. O estudo contribui para reforçar a importância de ações nas universidades que incentivem hábitos alimentares saudáveis e ofereçam suporte à saúde mental, favorecendo o bem-estar e o desempenho acadêmico.

Palavras-chave: Alimentação. Depressão. Ansiedade. Estresse. Vivências Acadêmicas.

ABSTRACT

The transition to higher education involves challenges that can impact students' mental health and eating habits. This study investigated the relationship between diet quality, academic experiences, and symptoms of depression, anxiety, and stress in university students. This is a cross-sectional study with students of both sexes, aged 18 years or older, enrolled in a private university in São Paulo. A sociodemographic questionnaire, the Depression, Anxiety and Stress Scale (DASS-21), the Academic Experiences Questionnaire - reduced version (QVA-r), and a diet quality assessment questionnaire were applied. The results showed that higher levels of depression, anxiety, and stress are linked to poorer academic experiences, especially in the personal and interpersonal dimensions. Better diet quality was associated with higher scores in these dimensions and in the study dimension, in addition to lower levels of stress and depression. It is concluded that mental health and diet quality were directly related to academic experiences. The study contributes to reinforcing the importance of actions in universities that encourage healthy eating habits and offer mental health support, favoring well-being and academic performance.

Keywords: Diet. Depression. Anxiety. Stress. Academic experiences.

1. INTRODUÇÃO

A interligação entre educação e saúde é um tema de grande relevância para gestores educacionais e autoridades governamentais, visto que a baixa escolaridade e a presença de problemas de saúde podem gerar custos públicos significativos e comprometer o desenvolvimento individual e coletivo. A transição da educação básica para o ensino superior constitui um momento crítico na vida acadêmica, marcado pela necessidade de adaptação a desafios pessoais, sociais e econômicos. Esse período de mudanças pode afetar tanto a saúde mental quanto física dos estudantes, contribuindo para o surgimento ou agravamento de transtornos como ansiedade, depressão e estresse.

Nesse contexto, a alimentação desempenha um papel fundamental, uma vez que uma dieta e um planejamento dietético adequados podem auxiliar na manutenção da saúde mental e influenciar diretamente o desempenho acadêmico. A crescente preocupação com a alimentação na sociedade contemporânea reflete o reconhecimento da estreita relação entre dietas inadequadas e o aumento do risco de doenças crônicas, além da predisposição a transtornos psicológicos. Ansiedade e depressão, frequentemente denominadas “doenças do século”, têm impactos expressivos na qualidade de vida, o que reforça a importância de ações educativas voltadas à promoção de hábitos alimentares saudáveis como estratégia para reduzir riscos e preservar o bem-estar ao longo da vida.

Diante disso, este estudo parte da hipótese de que existe uma relação significativa entre os padrões alimentares dos estudantes universitários e a ocorrência de transtornos psicológicos, e de que intervenções direcionadas à melhoria dos hábitos alimentares podem contribuir para a prevenção e o manejo desses problemas. O objetivo geral foi avaliar a associação entre alimentação, ansiedade, depressão e estresse e sua influência no sucesso acadêmico de universitários. Especificamente, buscou-se caracterizar a amostra segundo variáveis demográficas, socioeconômicas, de estilo de vida, qualidade de vida e saúde mental; avaliar a associação entre alimentação e sucesso acadêmico; e investigar a associação entre ansiedade, depressão e estresse e sucesso acadêmico.

2. REFERENCIAL TEÓRICO

Ao longo dos anos, as transformações sociais e políticas no Brasil e no mundo impactaram nos objetivos das instituições de ensino superior, de estabelecimentos de ensino e

formação profissional para instituições de produção e divulgação de conhecimentos e formação humanística, científica, cultural e tecnológica dos estudantes, conforme descrito na versão vigente do Plano Nacional da Educação (BRASIL, 2014).

Guimarães e Boruchovitch (2004) apontam a universidade como um ambiente propício para a aprendizagem e para a socialização, que inclui experiências que desenvolvem tanto as competências específicas de cada profissão como também as competências socioemocionais. Por isso, é compreensível que diversos fatores, intrínsecos e extrínsecos ao aluno, podem influenciar a dinâmica de ensino-aprendizagem e contribuir, assim, para um bom desempenho acadêmico e profissional. Nesse contexto, o debate acerca dos determinantes do desempenho acadêmico torna-se relevante frente ao ambiente acadêmico cada vez mais plural, tecnológico, exigente e ao mesmo tempo, rico em oportunidades (NDOYE; CLARKE; HENDERSON, 2020).

No que se refere aos fatores intrínsecos podemos citar aspectos cognitivos e não cognitivos, dentre eles atenção, motivação, compreensão e habilidade socioemocional. Uma aprendizagem autônoma e sustentada só é alcançada quando o aluno, preparado para aprender, consegue reconhecer a importância e a necessidade daquele conhecimento (NDOYE; CLARKE; HENDERSON, 2020).

Inicialmente apontada por Fontaine (apud AZEVEDO; FARIA, 2006) como um fator influente no desempenho escolar, a motivação tem sido estudada desde então nesse contexto e atualmente é diferenciada em intrínseca e extrínseca. Ao nos referirmos aos fatores intrínsecos ao aluno, a motivação intrínseca (aquela que não apresenta explicitamente uma recompensa) é capaz de impulsionar o aluno a desenvolver suas competências visando simplesmente alcançar avaliações positivas (RIBEIRO, 2011). Apesar de não aprovar o uso do verbo “motivar”, por assumir que ao motivar obriga-se o outro a fazer algo sem interesse, Charlot (2013) concorda que é fundamental “mobilizar” o aluno a engajar-se no processo e participar ativamente da construção do seu conhecimento.

Além destes, fatores extrínsecos também devem ser considerados neste processo e podem contribuir para a criação de um ambiente neurofisiológico favorável para o aluno. O estresse é uma característica relacionada com várias outras características da saúde. Estudos indicam que o estresse incontrolável pode mudar padrões alimentares e influenciar o consumo de alimentos afetivos (em inglês, denominados *comfort food*), definidos como aqueles que proporcionam sensação de bem-estar, normalmente com alto teor de açúcar ou gordura e

associados à infância ou à comida caseira (MATOS; FERREIRA, 2021). De acordo com Oliveira (2013), o estresse crônico desregula os ritmos biológicos, desencadeando a liberação de glicocorticóides, contribuindo para distúrbios alimentares associados à obesidade. Esse estado prolongado de alerta, marcado pela produção persistente de cortisol, está ligado a problemas como insônia, depressão e um maior risco de desenvolvimento de obesidade e doenças cardíacas (BARBOSA *et al.*, 2013 apud BITTENCOURT, 2017).

O crescente aumento da obesidade tem sido associado a comportamentos alimentares disfuncionais, como a alimentação emocional, que se caracteriza pelo uso da comida como uma estratégia para lidar com emoções negativas. Este fenômeno revela uma conexão profunda entre as emoções e a alimentação (STRIEN, 2016). Catão e Tavares (2017) complementam essa ideia, destacando que o ato de comer não se limita a satisfazer a fome, mas também envolve aspectos socioculturais e emocionais.

Dessa forma, a adoção de uma alimentação adequada desempenha um papel crucial no combate e controle da ansiedade, estresse e depressão. Uma dieta balanceada estimula a liberação de neurotransmissores no sistema nervoso central e periférico, resultando em uma maior produção de serotonina, noradrenalina e dopamina, substâncias essenciais para promover o bem-estar cerebral, melhorar o humor e proporcionar saciedade. Essa interligação entre estresse, comportamento alimentar e saúde mental destaca a necessidade de abordagens integradas para promover o bem-estar físico e emocional (GONÇALVES *et al.*, 2017).

3. METODOLOGIA

Este estudo faz parte do projeto intitulado “Alimentação e sucesso acadêmico - mudanças na alimentação e sua influência no sucesso acadêmico de universitários” financiado pelo Fundo Mackenzie de Pesquisa e Inovação (MackPesquisa). A presente pesquisa teve delineamento do tipo transversal observacional, na qual os universitários foram avaliados em relação às variáveis de estudo no início do semestre letivo.

A amostra de estudo foi composta por universitários, de ambos os sexos, com idade a partir de 18 anos, regularmente matriculados em uma instituição de ensino superior privada localizada no município de São Paulo. Os estudantes foram convidados a participar da pesquisa por meio de divulgação nos meios de comunicação e redes sociais da universidade. Como critério de inclusão, foram incluídos os estudantes regularmente matriculados, de todos

os gêneros e que tinham idade igual ou maior do que 18 anos. Foram excluídos todos os que não estudavam na universidade local do estudo e que tinham idade menor do que 18 anos.

3.1. Instrumentos da pesquisa e coleta de dados

Todos os participantes realizaram uma única avaliação, na qual responderam a um questionário disponibilizado de forma on-line, por meio da plataforma Google Forms. Este foi composto por questões de caracterização demográfica (idade, sexo, curso, etapa/semestre de estudo, período de estudo, número de componentes em que estavam matriculados), socioeconômica (situação de emprego, escolaridade dos pais, número de pessoas residentes no mesmo domicílio, situação de moradia, classificação econômica).

Todos os instrumentos foram validados para utilização em nosso país. A avaliação da alimentação foi realizada pelo questionário do Ministério da Saúde “Como está sua alimentação?” que analisa os principais grupos alimentares e fornece uma pontuação para a qualidade geral da alimentação.

Também foi utilizada a versão reduzida da Escala de Depressão, Ansiedade e Estresse (DASS-21) de Vignola e Tucci (2014), que tem seus itens divididos em três fatores. O sucesso acadêmico dos universitários foi avaliado por meio do Questionário de Vivências Acadêmicas na versão reduzida (QVA-r; ALMEIDA et al., 1999), que teve estudo de validação para o Brasil (GRANADO et al., 2005).

3.2 Análise dos dados

A versão reduzida da Escala de Depressão, Ansiedade e Estresse (DASS-21) tem seus itens divididos em três fatores (Itens Depressão: 3, 5, 10, 13, 16, 17, 21; Ansiedade: 2, 4, 7, 9, 15, 19, 20; Estresse: 1, 6, 8, 11, 12, 14, 18). A escala de resposta aos itens é do tipo Likert de quatro pontos variando de 0 (não se aplicou de maneira alguma) a 3 (aplicou-se muito ou na maioria do tempo). O indivíduo assinala qual afirmação se aplicou a ele durante a última semana. O resultado é obtido pela soma dos escores dos itens para cada uma das três subescalas.

A classificação das subescalas do DASS-21 considerou os valores do Quadro 1.

Quadro 1 – Classificação das subescalas do DASS-21.

Classificação	Escore		
	DEPRESSÃO	ANSIEDADE	ESTRESSE
Normal/Leve	0 – 9	0 – 7	0 – 14
Mínimo	10 – 13	8 – 9	15 – 18
Moderado	14 – 20	10 – 14	19 – 25
Grave	21 – 27	15 – 19	26 – 33
Muito grave	28 ou mais	20 ou mais	34 ou mais

O Questionário de Vivências Acadêmicas na versão reduzida (QVA-r) é constituído por 55 itens com cinco possibilidades de resposta que variam de 1 (nada a ver comigo) a 5 (tudo a ver comigo), de acordo com o grau de integração percebido pelo estudante, perfazendo um total de 275 pontos possíveis. Os itens são distribuídos por cinco dimensões: pessoal (refere-se ao bem-estar físico e psicológico; abordam aspectos como o equilíbrio emocional, a estabilidade afetiva, o otimismo, a tomada de decisões e a autoconfiança), interpessoal (refere-se às relações com os colegas e a competências de relacionamento em situações de maior intimidade; inclui o estabelecimento de amizades, a procura de ajuda, entre outros), carreira (refere-se a sentimentos relacionados com o curso frequentado e perspectivas de carreira; inclui a satisfação com o curso e percepção de competências para o curso), estudo (refere-se a hábitos de estudo e à gestão de tempo; inclui as rotinas de estudo, o planeamento do tempo, a utilização de recursos de aprendizagem, a preparação para os testes) e institucional (refere-se à apreciação da instituição de ensino frequentada; inclui os sentimentos relacionados à instituição, o desejo de permanecer ou mudar de instituição, conhecimento e apreciação das infraestruturas).

3.3 Análise estatística

Os dados coletados pelo Google Forms foram transferidos para o programa Microsoft Excel para consolidação do banco de dados. A análise dos dados foi realizada no programa estatístico SPSS versão 21 e todos os testes estatísticos utilizaram nível e significância de 5%. Para a estatística descritiva, as variáveis qualitativas foram apresentadas por meio de frequências em número e porcentagem; já as variáveis quantitativas foram apresentadas por meio de medidas de tendência central (média e mediana) e medidas de dispersão (amplitude total e desvio padrão). As variáveis quantitativas foram analisadas em relação à sua aderência à distribuição normal pelo teste de Kolmogorov-Smirnov e como o resultado foi positivo, utilizaram-se testes estatísticos paramétricos. Para comparar as médias dos escores de qualidade da alimentação e das dimensões do sucesso acadêmico em relação à classificação

das subescalas de depressão, ansiedade e estresse, utilizou-se a ANOVA, com teste post-hoc de Tukey. Para comparar as médias dos escores das dimensões do sucesso acadêmico e dos escores das subescalas de depressão, ansiedade e estresse segundo classificação da qualidade da alimentação, utilizou-se ANOVA com teste post-hoc de Tukey.

Em relação à ética em pesquisa, o questionário continha o termo de consentimento livre e esclarecido (TCLE) contendo explicação sobre os objetivos, procedimentos, benefícios e riscos do estudo, sendo que o mesmo TCLE foi utilizado para todas as etapas da pesquisa. 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. O projeto de pesquisa principal foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) da Universidade Presbiteriana Mackenzie.

4. RESULTADO E DISCUSSÃO

Neste estudo, estudantes universitários de 1ª e 2ª etapa de diversos cursos foram convidados a participar da pesquisa, resultando em 120 participantes. Porém, do total de respondentes do questionário da pesquisa, 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

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

Variável		n	%
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 mostra os estudantes em relação às características relacionadas à presença na 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 à qualidade da alimentação e vivências acadêmicas (QVA-r) 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 relacionadas à qualidade da alimentação e vivências acadêmicas (QVA-r). São Paulo, 2025

Variáveis	n	Valor mínimo	Valor máximo	Média	DP
Qualidade da alimentação	116	15,00	66,00	39,35	8,39
Dimensão pessoal (QVA-r)	116	38,00	68,00	52,38	7,51
Dimensão interpessoal (QVA-r)	116	26,00	55,00	40,22	6,38
Dimensão carreira (QVA-r)	116	30,00	57,00	46,91	5,36
Dimensão estudo (QVA-r)	116	18,00	41,00	30,61	4,80
Dimensão institucional (QVA-r)	116	14,00	34,00	25,87	3,80

A qualidade da alimentação apresentou média de 39,35 pontos (DP = 8,39), com variação de 15,00 a 66,00 pontos. Na avaliação das dimensões do QVA-r, a dimensão pessoal obteve média de 52,38 (DP = 7,51), variando entre 38,00 e 68,00 pontos, enquanto a dimensão interpessoal apresentou média de 40,22 (DP = 6,38), com valores entre 26,00 e

55,00. A dimensão carreira apresentou média de 46,91 (DP = 5,36), com pontuações entre 30,00 e 57,00, e a dimensão estudo apresentou média de 30,61 (DP = 4,80), variando de 18,00 a 41,00 pontos. Por fim, a dimensão institucional apresentou média de 25,87 (DP = 3,80), com valores variando entre 14,00 e 34,00 pontos.

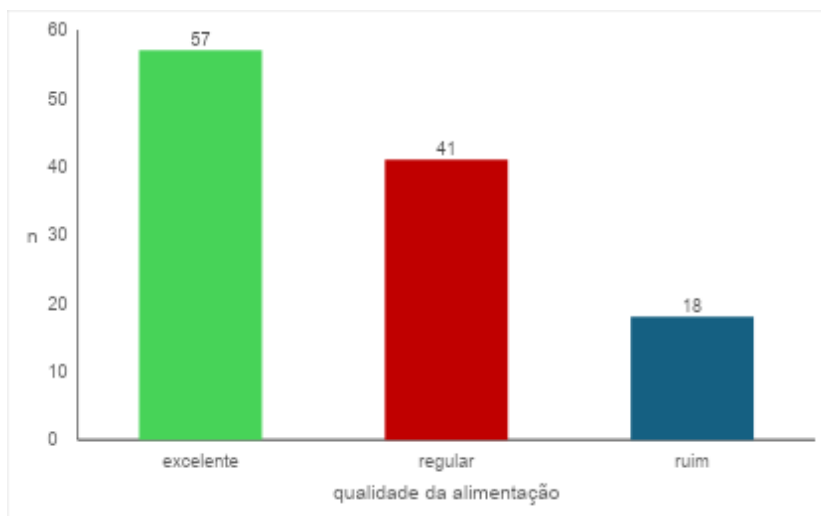
Tabela 4 – Distribuição de estudantes segundo classificação de estresse, ansiedade e depressão avaliada pelo DASS-21. São Paulo, 2025.

Classificação	DASS-21					
	Depressão		Ansiedade		Estresse	
	n	%	n	%	n	%
Normal/leve	67	57,76	47	40,52	45	38,79
Mínimo	12	10,34	15	12,93	17	14,66
Moderado	21	18,10	18	15,52	22	18,97
Grave	7	6,03	13	11,21	31	26,72
Muito grave	9	7,76	23	19,83	1	0,86
Total	116	100	116	100	116	100

A Tabela 4 apresenta a distribuição dos estudantes segundo a classificação de depressão, ansiedade e estresse pela DASS-21. Observou-se que a maioria dos participantes apresentou níveis normais ou leves de depressão (57,76%), enquanto para ansiedade essa proporção foi menor (40,52%) e para estresse, ainda menor (38,79%). Destaca-se que 19,83% dos estudantes apresentaram níveis muito graves de ansiedade, e 26,72% níveis graves de estresse, mostrando uma parcela relevante da amostra com impacto psicológico significativo.

Resultados semelhantes foram encontrados por Sabbagh (2023), em estudo com 7.295 universitários de oito universidades federais de Minas Gerais, no qual a prevalência de sintomas moderados a extremamente graves foi de 58,9% para ansiedade e 62,5% para depressão. Nesse mesmo estudo, mais de 30% dos participantes apresentaram sintomas extremamente graves para ambas as condições. Já Rodrigues et al. (2025), em outro estudo com 2.319 estudantes de quatro universidades públicas brasileiras no contexto pós-pandemia, identificaram prevalências superiores a 75% para depressão, ansiedade e estresse, com predominância de níveis médios a graves.

Gráfico 1 – Distribuição dos estudantes segundo classificação da qualidade da alimentação. São Paulo, 2025.



O Gráfico 1 apresenta a distribuição dos estudantes segundo a classificação da qualidade da alimentação.

Cabe salientar que o instrumento adotado na presente pesquisa (questionário “Como está sua alimentação?”) permitiu a análise da frequência de consumo dos principais grupos alimentares (frutas, vegetais, legumes e laticínios, bem como a ingestão de alimentos processados e ultraprocessados, como frituras e doces), fornecendo uma pontuação para a qualidade geral da alimentação. Observou-se que a dieta da maioria dos estudantes apresentou qualidade classificada como excelente, seguida pelas categorias regular e ruim. Esse resultado sugere que, no grupo avaliado, prevalecem hábitos alimentares condizentes com as recomendações nutricionais.

Busato et al. (2015), ao investigar percepções e práticas alimentares de universitários, observaram que 61% realizavam as refeições em casa e 58% preparavam a própria comida. O almoço foi apontado por 89% como a refeição principal, composto majoritariamente por arroz, feijão, carne e salada, enquanto o jantar, para 62%, era composto por lanches ou refeições mais leves. Essas características, especialmente a realização de refeições em casa e a presença de preparações tradicionais no almoço, podem contribuir para uma melhor qualidade da alimentação, o que ajuda a entender a prevalência de classificações mais positivas observada no presente estudo.

Ao comparar as médias da qualidade da alimentação e das dimensões de vivências acadêmicas segundo classificação da depressão (Tabela 5) observou-se que: a, b, c) média do

QVA-r pessoal dos classificados com depressão normal/ leve foi estatisticamente maior do que os com classificação moderada ($p<0,001$), grave ($p=0,001$) e muito grave ($p<0,001$); d, e, f) média do QVA-r interpessoal dos classificados com depressão normal/ leve foi estatisticamente maior do que os com classificação moderada ($p<0,001$), grave ($p=0,016$) e muito grave ($p=0,006$); g) a média do QVA-r carreira foi maior entre os classificados com depressão normal/leve em relação aos classificados como muito grave ($p=0,006$); h, i) média do QVA-r estudo dos classificados com depressão normal/ leve foi estatisticamente maior do que os com classificação moderada ($p=0,027$) e muito grave ($p=0,027$); j) a média do QVA-r institucional dos classificados com depressão normal/ leve foi estatisticamente maior do que os classificados como muito grave ($p=0,048$).

Tabela 5 – Comparação de médias de qualidade da alimentação e dimensões do questionário de vivências acadêmicas (QVA-r) segundo classificação da depressão avaliada pelo DASS-21. São Paulo, 2025.

Variáveis	Classificação DASS-21 – depressão					Valor p*
	Normal/ leve (67)	Mínimo (12)	Moderado (21)	Grave (7)	Muito grave (9)	
Qualidade da alimentação	40,99	39,42	35,10	40,14	36,44	0,056
QVA-r pessoal	55,72 ^{a,b,c}	51,42	47,38 ^a	45,29 ^b	46,00 ^c	<0,001
QVA-r interpessoal	42,96 ^{d,e,f}	39,08	35,29 ^d	36,00 ^e	36,11 ^f	<0,001
QVA-r carreira	48,40 ^g	46,25	45,33	43,86	42,67 ^g	0,003
QVA-r estudo	32,13 ^{h,i}	29,58	28,76 ^h	27,57	27,33 ⁱ	0,001
QVA-r institucional	26,84 ^j	25,42	24,81	23,14 ^j	23,89	0,014

*ANOVA/ Teste post-hoc Tukey: a) $p<0,001$; b) $p=0,001$; c) $p<0,001$; d) $p<0,001$; e) $p=0,016$; f) $p=0,006$; g) $p=0,016$; h) $p=0,027$; i) $p=0,027$; j) $p=0,048$

No presente estudo, a gravidade dos sintomas depressivos não apresentou associação estatisticamente significativa com a qualidade da alimentação ($p = 0,056$), embora tenha sido observada uma tendência de menores médias nos grupos com classificação muito grave. Esse resultado sugere que, na amostra analisada, a depressão não mostrou-se associada aos hábitos alimentares avaliados. Em contrapartida, todas as dimensões do QVA-r — pessoal, interpessoal, carreira, estudo e institucional — apresentaram associação estatisticamente significativa com a gravidade da depressão ($p < 0,05$), com redução progressiva das médias conforme aumentava a intensidade dos sintomas.

Dessa forma, quanto mais intensos são os sintomas depressivos, piores tendem a ser as vivências acadêmicas, especialmente nas dimensões pessoal e interpessoal, que apresentaram

as maiores diferenças entre os grupos. Esses resultados estão alinhados ao que foi discutido por Graner e Cerqueira (2019), que destacam que o sofrimento psíquico, incluindo sintomas de depressão, pode afetar diretamente o desempenho acadêmico e a qualidade de vida dos estudantes, gerando desmotivação, isolamento social e menor envolvimento.

Ao comparar as médias da qualidade da alimentação e das dimensões de vivências acadêmicas segundo classificação da ansiedade (Tabela 6) observou-se que: a) média da qualidade da alimentação dos classificados com ansiedade normal/ leve foi estatisticamente maior do que os com classificação muito grave ($p=0,027$); b, c, d, e) média do QVA-r pessoal dos classificados com ansiedade normal/ leve foi estatisticamente maior do que os com classificação moderada ($p=0,016$), grave ($p=0,005$) e muito grave ($p<0,001$) e os classificados com ansiedade mínima tiveram média maior do que os classificados como muito grave ($p=0,010$); f, g, h, i) a média do QVA-r interpessoal foi maior entre os classificados com ansiedade normal/leve em relação aos classificados como moderado ($p=0,039$), grave ($p=0,001$) e muito grave ($p<0,001$) e a média dos com ansiedade mínima foi maior do que os com muito grave ($p=0,027$); j) média do QVA-r carreira dos classificados com ansiedade normal/ leve foi estatisticamente maior do que os com classificação muito grave ($p=0,005$); l) a média do QVA-r estudo dos classificados com ansiedade normal/ leve foi estatisticamente maior do que os classificados como grave ($p=0,013$) e muito grave ($p=0,004$).

Tabela 6 – Comparação de médias de qualidade da alimentação e dimensões do questionário de vivências acadêmicas (QVA-r) segundo classificação da ansiedade avaliada pelo DASS-21. São Paulo, 2025.

Variáveis	Classificação DASS-21 – Ansiedade					Valor p*
	Normal/ leve (47)	Mínimo (15)	Moderado (18)	Grave (13)	Muito grave (23)	
Qualidade da alimentação	40,19 ^a	44,20	39,56	36,23	36,09 ^a	0,026
QVA-r pessoal	56,32 ^{b,c,d}	53,93 ^e	50,56 ^b	49,00 ^c	46,65 ^{d,e}	<0,001
QVA-r interpessoal	43,51 ^{f,g,h}	41,33 ⁱ	39,06 ^f	36,54 ^g	35,74 ^{h,i}	<0,001
QVA-r carreira	48,64 ^j	47,53	46,61	45,46	44,00 ^j	0,010
QVA-r interpessoal	43,51 ^{f,g,h}	41,33 ⁱ	39,06 ^f	36,54 ^g	35,74 ^{h,i}	<0,001
QVA-r carreira	48,64 ^j	47,53	46,61	45,46	44,00 ^j	0,010
QVA-r estudo	32,28 ^{l,m}	32,00	30,39	27,69 ^l	28,13 ^m	0,001
QVA-r institucional	26,51	26,13	26,33	26,23	23,83	0,074

ANOVA/ Teste post-hoc Tukey: a) $p=0,027$; b) $p=0,016$; c) $p=0,005$; d) $p<0,001$; e) $p=0,010$; f) $p=0,039$; g) $p=0,001$; h) $p<0,001$; i) $p=0,027$; j) $p=0,005$; l) $p=0,013$; m) $p=0,004$.

A análise dos dados revelou que níveis mais elevados de ansiedade estiveram associados a piores indicadores de qualidade da alimentação e de vivências acadêmicas. Embora a diferença na qualidade da alimentação tenha sido discreta, as menores médias foram registradas no grupo com ansiedade muito grave (36,09), em comparação a 40,19 no grupo normal/leve, achado semelhante ao observado por Brisotto et al. (2022), que identificaram que os sintomas ansiosos explicaram 4,7% da variação na alimentação emocional, reforçando a ligação entre sofrimento psicológico e padrões alimentares disfuncionais.

Nas vivências acadêmicas, identificou-se um declínio progressivo nas dimensões pessoal, interpessoal, carreira e estudo conforme aumentava a gravidade da ansiedade. As quedas mais acentuadas ocorreram na dimensão pessoal, que passou de 54,92 no grupo normal/leve para 47,06 no grupo muito grave, e na dimensão interpessoal, que reduziu de 42,01 para 36,42 no mesmo intervalo. Esse padrão indica que, à medida que os sintomas se intensificam, há maior comprometimento da motivação, das relações sociais e do envolvimento nas atividades acadêmicas. Achados semelhantes foram relatados por Silva et al. (2021), que observaram que a ansiedade elevada foi preditora de menor adaptação acadêmica nas dimensões carreira, estudo e institucional.

Apenas 1 indivíduo foi classificado com estresse muito grave e por isso, para que viabilizasse a análise estatística, os indivíduos classificados com estresse grave e muito grave foram agrupados em um único grupo. Assim, ao comparar as médias da qualidade da alimentação e das dimensões de vivências acadêmicas segundo classificação do estresse (Tabela 7) observou-se que: a) média da qualidade da alimentação dos classificados com estresse normal/ leve foi estatisticamente maior do que os com classificação muito grave ($p=0,012$); b, c, d) média do QVA-r pessoal dos classificados com estresse normal/ leve foi estatisticamente maior do que os com classificação moderada ($p=0,005$), grave/muito grave ($p<0,001$) e os classificados com estresse mínimo tiveram média maior do que os classificados como grave/ muito grave ($p=0,004$); e, f, g) a média do QVA-r interpessoal foi maior entre os classificados com estresse normal/leve em relação aos classificados como moderado ($p=0,001$), grave/ muito grave ($p=0,001$) e a média dos com estresse mínimo foi maior do que os com grave/ muito grave ($p=0,008$); h) média do QVA-r estudo dos classificados com estresse normal/ leve foi estatisticamente maior do que os com classificação grave/ muito grave ($p=0,006$).

Tabela 7 – Comparação de médias de qualidade da alimentação e dimensões do questionário de vivências acadêmicas (QVA-r) segundo classificação do estresse avaliado pelo DASS-21. São Paulo, 2025.

Variáveis	Classificação DASS-21 – Estresse				Valor p*
	Normal/ leve (45)	Mínimo (17)	Moderad o (22)	Grave / Muito grave (32)	
Qualidade da alimentação	42,56 ^a	38,35	37,41	36,72 ^a	0,010
QVA-r pessoal	56,40 ^{b,c}	53,94 ^d	50,64 ^b	47,09 ^{c,d}	<0,001
QVA-r interpessoal	43,42 ^{e,f}	41,94 ^g	37,82 ^e	36,44 ^{f,g}	<0,001
QVA-r carreira	48,53	46,53	46,18	45,31	0,057
QVA-r estudo	32,27 ^h	31,59	29,27	28,69 ^h	0,004
QVA-r institucional	26,56	26,12	25,41	25,09	0,366

*ANOVA/ Teste post-hoc Tukey: a) p=0,012; b) p=0,005; c) p<0,001; d) p=0,004; e) p=0,001; f) p<0,001; g) p=0,008; h) p=0,006

O resultado indicou que níveis mais elevados de estresse podem estar associados a piores indicadores de qualidade da alimentação e de vivências acadêmicas. Os participantes classificados com estresse grave ou muito grave apresentaram médias menores de qualidade da alimentação em comparação aos com estresse normal/leve, sugerindo que o estresse intenso pode contribuir para escolhas alimentares menos saudáveis. Entre as dimensões do QVA-r, as reduções mais expressivas ocorreram nas esferas pessoal e interpessoal, seguidas por estudo, indicando que o aumento da intensidade do estresse tende a comprometer tanto os hábitos alimentares quanto a motivação, as relações sociais e o engajamento acadêmico. Isso está de acordo com o estudo de Penaforte et al. (2016), que observou em universitários, associação entre altos níveis de estresse e aumento da alimentação emocional, descontrole alimentar e maior frequência de consumo de fast food.

Na comparação das médias das dimensões de vivências acadêmicas e das subescalas de depressão, ansiedade e estresse segundo classificação da qualidade da alimentação (Tabela 8) observou-se que: a) média do QVA-r pessoal dos classificados com alimentação ruim é menor do que os com qualidade excelente (p=0,029); b, c) a média do QVA-r interpessoal foi maior entre os classificados com alimentação excelente em relação aos classificados como ruim (p<0,001) e regular (p=0,003); d, e) média do QVA-r estudo dos classificados com alimentação excelente foi maior do que os com alimentação ruim (p<0,001) e regular (p<0,001); f) a média do escore de depressão foi maior entre os com alimentação regular do

que com qualidade excelente ($p=0,003$); g, h) a média do escore de estresse foi maior entre os com alimentação ruim do que os classificados como regular ($p=0,037$) e excelente ($p=0,002$).

Tabela 8 – Comparação de médias das dimensões do questionário de vivências acadêmicas (QVA-r) e das subescalas de depressão, ansiedade e estresse (DASS-21) segundo classificação da qualidade da alimentação. São Paulo, 2025.

Variáveis	Classificação da Qualidade da Alimentação			Valor p*
	Ruim (18)	Regular (41)	Excelente (57)	
QVA-r pessoal	49,11 ^a	51,22	54,25 ^a	0,018
QVA-r interpessoal	36,06 ^b	38,61 ^c	42,68 ^{b,c}	<0,001
QVA-r carreira	46,22	46,00	47,77	0,231
QVA-r estudo	28,06 ^d	28,80 ^e	32,72 ^{d,e}	<0,001
QVA-r institucional	25,78	24,98	26,54	0,130
Depressão (DASS-21)	2,11	2,32 ^f	1,65 ^f	0,037
Ansiedade (DASS-21)	12,67	12,93	9,16	0,100
Estresse (DASS-21)	24,11 ^{g,h}	17,80 ^g	15,72 ^h	0,003

*ANOVA/ Teste post-hoc Tukey: a) $p=0,029$; b) $p<0,001$; c) $p=0,003$; d) $p<0,001$; e) $p<0,001$; f) $p=0,033$; g) $p=0,037$; h) $p=0,002$

A comparação entre a qualidade da alimentação e as dimensões de vivências acadêmicas revelou que participantes com alimentação classificada como excelente apresentaram melhores médias nas dimensões pessoal, interpessoal e de estudo em relação aos com alimentação ruim ou regular. Além disso, níveis mais elevados de depressão foram observados entre os participantes com alimentação regular, enquanto o estresse foi maior entre aqueles com alimentação ruim.

Esses achados indicam que padrões alimentares mais adequados podem estar relacionados não apenas a melhores vivências acadêmicas, mas também a menor intensidade de sintomas emocionais negativos. No entanto, embora parte dos estudantes tenha preocupação com hábitos saudáveis, o consumo insuficiente de alimentos in natura e a alta ingestão de frituras e doces indicam a necessidade de intervenções para a melhoria da qualidade alimentar, o que pode repercutir positivamente tanto na saúde física quanto no bem-estar psicológico e acadêmico (ZANINI, 2013).

Como limitações, destaca-se que o desenho transversal não permite saber a direção das relações encontradas e que os dados foram obtidos por autorrelato, podendo ter vieses.

5. CONCLUSÃO

Este estudo investigou a relação entre alimentação, saúde mental e vivências acadêmicas, partindo do entendimento de que a fase de entrada no ensino superior pode trazer mudanças que afetam hábitos alimentares e aumentam a chance de desenvolver sintomas de ansiedade, depressão e estresse.

Os resultados mostraram que níveis mais altos de depressão, ansiedade e estresse estão ligados a piores vivências acadêmicas, principalmente nas dimensões pessoal e interpessoal. Também foi observado que uma melhor qualidade da alimentação se associou a escores mais altos nessas dimensões e na de estudo, além de menores níveis de estresse e depressão. O estudo contribui para reforçar a importância de ações nas universidades que incentivem hábitos alimentares saudáveis e ofereçam suporte à saúde mental, favorecendo o bem-estar e o desempenho acadêmico.

São necessários mais estudos sobre o tema, especialmente de acompanhamento ao longo do tempo, que considerem também fatores como sono, apoio social e regulação emocional. Essas pesquisas podem ajudar a planejar estratégias mais completas para promover saúde e prevenir sofrimento psicológico entre universitários.

6. REFERÊNCIAS

ALMEIDA, L. S.; FERREIRA, J. A. G.; SOARES, A. P. C. Questionário de Vivências Acadêmicas: construção e validação de uma versão reduzida (QVA-r). **Revista Portuguesa de Pedagogia**, Ano XXXIII, n. 3, p. 181-207, 1999.

AZEVEDO, A. S.; FARIA, L. Motivação, Sucesso e Transição para o Ensino Superior. **Psicologia** [online], v. 20, n. 2, p. 69-93, 2006.

BARBOSA, S. M. A. et al. Qualidade de vida no serviço público – o stress e sua influência na mudança da conduta alimentar. In: CONGRESSO DE STRESS DA ISMA-BR, 14., 2013; FÓRUM INTERNACIONAL DE QUALIDADE DE VIDA NO TRABALHO, 16., 2013, São Paulo. **Anais....** São Paulo, 2013.

BITTENCOURT, K. F.; VAZ, J. C.; ZANIN, R. F. Revisão da literatura: obesidade, alimentação e estresse. In: SEFIC 2015. Canoas, 2015.

BRASIL. **Lei nº 13005, de 25 de junho de 2014.** Aprova o Plano Nacional de Educação – PNE e dá outras providências. **Diário Oficial da União**, Seção 1, Edição Extra, de 26 de junho de 2014, p. 1.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Como está sua alimentação?** [Internet]. 2025. Disponível em: http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/publicacoes/guiadebolso_folder.pdf. Acesso em: 3 mar. 2024.

BRISOTTO, M.; SILVA, M. D.; ANDRETTA, I. Depressão, ansiedade e estresse e o comportamento alimentar. **Revista Brasileira de Terapias Cognitivas**, v. 18, n. 2, p. 1-14, jul./dez. 2022.

BUSATO, M. A. et al. Ambiente e alimentação saudável: percepções e práticas de estudantes universitários. **Semina: Ciências Biológicas e da Saúde**, Londrina, v. 36, n. 2, p. 75-84, 2015.

CATÃO, L. G.; TAVARES, R. L. Técnicas da nutrição comportamental no tratamento de transtornos alimentares. **Revista Campo do Saber**, v. 3, n. 1, p. 244-260, 2017.

CHARLOT, B. **Da Relação com o Saber às Práticas Educativas**. São Paulo: Cortez, 2013.

GONÇALVES, P. F. et al. Alimentação funcional como suporte para melhor prognóstico da depressão. In: CONGRESSO BRASILEIRO CIENTÍFICO DE SAÚDE, 1., 2016, Campina Grande. **Anais...** Campina Grande: Realize Editora, p. 1-6, 2016. Disponível em: <https://www.editorarealize.com.br/index.php/artigo/visualizar/18859>. Acesso em: 3 mar. 2024.

GRANADO, J. I. F. et al. Integração acadêmica de estudantes universitários: contributos para a adaptação e validação do QVA-r no Brasil. **Psicologia e Educação**, v. IV, n. 2, p. 31-41, dez. 2005.

GRANER, K. M.; CERQUEIRA, A. T. de A. R. Revisão integrativa: sofrimento psíquico em estudantes universitários e fatores associados. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 24, p. 1327-1346, 2019.

GUIMARÃES, S. E. R.; BORUCHOVITCH, E. O estilo motivacional do professor e a motivação intrínseca dos estudantes: uma perspectiva da Teoria da Autodeterminação. **Psicologia, Reflexão e Crítica**, v. 17, n. 2, p. 143-150, 2004.

MATOS, S. M. R.; FERREIRA, J. C. S. Estresse e comportamento alimentar. **Research, Society and Development**, v. 10, n. 7, e26210716726, 2021.

NDOYE, A.; CLARKE, S.; HENDERSON, C. Predicting College Student's Academic Success. **Journal of Student Success and Retention**, v. 6, n. 1, p. 37-61, 2020.

OLIVEIRA, C. M. **Impacto do estresse crônico associado a um modelo de obesidade sobre atividades comportamentais e marcadores hormonais e bioquímicos**. 2013. Dissertação (Mestrado em Ciências Médicas) – Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2013.

PENAFORTE, F. R. A. et al. Associação entre estresse e comportamento alimentar em estudantes universitários. **Demetra: Alimentação, Nutrição & Saúde**, Rio de Janeiro, v. 11, n. 1, p. 225-238, 2016.

RIBEIRO, F. Motivação e aprendizagem em contexto escolar. **Revista online do Centro de Formação de Professores do Nordeste Alentejano – PROFFORMA**, n. 3, jun. 2011.

RODRIGUES, Y. M. et al. Depressão, ansiedade e estresse em universitários e relação com fatores sociodemográficos e psicossociais pós-COVID-19. **Cogitare Enfermagem**, v. 30, e96208, 2025.

SABBAGH, M. I. R. **Sintomas de ansiedade e depressão em universitários: efeito da qualidade da alimentação**. 2023. Dissertação (Mestrado em Ciências da Nutrição) – Universidade Federal dos Vales do Jequitinhonha e Mucuri, Diamantina, 2023.

SANTOS, A. K. G. V. et al. Qualidade de vida e alimentação de estudantes universitários que moram na região central de São Paulo sem a presença dos pais ou responsáveis. **Revista Simbio-Logias**, v. 7, n. 10, p. 108-121, 2014.

SILVA, A. C. S. et al. Relação entre vivência acadêmica e ansiedade em estudantes universitários. **Contextos Clínicos**, São Leopoldo, v. 14, n. 2, p. 563-587, ago. 2021.

STRIEN, T. V. Causes of Emotional Eating and Matched Treatment of Obesity. **Current Diabetes Reports**, v. 18, n. 6, p. 35, 2018.

VIGNOLA, R. C. B.; TUCCI, A. M. Adaptation and validation of the Depression, Anxiety and Stress Scale (DASS) to Brazilian Portuguese. **Journal of Affective Disorders**, v. 155, p. 104-109, 2014.

ZANINI, R. V. et al. Consumo diário de refrigerantes, doces e frituras em adolescentes do Nordeste brasileiro. **Ciência e Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 18, n. 12, p. 3739-3750, 2013.