

COMPULSÃO ALIMENTAR E IMPACTOS PSICOEMOCIONAIS EM UNIVERSITÁRIAS: UM ESTUDO TRANSVERSAL

Mariany Rodrigues Aguiar¹; Eyd Evelyn Alves Lisboa²; Gustavo Soares de Souza³;
Letícia Pinho Gomes⁴; Suellen Rodrigues Oliveira Maier⁵; Marcos Vitor Naves Carrijo⁶

RESUMO

Objetivou-se identificar a prevalência e os fatores associados ao Transtorno da Compulsão Alimentar entre estudantes universitárias. Trata-se de um estudo descritivo, transversal, quantitativa, com amostra de 29 acadêmicas, através de questionário. Os dados foram analisados no SPSS, e as variáveis categóricas foram analisadas por frequências absolutas e relativas. Os resultados revelaram que muitas participantes se sentiam insatisfeitas com o corpo e recorriam à comida em momentos de estresse, com 37,5% das participantes admitindo descontar o estresse na alimentação. Além disso, 68,2% relataram comer mais durante crises de ansiedade. Concluiu-se que o transtorno da compulsão alimentar não se limita a obesidade, afetando também indivíduos com índice de massa corporal adequado, sendo influenciado por fatores emocionais como ansiedade e estresse. O tratamento eficaz requer acompanhamento psicológico e nutricional especializado.

Palavras-Chave: Estudantes; Transtorno da Compulsão Alimentar; Saúde Mental.

ABSTRACT

The aim of this study was to identify the prevalence and factors associated with Binge Eating Disorder among female university students. This is a descriptive, cross-sectional, quantitative study with a sample of 29 female students, using a questionnaire. The data were analyzed using SPSS, and categorical variables were analyzed using absolute and relative frequencies. The results revealed that many participants felt dissatisfied with their bodies and resorted to food during times of stress, with 37.5% of the participants admitting to relieving stress through eating. In addition, 68.2% reported eating more during anxiety attacks. It was concluded that binge eating disorder is not limited to obesity, but also affects individuals with an adequate body mass index, and is influenced by emotional factors such as anxiety and stress. Effective treatment requires specialized psychological and nutritional monitoring.

Keywords: Students; Binge-Eating Disorder; Mental Health.

1. INTRODUÇÃO

A compulsão alimentar é caracterizada pela ingestão de alimentos em grande quantidade em um curto período, sem que haja fome ou vontade de comer. De acordo com Barbosa (2019), o transtorno da compulsão

alimentar pode ser conceituado como a prática de consumir alimentos em quantidade excessiva por um determinado tempo, confundida com a bulimia, porém, a compulsão alimentar é caracterizada pela perda de controle, ou seja,

¹ Enfermeira pelo Centro Universitário do Vale do Araguaia – UNIVAR. E-mail: mari.aguiar8239@gmail.com

² Mestra em Nutrição pela Universidade Federal de Mato Grosso - UFMT. E-mail: eydevelyn@gmail.com

³ Especialista em Saúde do Adulto e Idoso pelo Programa de Residência Multiprofissional em Saúde do Adulto e Idoso; Psicólogo na Secretaria Municipal de Assistência Social de Sinop – MT. E-mail: psgustavosoares@gmail.com

⁴ Mestra em Imunologia e Parasitologia pela Universidade Federal de Mato Grosso - UFMT; Docente do curso de Enfermagem do Centro Universitário do Vale do Araguaia – UNIVAR. E-mail: leticiaapgmt@hotmail.com

⁵ Doutora em Ciências pela Universidade de São Paulo – USP. Docente do curso de Enfermagem da Universidade Federal de Rondópolis – UFR. E-mail: suellen.maier@ufr.edu.br

⁶ Doutorando em Enfermagem pela Universidade Federal de Mato Grosso - UFMT; Docente do Departamento de Enfermagem da Universidade Federal de Rondônia – UNIR. E-mail: marcosvenf@gmail.com

quando o indivíduo não é capaz de parar de comer. O paciente que desenvolve o transtorno da compulsão alimentar tem uma preocupação excessiva com a imagem corporal, histórico de depressão, ansiedade, fazendo com que a compulsão alimentar seja uma válvula de escape.

Segundo Lewer (2017), o transtorno de compulsão alimentar se dá por diversos fatores como preocupação excessiva com o formato do corpo e peso, prática de dietas, histórico de depressão, abuso de drogas, *bullying* na infância, abuso sexual entre outros. O corpo humano possui hormônios que ajudam no controle de várias ações, principalmente no controle da fome e saciedade, quando o paciente desenvolve o transtorno da compulsão alimentas esses hormônios acabam perdendo sua função natural. Brandão et al. (2011), investigaram os hormônios que regulam o início e o término da sensação de fome e os resultados apontam que esses hormônios têm um papel ativo no comportamento alimentar dos indivíduos com TCA. Porém, Azevedo; Santos; Fonseca (2004), entendem que de fato, o transtorno da compulsão alimentar periódica, como é conhecido atualmente, é uma síndrome do comportamento alimentar com características ainda incertas e às vezes conflitantes

Para Munhoz et al. (2019), a compulsão alimentar vem sendo correlacionada com doenças psicológicas, mostrando que pessoas ansiosas se tornam compulsivas por descontinuar na

comida, e esse ato pode gerar patologias mais graves. Desta forma, pode-se considerar que a compulsão alimentar talvez possa ser mais bem compreendida como uma variável mediadora entre a ansiedade e a obesidade. Neste caso, é possível observar que pessoas com ansiedade tendem a ter compulsão alimentar, e quem tem compulsão alimentar provavelmente terá obesidade.

Deste modo, o presente estudo tem como identificar a prevalência e os fatores associados ao Transtorno da Compulsão Alimentar entre estudantes universitárias.

2. METODOLOGIA

Trata-se de um estudo descritivo, transversal com abordagem quantitativa. O desenho da pesquisa seguiu as orientações da iniciativa STROBE (*Strengthening the Reporting of Observational studies in Epidemiology*).

Este estudo foi realizado no Centro Universitário do Vale do Araguaia (UNIVAR), no interior de Mato Grosso. A instituição foi fundada em 1989 e atualmente possui 18 cursos, com aproximadamente 2.700 alunos. A amostra por conveniência não probabilística, foi composta por acadêmicas regularmente matriculadas em um dos cursos de graduação da instituição estudada. A coleta de dados ocorreu entre os meses de junho a julho de 2023.

Os dados foram obtidos por meio de um questionário construído pelos autores do estudo

e avaliado semanticamente pelos membros do grupo de pesquisa, sendo este de autopreenchimento, com questões variadas, incluindo o peso atual, altura, idade e relação dos últimos acontecimentos e as emoções com a quantidade de alimento ingerido.

Após a coleta de dados, os mesmos foram inseridos no programa estatístico *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS) versão 20.0, utilizando a dupla digitação para possibilitar a verificação de potenciais inconsistências durante a confecção do banco de dados. Para a análise descritiva das variáveis categóricas utilizou-se de frequências relativa e absoluta, sendo estas expressas por meio de porcentagens.

Esta pesquisa respeitou aos princípios éticos delineados na Resolução nº 466/2012 e 510/2016 do Conselho Nacional de Saúde, assegurando a confidencialidade de cada indivíduo envolvida. Inicialmente, o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) foi apresentado, contendo todas as informações pertinentes à pesquisa, mediante a assinatura deste termo, as participantes concordaram voluntariamente em participar.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Participaram da pesquisa, 29 acadêmicas, com faixa etária entre 18 a 55 anos, predominantemente apresentando classificação de índice de massa corporal de adequado

(55,1%), seguido por sobrepeso (34,5%), obesidade (6,9%) e baixo peso (3,5%).

Quando questionadas, como se sentiam em relação ao seu corpo 55,1% referiram gostar da forma atual, 6,8% relataram ser indiferentes e 37,8% não gostam do corpo atual. Com base nesta avaliação, verificou-se a relação com outras questões da pesquisa, conforme demonstrado pela Tabela 1.

Tabela 1. Relação entre “como se sente com o seu corpo” e outras variáveis. (n=29)

Variáveis	Relação com o próprio corpo		
	Gosta (n=16)	Indiferente (n=2)	Não gosta (n=11)
Costuma descontar o estresse do dia na comida?	37,5%	0%	45,4%
Nos últimos 6 meses, já comeu uma grande quantidade de comida de forma descontrolada em um prazo de duas horas?	43,7%	50%	63,6%
Quando está em casa costuma comer o tempo todo mesmo sem fome?	18,7%	0%	54,5%

Fonte: Dados coletados na pesquisa (2023).

Para Sousa et. al (2020) a imagem corporal refere-se à figura existente na mente do indivíduo acerca do tamanho, forma e estrutura do seu corpo. A partir de como o indivíduo vê o

próprio corpo, a própria imagem, ele busca compará-la ao padrão determinado pela sociedade. Essa comparação faz com que o indivíduo aja de modo impulsivo, descontando os problemas e dificuldades na comida e adoecendo o próprio corpo. Cruz, Campos e Maynard (2021) apontam que a imagem corporal, principalmente após a evolução da mídia, representa um grande reconhecimento social interpretado como felicidade, confiança e autoestima. A partir deste parâmetro a sociedade passou a cobrar corpos perfeitos, fazendo com que aqueles que não tenham esses corpos perfeitos se culpem, começando então um processo de autopunição, fazendo com que esses indivíduos vejam a comida como inimigo ao invés de aliado, podendo desenvolver transtornos alimentares severos.

A alimentação como é conhecida, não é apenas o saciar a fome, mas sim proporcionar recursos e nutrientes fundamentais para a sobrevivência humana, de modo que, além de saciar, suprir e manter, a alimentação tem como função para muitos indivíduos trazer conforto ou relaxamento para situações estressantes, felizes ou até mesmo tristes. Na variável 1, presente na primeira tabela é possível observar que 37,5% das entrevistadas costumam descontar o estresse na comida, e que 45,4% não costumam descontar o estresse na comida. Nilo e Silva (2022) afirmam que o comportamento alimentar sempre vai sofrer alterações com o estado emocional, quando o sujeito entende que de

alguma forma cognitiva, se encontra em estado de ameaça ou perigo. Quando o sujeito se encontra em um nível de estresse elevado, tende a buscar na comida relaxamento e calma, fazendo com que esse hábito se torne frequente, se tornando um transtorno alimentar no futuro.

Um dos grandes sinais para detectar o transtorno da compulsão alimentar é o descontrole na hora de comer. Na tabela 1, pode-se observar que na segunda variável 43,7% das entrevistadas identificaram um certo exagero durante as refeições, e 63,6% não costumam exagerar na hora da refeição. Comer de forma descontrolada traz complicações ao metabolismo do indivíduo, além de ser um fator de observação para algum Transtorno Alimentar. Para Crejo e Mathias (2021) o transtorno da compulsão alimentar periódica (TCAP) é caracterizado pelo consumo excessivo de alimentos durante um curto espaço de tempo em diversas repetições, na maioria das vezes o indivíduo relata a sensação de perda de controle referente ao ato de comer, bem como seus sentimentos.

Observa-se que na variável 3, 18,7% das entrevistadas relatam comer o tempo todo mesmo sem fome, isso acontece devido ao nível de estresse associado ao transtorno da compulsão alimentar, que é quando o indivíduo come mesmo estando saciado, procurando a todo momento comer em busca de amenizar a crise de ansiedade e aliviar-se dos problemas e estresses do dia. Para esses indivíduos, o

alimento se torna uma válvula de escape, uma forma de amenizar o que está sentindo, sem saber que essa ação pode trazer danos pro quadro de saúde dessa pessoa. Para Guimarães, Tinano e Rodrigues (2022) a compulsão alimentar é um transtorno, onde determinadas alterações biológicas estão relacionadas. O estado de compulsão é ocasionado através de várias alterações do metabolismo e dos neurotransmissores, fazendo com que o indivíduo coma mais, e até mesmo sem sentir fome.

O transtorno da compulsão alimentar não está apenas relacionado com o comer compulsório, mas também com questões psicológicas, emocionais e pessoais. Esses fatores associados ao comer compulsoriamente leva o indivíduo a ter grandes chances de desenvolver o transtorno da compulsão alimentar, podendo leva-lo a ter complicações mais severas no futuro. Segundo Gomes et al (2021) o comportamento alimentar é formado desde a infância e pode ser afetado por diversos pontos como os pais, os amigos e a mídi, além das próprias mudanças pelas quais o corpo passa ao longo dos anos e que pode gerar uma grande insatisfação com a imagem corporal. Em alguns casos, essa insatisfação pode levar a distorções que, consequentemente, podem gerar algum transtorno alimentar.

Durante a pesquisa, foi perguntado para as entrevistadas quais medidas já haviam sido tomadas para perda de peso e redução de

medidas, conforme mostra a tabela 2. As respostas obtidas foram redundantes para o levantamento de dados e a identificação de como essas universitárias veem e aceitam seu corpo.

Quanto as medidas utilizadas para perda de peso, 3,4% (1) responderam que nos últimos três meses do período da coleta de dados, induziram vômito para evitar ganho de peso depois de comer grandes quantidades de comida e outras 6,8% (2) relataram que já passaram o dia inteiro sem comer nada para a mesma finalidade supracitada.

Referente ao estado emocional e a relação deste com a quantidade de comida ingerida, a Tabela 2 traz as informações das participantes, para aquelas que responderam já ter tido algum episódio ansioso, 68,2% (15) referiram comer mais, enquanto 31,8% (7) comem menos.

Tabela 2. Relação emocional e quantidade de alimento ingerido pelas participantes.

Questões	Respostas	
	Sim	Não
Você já teve crise de ansiedade?	74,8% (22)	25,2% (7)
Você se sente angustiada por comer demais?	49,0% (14)	51,0% (15)
Quando alguma coisa sai do seu controle ou te deixa nervosa, você costuma comer mais?	40,8% (12)	59,2% (17)

Fonte: Dados coletados na pesquisa (2023).

Conforme apresentado na primeira variável da tabela 2, 74,8% das entrevistadas já

teve crise de ansiedade em algum momento da vida. Para Frota et al (2022) a ansiedade é definida como um estado de apreensão ou antecipação de perigos ou eventos futuros desfavoráveis, acompanhado por um sentimento de preocupação, desconforto ou sintomas somáticos de tensão. Dessa forma, o indivíduo que começa a apresentar esse transtorno busca um modo de defesa e proteção, utilizando algumas vezes a comida como proteção. De acordo com Silva et al (2022) a ansiedade é uma das emoções que mais atua no comportamento alimentar dos indivíduos e ocasiona em sensações desagradáveis. Diretamente relacionado com o comportamento alimentar, o estado emocional é de fato responsável pelo processo de escolha dos alimentos, a frequência e quantidade dos mesmos que são ingeridos.

Na segunda variável, pode-se observar que 49,0% das entrevistadas afirmam se sentir angustiada por comer demais, essa angustia está relacionada com a forma que o indivíduo se vê e aceita seu corpo. Sentir angustia por comer demais é mais um sinal de que o indivíduo não está bem, e que é necessário averiguar o por que está assim. Quando o indivíduo come demais, mesmo sem fome ou com saciedade é sinal de que corpo e mente não estão bem.

Na terceira variável, 40,8% das entrevistadas afirmaram comer mais quando algo sai do controle, para essas mulheres esse descontrole ocorre quando os níveis de estresse e cansaço estão altos. Grezelle (2021) relata que

além do estresse alterar o comportamento alimentar ocorre também mudanças fisiológicas que contribuem para falta de apetite relacionado ao estresse agudo. Já no estresse crônico, a alteração no funcionamento do eixo hipotálamo-pituitária-adrenal – HPA, bem como elevação do nível do cortisol influenciam no aumento do apetite. Segundo Baima (2019) o estresse crônico provoca alterações sistêmicas que interferem na homeostase corporal, entre elas a regulação da ingestão alimentar. Deste modo, observa-se que corpo e mente trabalham em conjunto, e quando a mente cansa ou entra em um estresse crônico o corpo sofre as consequências, acaba desenvolvendo transtornos alimentares, compulsões e ansiedade.

Quando o indivíduo não está bem, ele vai em busca de algo que o faça relaxar e dê prazer, grande parte dessas pessoas procuram esse alívio em alimentos muito calóricos que são fontes de açúcar e carboidratos. O consumo exagerado desses alimentos traz consequências severas para a saúde do indivíduo, como por exemplo a obesidade. De acordo com Malveira et al (2021) a obesidade é uma doença crônica multifatorial caracterizada pelo armazenamento excessivo de gordura corporal, gerando riscos à saúde. Além do excesso de gordura corporal, o paciente obeso está tendencioso a desenvolver outras patologias crônicas, como diabetes mellitus e hipertensão arterial, além de fazer com que os órgãos do indivíduo trabalhem mais, podendo levar a

complicações cardíacas futuras. A obesidade é desenvolvida muitas vezes por genética, maus hábitos alimentares e sedentarismo. Cantanhede et al (2021) relata que a obesidade, por possuir causa multifatorial, mantém-se por inúmeros motivos: mau hábito alimentar, predisposição genética e familiar, superalimentação, excesso de gorduras e carboidratos na dieta, falta de exercício, estresse, ansiedade, distúrbios emocionais, e questão socioeconômica e cultural.

Consumir alimentos ricos em gorduras e carboidratos é um dos grandes fatores que influenciam para o excesso de gordura corporal, desencadeando a obesidade. Macedo et al (2019) relata que o modelo alimentar moderno é conhecido como dieta ocidental constituída por grandes proporções de carboidratos simples e gorduras. A ingestão desse tipo de dieta é regularmente ligada a problemas metabólicos e comorbidades, efeitos da disfunção do adipócito em situação de obesidade. Esse tipo de alimentação propicia excesso calórico de macronutrientes (carboidratos, proteínas e gorduras), no entanto deficiente em micronutrientes (minerais e vitaminas) podendo ocasionar vários problemas a saúde. O consumo exagerado desses alimentos está fortemente associado ao desenvolvimento da obesidade.

Fonseca (2021) detalha que uma alimentação na presença de gorduras, açúcares, industrializados, etc., são grandes aliados para o desenvolvimento da obesidade. Consumir

alimentos com alto teor de açúcar e gordura influenciam para o acúmulo de gordura corporal e desencadeia o desenvolvimento da obesidade. Por serem alimentos de rápida absorção, seu consumo em excesso relacionado a outros fatores como sedentarismo e predisposição genética acabam influenciando no desenvolvimento da obesidade. Pacientes com essas características passam a ter dificuldades para controlar o que está ingerindo, comendo de maneira compensatória e descontrolada. A obesidade além de estar relacionada com a alimentação acaba sendo associada a distúrbios alimentares e problemas psicológicos, como a ansiedade e a depressão.

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A pesquisa para identificar os distúrbios alimentares vem crescendo a cada ano, trazendo para a sociedade as causas desses distúrbios, sintomas e possíveis tratamentos.

Durante a pesquisa, ao entrevistar mulheres universitárias, foi possível observar que grande parte das respostas eram positivas para compulsão alimentar. O cansaço e rotina exaustiva, leva a um quadro de estresse, fazendo com que seja descontado suas dores na alimentação. Buscando apenas alimentos obesogênicos, ricos em açúcares, pobre em nutrientes e ricos em calorias.

Deste modo, é possível observar que mesmo estando com peso e Índice de Massa Corporal (IMC) adequado, o transtorno da

compulsão alimentar que era relacionado somente a obesidade, atualmente está presente em pessoas saudáveis, tendo seu início no final da adolescência e se estendendo para a vida adulta. Para que o tratamento seja eficaz, o indivíduo deve entender o que está acontecendo com seu próprio corpo, não sentir vergonha e não procurar se comparar com outros padrões. Sendo necessário um acompanhamento nutricional e psicológico especializado.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

AZEVEDO, Alexandre Pinto de; SANTOS, Cimâni Cristina dos; FONSECA, Dulcineia Cardoso da. Transtorno da compulsão alimentar periódica. **Archives of Clinical Psychiatry (São Paulo)**, v. 31, p. 170-172, 2004.

BAIMA, Marcello de Lima et al. **Síndrome de Burnout e perfil nutricional de docentes da Universidade Federal do Oeste do Pará**. 2019. Tese de Doutorado. Universidade Federal do Oeste do Pará.

CANTANHEDE, Juliana Pinheiro et al. Possíveis complicações que levam ao desenvolvimento da obesidade na população de baixa renda na cidade de Belém-PA. **Revista CPAQV–Centro de Pesquisas Avançadas em Qualidade de Vida** Vol, v. 13, n. 1, p. 2, 2021.

CATÃO, Larissa Gomes; TAVARES, Renata Leite. Técnicas da nutrição comportamental no tratamento dos transtornos alimentares. **Revista Campo do Saber**, v. 3, n. 1, 2020.

DA CUNHA CREJO, Bianca; MATHIAS, Mariana Giaretta. Comer transtornado e o transtorno de compulsão alimentar e as abordagens da nutrição comportamental. **Revista interciência-imes catanduva**, v. 1, n. 6, p. 37-37, 2021.

DA SILVA CASSIA, Lethicia; BARBOSA, Larissa Beatrice Granciero. Identificação da presença de ansiedade em mulheres adultas e sua relação com a compulsão alimentar.

DA SILVA, Joyce Danyelle Moreno et al. Distúrbio da ansiedade e impacto nutricional: obesidade e compulsividade alimentar. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, v. 15, n. 4, p. e10108-e10108, 2022.

DA SILVA MALVEIRA, Alice et al. Prevalência de obesidade nas regiões Brasileiras. **Brazilian Journal of Health Review**, v. 4, n. 2, p. 4164-4173, 2021.

DE OLIVEIRA CRUZ, Marcella Cantanhêde; CAMPOS, Letícia Pereira; DA COSTA MAYNARD, Dayanne. Influência do comportamento alimentar e da imagem corporal na autoestima de indivíduos. **Advances in Nutritional Sciences**, v. 2, n. 1, p. 94-105, 2021.

DOS ANJOS, Ivan Lucas Picone Borges et al. Distúrbio alimentar, compulsivo e afetivo: uma revisão bibliográfica acerca da associação. **Revista de Saúde**, v. 11, n. 2, p. 60-64, 2020.

FIATES, Giovanna Medeiros Rataichesk; SALLES, Raquel Kuerten de. Fatores de risco para o desenvolvimento de distúrbios alimentares: um estudo em universitárias. **Revista de Nutrição**, v. 14, p. 3-6, 2001.

FONSECA, Bianca. Nutrição comportamental e obesidade: uma revisão integrativa. 2021.

FROTA, Ilgner Justa et al. Transtornos de ansiedade: histórico, aspectos clínicos e classificações atuais. **Journal of Health & Biological Sciences**, v. 10, n. 1, p. 1-8, 2022.

GOMES, Giovana da Silva Cunha Reis et al. Transtornos alimentares e a influência das mídias sociais na autoimagem corporal: um olhar sobre o papel do nutricionista. **Research**,

Society and Development, v. 10, n. 16, p. e191101623277-e191101623277, 2021.

GREZELLE, Vanessa. Stress e Conportamento alimentar: impactos na alimentação. 2021.

GUIMARÃES, Alexandra Acácio; TINANO, Camila Maria Rocha; RODRIGES, Julia Alecrim. COMPULSÃO ALIMENTAR EM ADOLESCENTES: POSSÍVEIS CAUSAS, EFEITOS E TRATAMENTOS. 2022.

HLADIK, Claude Marcel; COHEN, Emmanuel; PASQUET, Patrick. Paladar e Obesidade.

MACEDO, Wanderson de Lima Rodrigues et al. Influência hormonal do excesso de carboidratos refinados e do meio ambiente no avanço da

obesidade. **Revista Brasileira Interdisciplinar de Saúde**, 2019

NILO, Alice; SILVA, Tainá. A influência do estresse e da ansiedade na alimentação. 2022.

SOIHET, Julie; SILVA, Aline David. Efeitos psicológicos e metabólicos da restrição alimentar no transtorno de compulsão alimentar. **Nutrição Brasil**, v. 18, n. 1, p. 55-62, 2019.

SOUSA, Francisco das Chagas Araújo et al. Estudo do estado nutricional, imagem corporal e atitudes para transtornos alimentares em acadêmicas de nutrição. **Revista Enfermagem Atual In Derme**, v. 93, n. 31, 2020.