Revista Eletrônica
Acervo Saúde
Electronic Journal Collection Health ISSN 2178-2091

Compulsão alimentar em estudantes universitários: relação com aspectos psicossociais das vivências acadêmicas

Binge eating in university students: relationship with psychosocial aspects of academic experiences

Trastorno por atracón em estudiantes universitarios: relación con aspectos psicosociales de las vivencias académicas

Juliana Sampaio Batista[1], Ana Paola Victor Chayb[1], Silvana Souto Martins[2], Gerusa Matias dos Santos[3], Fernando César Rodrigues Brito[4], Raquel Pessoa de Araújo[4], Ana Carolina Montenegro Cavalcante[5], Ticihana Ribeiro de Oliveira[6].

RESUMO

Objetivo: Identificar o transtorno de compulsão alimentar periódica (TCAP) entre universitários, bem como as atitudes que favorecem e/ou sugerem o transtorno e sua relação com as vivências acadêmicas. **Métodos:** O estudo foi quantitativo, transversal e analítico, realizado com 316 universitários, entre 18 e 59 anos, de ambos os sexos. Para classificação da compulsão alimentar, recorreu-se à Escala de Compulsão Alimentar Periódica e para registro dos aspectos psicossociais, o Questionário de Vivências Acadêmicas. As comparações de médias foram realizadas pelo teste t de student ou ANOVA quando as variáveis tivessem distribuição normal e pelo teste Mann-Whitney para variáveis sem distribuição normal; para comparações de proporções utilizou-se qui-quadrado. Considerou-se $p<0,05$ como significante. **Resultados:** Observou-se baixa prevalência de TCAP. Como fatores que podem favorecer a compulsão destacou-se “comer sem fome física”, “pensamentos obsessivos por comida”e “impulsividade ao comer”. **Conclusão:** Os aspectos das vivências acadêmicas mais associadas às atitudes que sugeriam/favoreciam a compulsão foram a presença de cansaço/sonolência e a preocupação de não estarem em dia com os trabalhos. Compreender tais relações é útil para que se proponham estratégias que ajudem a prevenir a ocorrência do TCAP e de outros transtornos alimentares.

Palavras-chave: Compulsão alimentar, Universitários, Vivências acadêmicas.

ABSTRACT

Objective: To identify Binge Eating Disorder (BED) among university students, as well as the attitudes that favor and/or suggest the disorder and its relationship with academic experiences. **Methods:** This was a quantitative, cross-sectional, and analytical study conducted with 316 university students, aged between 18

[1] Universidadde Ciencias Empresariales y Sociales (UCES), Buenos Aires - Argentina.
[2]Hospital Geral de Fortaleza, Fortaleza – CE.
[3] Universidade Ateneu (UNIATENEU), Fortaleza – CE.
[4] Universidade Estadual do Ceará (UECE), Fortaleza – CE.
[5] Universidade Christus (UNICHRISTUS), Fortaleza – CE.
[6] Hospital de Saúde Mental Professor Frota Pinto, Fortaleza – CE.

SUBMETIDO EM: 3/2026 | **ACEITO EM: 4/2026** | **PUBLICADO EM: 6/2026**

and 59 years, of both sexes. For the classification of binge eating, the Binge Eating Scale (BES) was used, and for recording psychosocial aspects, the Academic Experiences Questionnaire (AEQ) was employed. Mean comparisons were performed using the Student's t-test or ANOVA for variables with a normal distribution, and the Mann-Whitney test for variables without a normal distribution; for proportion comparisons, the chi-square test was used. A significance level of $p < 0.05$ was considered. **Results:** A low prevalence of BED was observed. Factors that may favor binge eating included "eating without physical hunger," "obsessive thoughts about food," and "impulsivity when eating." **Conclusion:** The aspects of academic experiences most associated with attitudes suggesting or favoring binge eating were the presence of tiredness/sleepiness and the worry of not being up to date with academic assignments. Understanding such relationships is useful for proposing strategies to help prevent the occurrence of BED and other eating disorders.

Keywords: Binge eating, University students, Academic experiences.

RESUMEN

Objetivo: Identificar el trastorno por atracón (TPA) entre universitarios, así como las actitudes que favorecen y/o sugieren el trastorno y su relación con las vivencias académicas. **Métodos:** El estudio fue cuantitativo, transversal y analítico, realizado con 316 universitarios de entre 18 y 59 años, de ambos sexos. Para la clasificación del trastorno por atracón, se utilizó la Escala de Atracones (BES) y para el registro de los aspectos psicosociales, el Cuestionario de Vivencias Académicas (QVA). Las comparaciones de medias se realizaron mediante la prueba t de Student o ANOVA cuando las variables presentaban una distribución normal, y mediante la prueba de Mann-Whitney para las variables sin distribución normal; para las comparaciones de proporciones se utilizó la prueba de chi-cuadrado. Se consideró $p < 0,05$ como significativo. **Resultados:** Se observó una baja prevalencia de TPA. Como factores que pueden favorecer el atracón se destacaron el "comer sin hambre física", "pensamientos obsesivos por la comida" e "impulsividad al comer". **Conclusión:** Los aspectos de las vivencias académicas más asociados a las actitudes que sugerían/favorecían el atracón fueron la presencia de cansancio/somnolencia y la preocupación por no estar al día con los trabajos. Comprender tales relaciones es útil para proponer estrategias que ayuden a prevenir la aparición del TPA y de otros trastornos de la conducta alimentaria.

Palabras clave: Trastorno por atracón, Universitarios, Vivencias académicas.

INTRODUÇÃO

Os hábitos alimentares de estudantes que ingressam na universidade podem ser influenciados pelo novo ambiente e pelas novas relações sociais estabelecidas nessa fase. Tais novidades acarretam ansiedade e alterações que podem refletir em um comportamento de comer desequilibrado. Além disso, a transição para o ensino remoto e a insegurança econômica contribuem para o aumento de comportamentos alimentares disfuncionais (PEREIRA KCT, et al., 2025; FERREIRA PS, 2024).

Por conta das novas responsabilidades e das pressões sofridas, é possível que os estudantes universitários encontrem na comida uma válvula de escape para os problemas vivenciados. Tensão e estresse são elementos desencadeantes de alterações no comportamento alimentar. Além disso, as demandas acadêmicas podem representar fatores que contribuem para o agravamento do sofrimento psíquico (TÜRK ÖP, 2025; MELO NTS, et al., 2023; TORRES MFB, et al., 2024). Os casos de transtornos do comportamento alimentar aumentaram nas últimas décadas. A prevalência global varia entre 1% a 4% na população geral, com maior incidência observada em países ocidentais. Estima-se que aproximadamente 9% das mulheres adultas sofrem de algum transtorno alimentar ao longo da vida. Por outro lado, observa-se que os homens afetados em menor proporção (RAJENDRAM R, 2023).

No Brasil, levantamentos também apontam para uma prevalência importante desses transtornos. Ocorrências de 26,9% e 35,6% de comportamento alimentar de risco para transtornos alimentares foram

registrados em estudos recentes. Além disso, outras investigações apontam prevalências superiores a 20% em diferentes contextos acadêmicos, especialmente em populações expostas a maior vulnerabilidade socioeconômica e emocional. (VIEIRA AM, 2023; LIMA RBS, 2022; BATISTA CC, et al., 2026).

Fatores que caracterizam a compulsão alimentar são a perda de controle sobre o que se come, a frequência do ato, a compulsividade ao comer, a grande quantidade de alimentos ingeridos e a preocupação com a obesidade, sem a intenção de se controlar (AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION, 2023). Há indícios de risco aumentado do Transtorno da Compulsão Alimentar Periódica (TCAP) principalmente entre universitários da área de saúde, uma vez que os mesmos são expostos a pressões de origem cultural e estéticas muito intensas. Essas desordens podem comprometer as atividades sociais diárias dos estudantes, sugerindo uma associação entre compulsão alimentar e diminuição da produtividade acadêmica, além de problemas como tabagismo, alcoolismo e outros transtornos neuropsiquiátricos (KHOURY M, et al., 2021).

A maioria dos estudos científicos sobre compulsão alimentar faz referência a pessoas com obesidade, sendo menor o número de pesquisas sobre a compulsão alimentar entre os estudantes universitários. Tendo em vista os prejuízos físicos, psicológicos e sociais ocasionados pelos comportamentos de compulsão, faz-se necessária a identificação de populações de risco e de fatores que podem estar associados ao seu desenvolvimento. Assim, o presente estudo se dedicou a avaliar atitudes que sugerem/favorecem a compulsão alimentar no público universitário e sua relação com as vivências acadêmicas.

MÉTODOS

O estudo é de natureza quantitativa, com delineamento transversal e proposta analítica, sendo a coleta de dados realizada em um campus de uma instituição de ensino superior privada localizada no nordeste do Brasil. Foram incluídos os estudantes de graduação com idade entre 18 e 59 anos e excluídas as gestantes e aqueles que estivessem realizando alguma modificação na alimentação por prescrição de médico ou de nutricionista. Ao final da coleta de dados, excluindo-se os questionários com respostas incompletas e por motivo de desistência dos entrevistados, totalizou-se uma amostra de 316 universitários.

Foi utilizado formulário semiestruturado contendo perguntas referentes aos aspectos socioeconômicos e, para avaliação dos comportamentos de compulsão alimentar, foi utilizada a Escala de Compulsão Alimentar Periódica (ECAP) um questionário autoaplicável desenvolvido por Gormally JIM, et al. (1982) e traduzido para o português (FREITAS S, et al., 2001).

Segundo o instrumento utilizado, os indivíduos devem ser classificados de acordo com a seguinte categorização: Indivíduos com pontuação menor ou igual a 17: sem CAP; Indivíduos com pontuação entre 18 e 26: com CAP moderada; Indivíduos com pontuação maior ou igual a 27: com CAP grave. Para efeitos de análise, optou-se por nomear apenas duas categorias: CAP ausente: indivíduos sem CAP e CAP presente: indivíduos com CAP moderada e grave.

Para avaliação das experiências acadêmicas que mais dificultam a integração e o ajustamento dos estudantes à realidade universitária, foi utilizado o “Questionário de Vivências Acadêmicas” (QVA) em versão reduzida (GRANADO JIF, et al., 2005), sendo distribuído em cinco dimensões: Pessoal; Interpessoal; Carreira; Estudo; Institucional.

O pacote Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) versão 20.0 foi utilizado para as análises estatísticas. A descrição das variáveis quantitativas foi realizada pela apresentação da média e desvio padrão ou mediana (percentil 25 e 75) e para variáveis qualitativas utilizou-se valores absoluto e relativo. A normalidade das variáveis quantitativas foi avaliada através do teste Kolmogorov-Smirnov, sendo as comparações de médias realizadas pelo teste t de student ou ANOVA quando as variáveis tivessem distribuição normal e pelo teste Mann-Whitney para variáveis sem distribuição normal. Para comparações de proporções utilizou-se o teste qui-quadrado. Considerou-se o valor de $p<0,05$ como significante. O estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética e Pesquisa do Centro Universitário Estácio do Ceará com o número do parecer 2.094.013 e CAAE: 65116117.3.0000.5038.

RESULTADOS

Observa-se que a composição da amostra foi majoritariamente feminina, representando 68,7% do total. Houve um predomínio de jovens, com 88,9% dos indivíduos apresentando idade inferior a 30 anos. Um total de 62,7% dos estudantes cursava o quinto semestre ou mais. A grande maioria não trabalhava (73,1%) e 58,2% referiram renda familiar de dois salários-mínimos ou mais.

Na investigação da compulsão alimentar (CAP),de acordo com os escores de referência da Escala de Compulsão Alimentar Periódica (ECAP), verificou-se que a grande maioria dos jovens (91,1%; n=288) foram classificados com CAP ausente.

Realizou-se uma investigação sobre as atitudes sugestivas/favoráveis à compulsão, sendo selecionadas as questões da ECAP cujas descrições estavam mais relacionadas à compulsão alimentar: Em paralelo, no que tange ao Questionário de Vivências Acadêmicas (QVA), o processo de seleção priorizou os itens que mensuram a capacidade de organização individual dos estudantes.

Verificou-se que 59,5% (n=188) dos estudantes tinham dificuldades para acompanhar o ritmo da turma e 59,5% (n=188) não consideravam que faziam um bom planejamento diário, demonstrando preocupação com isso. Mais da metade dos jovens (55,1%; n=174) também demonstrava preocupação com o não cumprimento de prazos de trabalhos. Aproximadamente metade dos universitários (47,2%; n=149) não se consideravam eficazes na preparação para as provas, mas 74,7% (n=236) acreditavam na sua capacidade para estudar. Quase a metade dos entrevistados (46,6%; n=148) anunciaram preocupação com seu estado de cansaço e sonolência.

Sobre as atitudes sugestivas ou favoráveis à compulsão alimentar, constatou-se que 25,9% da amostra (n=82) registraram tais atitudes no que diz respeito à velocidade ao comer. Percebe-se uma associação estatisticamente significativa entre a velocidade ao comer e o cansaço/sonolência. Neste caso, as sensações físicas de cansaço e sonolência podem levar às atitudes de comer muito rapidamente, mastigando insuficientemente os alimentos ingeridos (61%; p=0,003) (**Tabela 1**).

Também se observou que o fato de o estudante não ter preocupação com sua capacidade de estudo, estando tranquilo em relação a isso, gera menos influência para o desenvolvimento da compulsão alimentar (77,8%; p=0,033).

Tabela 1 - Associação entre a velocidade ao comer e aspectos psicossociais das vivências acadêmicas.

QVA	ECAP - velocidade ao comer		p
Cansaço e Sonolência	Atitudes que **não** favorecem a compulsão	Atitudes que favorecem a compulsão	**0,003**
Ausente	136 (58,1)	32 (39,0)	
Presente	98 (41,9)	50 (61,0)	
Preocupação com a capacidade de estudar	Atitudes que **não** favorecem a compulsão	Atitudes que favorecem a compulsão	**0,033**
Ausente	182 (77,8)	54 (65,9)	
Presente	52 (22,2)	28 (34,1)	

Nota: Valores expressos em n (%). Utilizou-se teste qui-quadrado. Considerou-se p<0,05.
Fonte: Batista JS, et al., 2026.

A associação entre o impulso para comer aparece como uma característica relacionada à compulsão alimentar, manifestando-se como um fator preponderante e que se articula com as dimensões das vivências acadêmicas dos estudantes.

Os resultados sugerem que 33,5% da amostra (n=106) manifestaram padrões de resposta considerados sugestivos ou francamente favoráveis ao quadro de compulsão alimentar por relatarem atitudes impulsivas na busca por comida (**Tabela 2**).

Destaca-se que a preocupação dos alunos em não estarem cumprindo com os prazos determinados dos trabalhos é um forte fator determinante para comer de forma mais impulsiva (73,6%; p<0,001). Já aqueles que não têm a preocupação com serem eficazes nas provas e demais atividades acadêmicas não possuem atitudes de impulsividade no ato de comer (57,6%; p=0,017).

Tabela 2 - Associação entre o impulso para comer e aspectos psicossociais das vivências acadêmicas.

QVA	ECAP – impulso para comer		p
Preocupação de não estar em dia com os trabalhos	Atitudes que não favorecem a compulsão	Atitudes que favorecem a compulsão	
Ausente	114 (54,3)	28 (26,4)	**<0,001**
Presente	96 (45,7)	78 (73,6)	
Preocupação de ser eficaz nas provas	Atitudes que não favorecem a compulsão	Atitudes que favorecem a compulsão	
Ausente	121 (57,6)	46 (43,4)	**0,017**
Presente	89 (42,4)	60 (56,6)	

Valores expressos em n (%). Utilizou-se teste qui-quadrado. Considerou-se p<0,05.
Fonte: Batista JS, et al., 2026.

Infere-se que 58,6% dos estudantes costumavam ingerir os alimentos sem estarem fisicamente com sinais de fome (n=186). Na busca de relação entre essa ausência de fome física (comer sem estar com fome fisiológica) e as preocupações com as vivências acadêmicas, destaca-se de forma relevante que os indivíduos que não têm problemas para administrarem seu tempo para as atividades diárias não se comportam de forma a favorecer a compulsão alimentar, no que se refere a comer sem fome (76,9%; p=0,038). Por outro lado, sofrer com cansaço e sonolência influencia de forma substancial os indivíduos a comerem sem estarem com fome física (53,8%; p=0,003) (**Tabela 3**).

Tabela 3 - Associação entre comer sem estar com fome física e aspectos psicossociais das vivências acadêmicas.

QVA	ECAP – comer sem fome física		P
Problemas para administrar o tempo	Atitudes que **não** favorecem a compulsão	Atitudes que favorecem a compulsão	
Ausente	100 (76,9)	123 (66,1)	**0,038**
Presente	30 (23,1)	63 (33,9)	
Cansaço e sonolência	Atitudes que **não** favorecem a compulsão	Atitudes que favorecem a compulsão	
Ausente	82 (63,1)	86 (46,2)	**0,003**
Presente	48 (36,9)	100 (53,8)	

Valores expressos em n (%). Utilizou-se teste qui-quadrado. Considerou-se p<0,05.
Fonte: Batista JS, et al., 2026.

As atitudes de comer em exagero foram descritas por 18,3% (n=58) dos entrevistados. A oscilação na ingestão de alimentos (às vezes comendo em exagero, outras vezes comendo de forma muito restritiva) também pode ser considerada uma marca no comportamento de compulsão alimentar.

O presente estudo encontrou essa indicação de variação de consumo em 38,3% dos entrevistados (n=121). Verificou-se que os entrevistados que não se queixavam de cansaço e sonolência não apresentavam essas variações no comer (57,9%; p=0,030), assim como aqueles que se acreditavam eficazes nas provas ou não tinham isso como uma preocupação também não sofriam tais oscilações na ingestão de alimentos (57,9%; p=0,021) (**Tabela 4**).

Outro aspecto das vivências acadêmicas que também merece ser destacado nos resultados se refere à capacidade para o ato de estudar. Os jovens que estavam tranquilos a esse respeito não tinham comportamentos de variação na quantidade de alimentos ingeridos, ou seja, horas que comiam muito e horas que comiam pouco (81,5%; p<0,001).

Tabela 4 - Associação entre oscilação na ingestão e aspectos psicossociais das vivências acadêmicas.

QVA	ECAP – oscilação da ingestão		P
Cansaço e sonolência	Atitudes que não favorecem a compulsão	Atitudes que favorecem a compulsão	**0,030**
Ausente	113 (57,9)	55 (45,5)	
Presente	82 (42,1)	66 (54,5)	
Preocupação de ser eficaz nas provas	Atitudes que não favorecem a compulsão	Atitudes que favorecem a compulsão	**0,021**
Ausente	113 (57,9)	54 (44,6)	
Presente	82 (42,1)	67 (55,4)	
Preocupação com a capacidade de estudar	Atitudes que não favorecem a compulsão	Atitudes que favorecem a compulsão	**<0,001**
Ausente	159 (81,5)	77 (63,6)	
Presente	36 (18,5)	44 (36,4)	

Valores expressos em n (%). Utilizou-se teste qui-quadrado. Considerou-se p<0,05.
Fonte: Batista JS, et al., 2026.

Um importante quesito quando se fala em tendência à compulsão alimentar é o respeito à saciedade. Um total de 24,4% dos acadêmicos (n=77) tinha dificuldade em parar de comer quando se sentiam satisfeitos, ou seja, sobre esse aspecto, apresentavam comportamentos sugestivos/favoráveis à compulsão alimentar.

O último aspecto investigado como sugestivo/favorável à compulsão alimentar, a presença de pensamentos obsessivos por comida, foi apresentado por quase metade dos participantes da pesquisa (48,7%; n=154). Tais dados apontam para uma vulnerabilidade significativa no grupo pesquisado, evidenciando uma preocupante persistência de pensamentos intrusivos e comportamentos disfuncionais em relação à alimentação. A preocupação dos jovens em não estarem em dia com os trabalhos foi um fator que influenciou positivamente a ocorrência de pensamentos obsessivos por comida (62,3%; p=0,011) (**Tabela 5**).

Tabela 5 - Associação entre pensamentos obsessivos por comida e aspectos psicossociais das vivências acadêmicas.

QVA	ECAP – pensamentos obsessivos por comida		P
Preocupação de não estar em dia com os trabalhos	Atitudes que não favorecem a compulsão	Atitudes que favorecem a compulsão	**0,011**
Ausente	84 (51,9)	58 (37,7)	
Presente	78 (48,1)	96 (62,3)	

Valores expressos em n (%). Utilizou-se teste qui-quadrado. Considerou-se p<0,05.
Fonte: Batista JS, et al., 2026.

DISCUSSÃO

A investigação de compulsão alimentar entre os estudantes, conduzida de acordo a ECAP, revelou que a incidência de indivíduos com CAP é relativamente baixa, atingindo apenas 8,9% da amostra. Tais achados diferem da prevalência encontrada por Bernal ABB e Teixeira CS (2019) em investigação realizada com universitários de ambos os sexos, utilizando a mesma escala de avaliação. Nos achados destes autores,

34% dos indivíduos apresentaram resultado positivo para CAP. Vale destacar que 75% da amostra neste estudo foi composta por mulheres, o que pode ter elevado os índices apresentados.

Estudos que foram conduzidos em universidades públicas e privadas em diferentes regiões do Brasil registraram prevalências entre 6%a 15% (GABRIEL BA, et al., 2022; GARCIA S, 2021). O transtorno da compulsão alimentar foi identificado por Oliveira CN, et al. (2023) em 9,6% dos estudantes, mas é relevante destacar que 52,2% dos alunos relataram perceber episódios de compulsão alimentar.

Outro estudo avaliou a prevalência de compulsão alimentar e comportamentos purgativos em uma amostra de 4889 estudantes do primeiro ano da faculdade. Para tal, foram utilizados dados da pesquisa *Leuven College Surveys* (Bélgica) como parte da iniciativa *World Mental Health Surveys – International College Student*. Os resultados revelaram uma prevalência, ao longo de 12 meses, de 7,3% de compulsão alimentar e 1% de purgação com taxas mais altas no público feminino. Tais resultados se aproximam da prevalência de CAP encontrada no presente estudo (8,9%) (SERRA R, et al., 2020).

A compulsão alimentar é um transtorno que tem recebido atenção crescente na literatura científica, especialmente devido à sua alta prevalência em populações vulneráveis, como indivíduos com obesidade. Somado a isso é importante considerar grupos mais específicos, como universitários, que enfrentam em sua rotina altos níveis de estresse, ansiedade e cansaço, fatores que podem contribuir para o desenvolvimento de comportamentos compulsivos alimentares. A prevalência de episódios de compulsão alimentar na população obesa é maior do que na população geral, chegando a representar quase o dobro, o que reforça a associação entre obesidade e o transtorno aqui analisado.

Universitários representam um grupo particularmente vulnerável, devido às pressões acadêmicas e sociais, que podem desencadear padrões de alimentação desordenada e conturbada (AGÜERA Z, 2021; GABRIEL BA, et al., 2022; PEREIRA KCT, et al., 2025). Matos AP, et al. (2020) avaliaram 1608 universitários brasileiros entre 16 e 25 anos matriculados em um curso de graduação em tempo integral em uma universidade pública do Brasil e encontraram uma prevalência de compulsão alimentar da ordem de 4,4%. Os fatores significativamente associados a esse comportamento foram: sexo feminino, tabagismo, consumo de bebidas alcoólicas, insatisfação com a imagem corporal, excesso de peso, percepção elevada de estresse e presença de sintomas depressivos autorreferidos.

Kärkkäinen U, et al. (2018) demonstraram as consequências a longo prazo das desordens alimentares para a saúde de adultos jovens através de um estudo de coorte com 2631 mulheres e 2394 homens. No início da pesquisa os indivíduos registraram a autoavaliação de saúde, o índice de massa corporal (IMC), a circunferência da cintura e o sofrimento psicológico. Os mesmos parâmetros foram reavaliados depois de 10 anos. Como resultados os autores encontraram que os comportamentos alimentares desordenados foram associados transversalmente e prospectivamente a uma autoavaliação de saúde ruim, IMC mais alto, circunferência da cintura maior e sofrimento psicológico em ambos os sexos.

Observou-se no presente estudo que as sensações físicas de cansaço e sonolência podem levar às atitudes de comer muito rapidamente, mastigando os alimentos de maneira insuficiente (**Tabela 1**; p=0,003). A mesma relação já foi explorada em estudos anteriores, como o de Fusco SDFB, et al. (2020) que avaliou 130 indivíduos de ambos os sexos com idade entre 20 e 59 anos e encontrou que os adultos jovens apresentaram correlação positiva entre os escores de ansiedade e os de compulsão alimentar (p=0,0011) e qualidade do sono (p=0,0081). Entretanto, é necessário identificar que o delineamento metodológico da pesquisa intencionalmente selecionou indivíduos com um Índice de Massa Corporal maior do que 25Kg/m². Tal critério de inclusão é relevante, uma vez que a literatura associa a obesidade com a compulsividade alimentar. A pressão da vida acadêmica pode gerar estresse, ansiedade e cansaço físico e mental advindos deste fato. O estresse ativa o eixo hipotálamo-hipófise-adrenal que aumenta os níveis circulantes de cortisol, elevando o metabolismo energético e estimulando a busca por alimentos (LÓPEZ-PULIDO EI, et al., 2020).

Tanto o cansaço mental como o estado de sonolência podem disparar um consumo de alimentos maior. O contrário também é observado: a presença de compulsão alimentar interfere na qualidade do sono. Considera-se que a população universitária, especialmente no primeiro ano da faculdade, apresenta maior

risco para os desequilíbrios alimentares. Os possíveis motivos podem ser o afastamento da família, uma vez que os estudantes finalmente tornam-se responsáveis pelo preparo das próprias refeições. Muitas vezes na intenção de maior praticidade estes preferem comidas menos saudáveis e mais palatáveis. Esse consumo de alimentos mais saborosos não estimulado pela fome física pode se dar de forma urgente e compulsiva e é motivado pela necessidade de enfrentamento de situações difíceis, busca de recompensa, motivações sociais e procura de conforto. Esses dados corroboram as evidências de que indivíduos com um estado emocional livre de tensões e ansiedade são menos propensos a um comer disfuncional. Munhoz PG, et al. (2021) avaliaram 373 acadêmicos de uma instituição na região sul do Brasil sobre o impacto da ansiedade na compulsão alimentar e concluíram que os jovens mais ansiosos tendiam a comer mais.

Magel CA e Von Ranson KM (2021) avaliaram 68 mulheres com compulsão e 75 mulheres que foram selecionadas para o grupo controle, sem nenhuma história de transtornos alimentares, e encontraram que as mulheres com compulsão tiveram maior psicopatologia de ansiedade e depressão. Mais uma vez se propõe que o comportamento alimentar compulsivo pode ser uma maneira de amenizar os sintomas causados pelo acúmulo de sentimentos negativos.

Encontrou-se que 33,5% da amostra do presente estudo possui atitudes impetuosas na busca por comida, destacando-se como determinante a preocupação de não estarem em dia com os trabalhos($p< 0,001$). Tais resultados estão em sintonia com os encontrados por Campos LS, et al. (2020) que reuniram45 publicações entre 2015 e 2020 e sinalizaram uma relação entre estresse e compulsão alimentar, com destaque para a ingestão das comidas palatáveis.

A presente análise apontou ainda que estudantes que não têm preocupação com serem eficazes nas provas não possuem atitudes de impulsividade ($p=0,017$), mais uma vez indicando que um estado emocional despreocupado, com menos pressão sobre seu desempenho, teria um efeito menor na geração de possíveis de distúrbios alimentares, incluindo a compulsão.

A análise estatística trouxe resultados que revelaram que o fato de “comer sem fome física” foi positivamente associado às sensações de cansaço e sonolência (**Tabela 3**; $p=0,003$). Destaca-se ainda que os indivíduos sem problemas para administrar seu tempo não tendem a comer sem fome ($p=0,038$). Percebe-se que uma rotina organizada e que permita um aproveitamento mais eficiente do tempo, contribui para menores riscos de compulsão alimentar, segundo o parâmetro analisado.

A falta de tempo para realização das atividades diárias pode gerar um nível de estresse incontrolável que, por sua vez, desencadeia adaptações neurológicas que levam a busca de alimentos mais palatáveis. Além disso, problemas com a administração do tempo podem representar poucas oportunidades para se dedicarem com calma às refeições, provocando atitudes de comer rapidamente, sem atenção ao volume ingerido e sem respeito à saciedade, o que também pode contribuir para a compulsão alimentar (HUGHES MR, et al., 2020).

No presente estudo, 38,3% dos entrevistados reconheceram que sua ingestão alimentar oscila entre comer demais e comer pouco, uma possível característica de indivíduos que sofrem com compulsão alimentar e vivenciam o conhecido ciclo da restrição-compulsão.

Ressalta-se que os estudantes que não apresentavam cansaço/sonolência, que não se preocupavam com sua eficiência nas provas e com sua capacidade para os estudos, não apresentavam oscilações na ingestão alimentar ($p=0,030$; $p=0,021$; $p<0,001$, respectivamente). Infere-se que quanto mais seguro o estudante se sente em relação às suas competências para um bom desempenho acadêmico, menos provável a influência dessa variável sobre um comportamento alimentar desordenado.

Um estudo transversal realizado com 1240 estudantes analisou o perfil de competências de estudos entre jovens de dois países (Brasil e Portugal). Na investigação sobre a média diária de horas estudadas fora da sala de aula, a maior parte da amostra referiu estudar em média 1 hora fora da sala de aula (26,1% na universidade brasileira e 27,3% na universidade portuguesa). Na categoria de 5 horas de estudo diário estiveram apenas 2,4% e 3,5% dos alunos (brasileiros e portugueses, respectivamente) (FONSECA RS, et al., 2017).

O modelo proposto por Chickering AW e Reisser L (1993) e que continua sendo uma referência no entendimento do tema, afirma que “tornar-se competente” é uma das sete variáveis que dizem respeito ao desenvolvimento psicossocial do estudante, que incluem também “gerir as emoções”, “desenvolver a autonomia e interdependência”; “desenvolver relações interpessoais maduras”; “estabelecer a identidade”; “desenvolver objetivos de vida”; “desenvolver a integridade”. Assim, a sensação de incompetência pode influenciar a psique do indivíduo, sendo um ponto de vulnerabilidade para as desordens mentais, tais como o transtorno da compulsão alimentar.

Na presente investigação avaliou-se ainda a obsessão no sentido dos pensamentos fixos em comida, quando o sujeito refere, por exemplo, segundo a ECAP, que não pensa em mais nada a não ser em comida ou que na maioria dos dias os pensamentos estão “pré-ocupados” com comida. Quase metade dos estudantes do presente estudo (48,7%) registraram tais pensamentos. A preocupação de estarem em dia com os trabalhos esteve relacionada aos pensamentos obsessivos por comida (p=0,011).

Sobre os fatores que podem contribuir com o desenvolvimento desses comportamentos obsessivos, são pontuados: dificuldades de adaptação ao curso; preocupação com os desafios do curso e da carreira; grande pressão para absorver muitos conteúdos; medo de falhar, que tem relação com a preocupação com a pontualidade nos trabalhos e, portanto, corrobora com os dados do presente estudo; competição entre os colegas; falta de tempo para a família, amigos e para o lazer (KAPADIA A, 2025; CARDONET EP, et al., 2025).

Uma recente revisão sistemática conduzida por Kowalewska E, et al. (2024), mostrou uma alta correlação entre o transtorno de compulsão alimentar e diversas condições psiquiátricas, como depressão, ansiedade, transtornos de humor, transtorno obsessivo compulsivo e transtornos de personalidade. Os achados no presente estudo, em que quase metade dos universitários relatou pensamentos obsessivos em comida, alertam para o risco de desenvolvimento do transtorno da bulimia nervosa nesse público.

CONCLUSÃO

Os resultados apresentados na presente pesquisa indicaram, por fim, importantes frequências de atitudes sugestivas/favoráveis à compulsão alimentar, que estão relacionadas aos desafios das vivências acadêmicas. A preocupação deve-se concentrar não somente no risco de desenvolvimento do transtorno da compulsão alimentar periódica, mas também no risco de obesidade decorrente do consumo exagerado dos ditos “alimentos palatáveis” e na possível associação deste perfil compulsivo com a ocorrência de outras desordens mentais que podem comprometer o rendimento acadêmico e, consequentemente, a formação dos futuros profissionais. Além disso, quando o estudante “normaliza” alguns desses perfis de comportamento, sabidamente disfuncionais, pode se tornar difícil, num futuro contexto profissional, a identificação e tratamento de tais práticas junto aos seus pacientes.

REFERÊNCIAS

1. AGÜERA Z, et al. A review of binge eating disorder and obesity. Neuropsychiatrie, 2021; 35(2): e57-e67.
2. AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders: DSM-5-TR. 5. ed. Arlington: American Psychiatric Association, 2022; 1120p.
3. ASSOCIAÇÃO AMERICANA DE PSIQUIATRIA, et al. Diretriz de prática da Associação Americana de Psiquiatria para o tratamento de pacientes com transtornos alimentares. Publicação da Associação Americana de Psiquiatria, 2023.
4. BATISTA CC, et al. Transtornos alimentares e consumo alimentar em estudantes universitários. RECIMA21, 2026; 7(3).
5. BERNAL ABB, TEIXEIRA CS. Avaliação de compulsão alimentar periódica em universitários. Revista Científica Unilago, 2019; 1(1).
6. CAMPOS LS, et al. Relação entre estresse e obesidade: uma revisão narrativa. BIUS-Boletim Informativo Unimotrisaúde em Sociogerontologia, 2020; 22(16): e1-e15.

7. CARDONE EP, et al. Estado nutricional e sintomas de compulsão alimentar e bulimia nervosa em universitários. RBONE-Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento, 2025; 19(119): e402-e409.
8. CHICKERING AW, REISSER L. Education and identity. The Jossey-Bass Higher and Adult Education Series. San Francisco: Jossey-Bass Inc., 1993.
9. DE MATOS AP, et al. Prevalence of disordered eating behaviors and associated factors in Brazilian university students. Nutrition and Health, 2021; 27(2): e231-e241.
10. FERREIRA PDS, et al. Ansiedade e comportamento alimentar de estudantes universitárias. RBONE-Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento, 2024; 18(114): e620-e626.
11. FONSECA RS, et al. Competências de Estudo dos Estudantes Universitários: estudo comparativo entre uma universidade portuguesa e brasileira. Revista de Sociología de la Educación-RASE, 2017; 10(2): e167-e178.
12. FREITAS S, et al. Tradução e adaptação para o português da Escala de Compulsão Alimentar Periódica. Rev Bras Psiquiatria, 2001; 23(4): e215-e220.
13. FUSCO SDFB, et al. Ansiedade, qualidade do sono e compulsão alimentar em adultos com sobrepeso ou obesidade. Revista da Escola de Enfermagem da USP, 2020; 54: e03656.
14. GABRIEL BA, et al. Prevalência do transtorno da compulsão alimentar periódica em universitários da área da saúde. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva, 2022; 16(96): e12-e26.
15. GARCIA S, et al. Compulsão alimentar e estado nutricional de universitários de Blumenau-SC. RBONE-Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento, 2021; 15(95): e627-e634.
16. GORMALLY JIM, et al. The assessment of binge eating severity among obese persons. Addictive Behaviors, 1982; 7(1): e47-e55.
17. GRANADO JIF, et al. Integração académica de estudantes universitários: contributos para a adaptação e validação do QVA-r no Brasil. Psicologia e Educação, 2005; 2(4): e31-e41.
18. HUGHES MR, et al. Stress, Food Addiction and Brain: Molecular Determinants and its Neural Networks Using Omics Platform. 2020.
19. KAPADIA A. Disgust, shame, and guilt: examining unique relationships with eating disorder, obsessive-compulsive disorder, and post-traumatic stress disorder symptoms. Eating Behaviors, 2025; 102012p.
20. KÄRKKÄINEN U, et al. Do disordered eating behaviours have long-term health-related consequences? European Eating Disorders Review, 2018; 26(1): e22-e28.
21. KHOURY M, et al. Binge eating among young adults: association with sociodemographic factors, nutritional intake, dietary n-6:n-3 ratio and impulsivity. British Journal of Nutrition, 2021; 126(9): e1431-e1440.
22. KOWALEWSKA E, et al. Comorbidity of binge eating disorder and other psychiatric disorders: a systematic review. BMC Psychiatry, 2024; 24(1): e556.
23. LIMA RBS, et al. Fatores associados ao risco de transtorno alimentar em estudantes de centros universitários de Maceió-AL. RBONE-Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento, 2022; 16(103): e661-e669.
24. LÓPEZ-PULIDO EI, et al. Association of obesity with depressive symptomatology, eating habits, interleukin-8 and cortisol in a young population. Ecology of Food and Nutrition, 2020: e1-e10.
25. MAGEL CA, VON RANSON KM. Negative urgency combined with negative emotionality is linked to eating disorder psychopathology in community women with and without binge eating. International Journal of Eating Disorders, 2021; 54(5): e821-e830.
26. MELO NTS, et al. Estresse acadêmico e transtorno de compulsão alimentar em estudantes de medicina. Revista de Medicina (USP), 2023; 103(6).
27. MUNHOZ PG, et al. A influência da ansiedade na compulsão alimentar e na obesidade de universitários. Revista de Gestão em Sistemas de Saúde, 2021; 10(1): e21-e44.
28. OLIVEIRA CN, et al. Compulsão alimentar em universitários de uma cidade de médio porte do Rio Grande do Sul. BRASPEN Journal, 2023; 36(1): e20-e26.
29. PEREIRA KCT, et al. Influência dos hábitos alimentares na saúde mental de estudantes universitários: uma revisão integrativa. Psicologia Argumento, 2025; 4(121).

30. RAJENDRAM R, et al. Resources in Eating Disorders 77. Vinood B. Patel, 2023: e1529.
31. SERRA R, et al. Binge eating and purging in first-year college students: prevalence, psychiatric comorbidity, and academic performance. International Journal of Eating Disorders, 2020; 53(3): e339-e348.
32. TORRES MFB, et al. Binge eating disorder symptomatology and its association with depression, anxiety and stress: a cross-sectional study in medical students. Revista Mexicana de Trastornos Alimentarios, 2024; 14(1): e53-e64.
33. TÜRK ÖP, et al. Investigating how eating behavior shapes mental health: a cross-sectional study. Physiology & Behavior, 2025; 291: e114798.
34. VIEIRA AM, et al. Comportamento de risco para transtorno alimentar e preocupação com o corpo em universitários de uma instituição de ensino superior. RBONE-Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento, 2023; 17(108): e307-e317.