

# RELAÇÕES ENTRE SAÚDE MENTAL, COMPORTAMENTO ALIMENTAR E PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA EM UNIVERSITÁRIOS: uma revisão narrativa

RELATIONSHIPS BETWEEN MENTAL HEALTH, EATING BEHAVIOR AND PHYSICAL ACTIVITY AMONG UNIVERSITY STUDENTS: A narrative review

Raphael Moura Rolim<sup>1</sup>  
Priscilla Moura Rolim<sup>2</sup>

## Resumo

A vida universitária representa um período de intensas transformações que afetam o bem-estar físico e emocional dos estudantes. O presente estudo teve como objetivo revisar a literatura científica sobre as relações existentes entre os sintomas de ansiedade e depressão, prática de exercício físico e escolhas alimentares entre universitários. A busca foi realizada na base de dados PubMed, utilizando a população, conceito e contexto para estruturar a pergunta de pesquisa. Descritores MeSH e termos livres foram utilizados para busca, juntamente com operadores booleanos OR e AND. Os estudos foram exportados para o software Rayaan e em seguida realizada a leitura de títulos e resumos para seleção. Do total de 79 artigos recuperados, foram incluídos 14 estudos nesta revisão, publicados entre 2018 e 2025, com diferentes delineamentos e contextos socioculturais. Os resultados indicam que altos níveis de estresse, ansiedade e depressão estão associados a padrões alimentares desorganizados, maior consumo de alimentos ultraprocessados e menor prática de atividade física. O comportamento alimentar emocional, a insatisfação corporal e o estilo de vida sedentário foram recorrentes, com destaque para as desigualdades de gênero. Identificaram-se lacunas metodológicas, como o predomínio de estudos transversais e o uso de instrumentos autorrelatados. Conclui-se que a integração entre saúde mental, nutrição e educação física é essencial para o desenvolvimento de estratégias intersetoriais de promoção da saúde estudantil.

**Palavras-chave:** Alimentação; Atividade física; Estudantes universitários; Ansiedade; Depressão.

## Abstract

University life is a period of intense change that affects students' physical and emotional well-being. This study aimed to review the scientific literature on the influence of anxiety and depression on food choices and physical activity among university students. The search was conducted in the PubMed database, using the population, concept, and context framework to structure the research question. MeSH

<sup>1</sup> Psicólogo (UNIFACEX-Natal-RN); Especialista em Terapia Cognitivo Comportamental (UFRN); Especialista em Psicologia do Esporte (UNINTER); Mestre em Desenvolvimento Humano e Tecnologias (UNESP - Rio Claro); Doutorando em Ciências do Desporto (UTAD, Vila Real - Portugal); [raphaelmoura@hotmail.com](mailto:raphaelmoura@hotmail.com)

<sup>2</sup> Universidade Federal do Rio Grande do Norte - Departamento de Nutrição - Mestre em Nutrição UFPE; Doutora em Biotecnologia – UFRN

descriptors and free terms were used in combination with the Boolean operators OR and AND. The studies were exported to *Rayaan* software, and titles and abstracts were screened for selection. Of the 79 articles retrieved, 14 studies published between 2018 and 2025 were included in this review, encompassing different study designs and sociocultural contexts. The results indicate that high levels of stress, anxiety, and depression are associated with disordered eating patterns, higher consumption of ultra-processed foods, and lower levels of physical activity. Emotional eating, body dissatisfaction, and a sedentary lifestyle were recurring themes, with emphasis on gender disparities. Methodological limitations were identified, such as the predominance of cross-sectional designs and self-reported instruments. The study concludes that integrating mental health, nutrition, and physical education is essential for developing intersectoral strategies to promote student health.

**Keywords:** Eating; Physical activity; University students; Anxiety; Depression.

## 1 INTRODUÇÃO

A vida universitária representa um período de intensas mudanças e adaptações que influenciam diretamente o estilo de vida dos estudantes. A transição para a universidade implica não apenas exigências acadêmicas, mas também a reorganização da rotina, da alimentação, da atividade física e da vida social, elementos que podem afetar de forma significativa a saúde física e mental. Esse cenário se torna ainda mais preocupante diante do aumento dos índices de transtornos mentais entre estudantes universitários (Campbel *et al.*, 2022).

Entre os transtornos mais prevalentes nesse contexto estão a ansiedade e a depressão, cujos impactos ultrapassam o campo psicológico, afetando também o comportamento e as escolhas relacionadas à saúde. Segundo a Organização Mundial da Saúde (2022), mais de 30% dos estudantes universitários no mundo relatam sintomas de ansiedade e depressão, o que interfere diretamente em suas funções cognitivas, emocionais e comportamentais.

Esses quadros emocionais influenciam de maneira significativa tanto os hábitos alimentares quanto a motivação e adesão à prática regular de atividades físicas. Estudantes com sintomas ansiosos ou depressivos tendem a apresentar menor autocuidado, sendo comum relatos de alterações em hábitos de alimentação, sono e exercício físico após o ingresso na universidade (Muniz; Garrido, 2021). A pesquisa qualitativa envolvendo oito estudantes destacou que mudanças alimentares, como pular refeições ou adotar lanches rápidos, estavam combinadas com sintomas de



estresse, cansaço psíquico, desmotivação e sentimentos de isolamento, agravando quadros de ansiedade ou depressão.

O comportamento alimentar neste grupo populacional é frequentemente impactado por emoções negativas. A ansiedade e o estresse têm sido associados a padrões alimentares inadequados, como menor qualidade da dieta, incluindo maior consumo de alimentos ultraprocessados e menor frequência de refeições saudáveis. Um estudo com universitários britânicos encontrou associação significativa entre qualidade alimentar e níveis de ansiedade e depressão, aqueles com pior qualidade da dieta apresentaram mais sintomas emocionais adversos (Solomou *et al.*, 2024).

De maneira semelhante, a prática de atividades físicas também pode ser comprometida por sintomas depressivos e ansiosos. Estudantes deprimidos frequentemente relatam redução da energia, menor disposição para exercitar-se e falta de interesse em atividades previamente prazerosas. A ansiedade também pode levar à evitação de ambientes sociais, como academias ou práticas em grupo, além de aumentar a ruminação mental, dificultando a constância e o foco nos exercícios. Dados do estudo transversal com 847 universitários na Espanha mostraram que níveis mais baixos de atividade física, especialmente nos domínios de lazer e deslocamento, são associados a piores escores de saúde mental, avaliados pelo GHQ-12, enquanto maiores níveis de atividade demonstraram efeito protetor contra sintomas de ansiedade e depressão (Rodríguez-Romo *et al.*, 2022).

É importante destacar que, ao mesmo tempo em que os transtornos emocionais afetam o estilo de vida dos estudantes, a prática regular de atividade física pode funcionar como um importante fator protetivo e terapêutico. Uma meta-análise recente incluiu 36 ensaios clínicos randomizados com cerca de 14.000 estudantes universitários e demonstrou que o exercício prolongado reduz significativamente os sintomas tanto de depressão quanto de ansiedade, independente de tipo, frequência ou duração da atividade (Li *et al.*, 2025). Esses achados ressaltam que programas estruturados de exercício podem ser estratégias eficazes de promoção da saúde mental no ambiente universitário.

Nesse cenário, torna-se fundamental compreender como ansiedade e depressão se relacionam com as escolhas alimentares e a prática de atividades físicas no contexto universitário. Esse entendimento é essencial para o desenvolvimento de estratégias de prevenção e intervenção que integrem ações em saúde mental, nutrição e educação física dentro das universidades. Ambientes acadêmicos que



promovem bem-estar emocional e estilos de vida saudáveis favorecem não apenas o rendimento acadêmico, mas também a formação de profissionais mais saudáveis e conscientes.

Dessa forma, o presente artigo tem como objetivo realizar uma revisão narrativa da literatura científica sobre a influência da ansiedade e da depressão nas escolhas alimentares e na prática de atividades físicas entre estudantes universitários. Busca-se mapear as evidências, identificar lacunas no conhecimento e oferecer subsídios para políticas institucionais de promoção da saúde estudantil.

## 2 PROCEDIMENTOS E MÉTODOS

### 2.1 Definição da pergunta de pesquisa

Esta pesquisa foi conduzida a partir de uma revisão da literatura utilizando parâmetros de sistematização de buscas. A etapa de busca e seleção dos estudos foi norteada a partir da definição da pergunta de pesquisa com base no mnemônico PCC. O Quadro 1 apresenta a estruturação da pergunta de pesquisa.

**Quadro 1 – Definição da pergunta de pesquisa**

P (População)	estudantes universitários
C (Conceito)	ansiedade, depressão, escolhas alimentares, atividade física
C (Contexto)	ambiente universitário

**Fonte:** Elaborado pelos autores, 2025

A pergunta de pesquisa norteadora desta pesquisa foi: Qual é a influência da ansiedade e da depressão nas escolhas alimentares e prática de atividade física em estudantes universitários?

## 2.2 Busca e seleção dos estudos

A busca dos estudos foi realizada na base de dados Pubmed por dois revisores independentes. Como estratégia de busca, foram utilizados os descritores padronizados [MeSH] e termos livres e operadores booleanos AND e OR. Os descritores e as equações de busca estão descritos no Quadro 2. Os artigos recuperados foram exportados para o software gerenciador de referências Rayaan para otimizar a etapa de seleção.

**Quadro 2 - Equações de busca dos artigos e resultados dos achados preliminares**

Base de Dados	Equações de busca	Estudos recuperados
Pubmed/Medline	"students" [MeSH] AND "university" [MeSH] OR "university students" OR "college students" AND ("anxiety" [MeSH] OR "depression" [MeSH] OR "mental health" [MeSH]) AND ("feeding behavior" OR "eating behavior" OR "food choice")	63
	"students" [MeSH] AND "university" [MeSH] OR "university students" OR "college students" AND ("anxiety" [MeSH] OR "depression" [MeSH] OR "mental health" [MeSH]) AND ("feeding behavior" OR "eating behavior" OR "food choice") AND "health outcomes"	4
	"students" [MeSH] AND "university" [MeSH] OR "university students" OR "college students" AND ("anxiety" [MeSH] OR "depression" [MeSH] OR "mental health" [MeSH]) AND	12

	("feeding behavior" OR "eating behavior" OR "food choice") AND "physical activity"	
TOTAL		79

**Fonte:** Elaborado pelos autores, 2025

### **2.3 Critérios de inclusão**

Foram incluídos estudos publicados nos últimos 10 anos; estudos com amostra de universitários; estudos que relacionem transtornos mentais com alimentação ou escolhas alimentares; estudos epidemiológicos, observacionais, transversais; revisões sistemáticas; estudos quantitativos, qualitativos ou métodos mistos; sem restrição de idiomas.

### **2.4 Critérios de exclusão**

Foram excluídos os estudos duplicados; com populações não universitárias; relatos de caso, cartas ao editor; estudos que abordem apenas transtornos alimentares específicos, sem relação com ansiedade/depressão, e vice-versa; capítulos de livro; teses e dissertações.

### **2.5 Extração dos dados e apresentação dos resultados**

Os dados foram extraídos a partir de uma planilha estruturada com as seguintes informações: DOI, ano, país, objetivo do estudo, população/amostra, método, instrumentos utilizados, principais achados, lacunas de pesquisa e sugestões para estudos futuros. Os resultados das buscas e seleção dos estudos foram apresentados em síntese narrativa, numa abordagem descritiva e interpretativa.

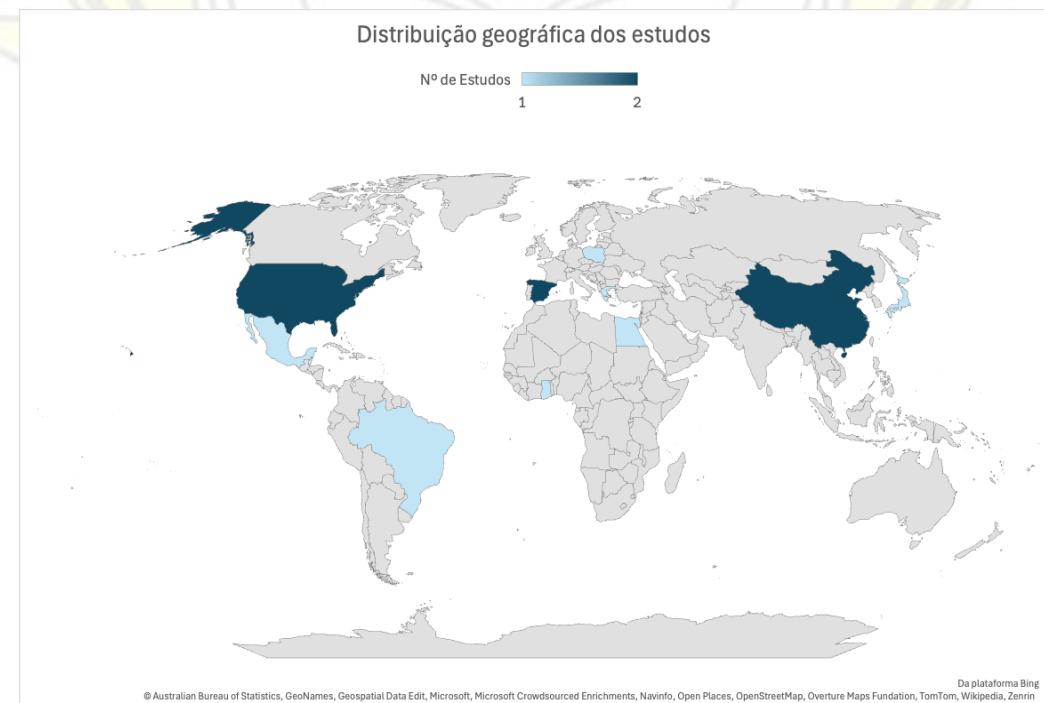
## 2.6 Discussão e análise dos dados

Os estudos foram interpretados criticamente, numa abordagem exploratória. Buscou-se identificar as lacunas de pesquisas e indicação de pesquisas futuras, além de propostas para aplicações práticas visando a atuação de psicólogos e nutricionistas, bem como fomentar a implementação de políticas públicas de saúde mental e alimentação em ambientes universitários.

### **3 RESULTADOS**

Foram analisados 14 estudos publicados entre 2018 e 2025, extraídos por meio do software *Rayaan*. Foram excluídos estudos duplicados (17) e que não contemplasse os critérios de elegibilidade (48). Os estudos incluídos apresentaram delineamentos transversais, revisões sistemática e narrativas, com populações de diferentes países, como China, Brasil, Gana, Espanha, Japão, Polônia, México, Egito, EUA e Alemanha, o que permite análise comparativa entre contextos culturais e sociais distintos (Figura 1).

## **Figura 1 - Distribuição geográfica dos estudos incluídos**



**Fonte:** Elaborado pelos autores, 2025



Uma descrição sintética dos estudos pode ser visualizada na Tabela 1. A síntese narrativa dos resultados foi definida em categorias de análise como: (1) estresse, ansiedade e depressão como fatores associados à alimentação; (2) comportamento alimentar emocional; (3) insatisfação corporal e estilo de vida sedentário; (3) diferença entre gêneros.

Os achados demonstram que estudantes sob altos níveis de estresse e sintomas de ansiedade e depressão apresentam maior tendência ao consumo de alimentos ultraprocessados, lanches rápidos e alimentos ricos em açúcares e gorduras. Além disso, padrões alimentares desorganizados e ingestão calórica excessiva foram identificados como estratégias de regulação emocional. Estudos da China, Egito, México e Brasil reforçam essa associação, sugerindo que o sofrimento psíquico se reflete diretamente nas escolhas alimentares.

O comer emocional emergiu como uma temática central em estudos de Gana, China e Grécia. Estudantes com sintomas emocionais negativos relataram maior consumo de alimentos hiper palatáveis e compulsão alimentar, sobretudo mulheres com sobre peso ou obesidade. A literatura também aponta o comer emocional como mediador entre insatisfação corporal, depressão e baixa autoestima.

A imagem corporal foi identificada como preditor de práticas alimentares inadequadas, sendo a insatisfação relacionada à alimentação desregulada e à maior predisposição à depressão. O sedentarismo agrava esse cenário, dificultando o equilíbrio emocional e favorecendo padrões alimentares compensatórios. Estudos que utilizaram modelagem de equações estruturais destacaram o papel mediador do exercício físico na relação entre autoestima, comer emocional e depressão. Mulheres tendem a apresentar maior prevalência de ansiedade, depressão e alimentação emocional, enquanto homens demonstram maior consumo de gordura saturada e menor ingestão de vegetais em contextos depressivos. Esses achados ressaltam a importância de abordagens sensíveis ao gênero nas ações de promoção da saúde.

Os procedimentos metodológicos relatados nos estudos foram abordagens transversais com uso de escalas validadas, como DASS-21 (*Depression, Anxiety and Stress Scale*), HEI (*Healthy Eating Index*), CES-D (*Center for Epidemiologic Studies Depression Scale*), YFAS (*Yale Food Addiction Scale*) e TFEQ (*Three-Factor Eating Questionnaire*), modelagens de equação estrutural, regressão logística para análise de fatores associados e revisões sistemáticas para o estudo sobre intervenções digitais.

As principais lacunas identificadas nos estudos foram: predomínio de estudos transversais, sem capacidade de inferir causalidade; uso de instrumentos auto relatados, com possibilidade de vieses; pouca inclusão de amostras representativas e diversidade entre os estudantes universitários; falta de instrumentos adaptados culturalmente para contextos específicos; escassa abordagem de fatores socio estruturais, tais como renda, raça/etnia, acesso a serviços; necessidade de maior integração entre saúde mental, nutrição e atividade física nas intervenções.

Com base nas evidências analisadas, recomenda-se que futuras pesquisas: desenvolvam delineamentos longitudinais para acompanhar a evolução do comportamento alimentar frente à saúde mental; testem intervenções integradas (psicológicas e nutricionais), especialmente via tecnologias digitais; explorem o papel de fatores sociais, econômicos e culturais na alimentação e prática de exercícios físicos em universitários; avaliem as políticas institucionais que promovam ambientes acadêmicos saudáveis.

**Tabela 1 - Extração dos resultados dos estudos incluídos**

DOI	Ano	País	Objetivo	Metodologia	Principais Achados	Lacunas de pesquisa	Pesquisas futuras
10.20960 /nh.1500	2018	México	Investigar depressão e consumo alimentar em universitários mexicanos	Estudo transversal com 1104 estudantes, instrumento CES-D ( <i>Center for Epidemiologic Studies Depression Scale</i> ) e questionário alimentar	Depressão associada a maior consumo de alimentos não saudáveis em mulheres	Pouca diferenciação de gênero nos achados	Avaliar mecanismos biológicos e hormonais associados à depressão
10.20960 /nh.0264 1	2019	Espanha	Avaliar a relação entre dieta e transtornos psicológicos em estudantes universitários espanhóis	Estudo transversal com 1055 estudantes, uso de <i>Healthy Eating Index, Depression, Anxiety and Stress Scale</i> e Índice de Insônia	82,3% tinham alimentação não saudável; associação com ansiedade e depressão	Limitações do autorrelato e falta de acompanhamento longitudinal	Desenvolver intervenções combinadas para transtornos alimentares e ansiedade
10.1080/10640266.2019.1610629	2019	Japão	Analizar alfabetização em saúde mental sobre transtornos alimentares em universitárias japonesas	Estudo transversal com universitárias japonesas	Baixa alfabetização em saúde mental sobre transtornos alimentares	Pouca pesquisa sobre alfabetização em saúde mental no Japão	Investir em campanhas de letramento em saúde mental e distúrbios alimentares



10.1080/ 0744848 1.2019.1 656216	2019	EUA	Explorar a sensibilidade à ansiedade e expectativas alimentares em universitários americanos	Estudo transversal com universitários, análise de sensibilidade à ansiedade	Maior sensibilidade à ansiedade ligada a expectativas alimentares desadaptativas	Foco exclusivo em variáveis psicológicas sem avaliar contexto alimentar	Explorar papel de crenças alimentares e apoio social
10.3390/ nu12072 061	2020	EUA	Examinar papel da ansiedade e depressão nas escolhas alimentares em universitários americanos	Estudo transversal com 225 estudantes, path analysis	Depressão associada a maior consumo de gordura saturada em homens	Necessidade de maior amostra e investigação em diferentes regiões	Ampliar amostragem para diferentes faixas etárias
10.3390/ nu13041 352	2021	Espanha	Investigar dependência alimentar e hábitos de vida entre universitários de enfermagem na Espanha	Questionário com 536 estudantes, escala YFAS ( <i>Yale Food Addiction Scale</i> ) e análise preditiva	Dependência alimentar associada a sedentarismo, IMC elevado e distúrbios emocionais	Foco apenas em estudantes de enfermagem, reduzindo a generalização	Investigar outros cursos e incluir medidas objetivas de estilo de vida
10.3390/ nu14051 106	2022	Polônia	Investigar comportamentos alimentares, sintomas depressivos e estilo de vida em universitários na Polônia	Estudo transversal com 227 estudantes, uso de TFEQ ( <i>Three-Factor Eating Questionnaire</i> ) e questionários alimentares	1/3 com sintomas depressivos; baixa ingestão de vegetais/frutas e sedentarismo	Amostra pequena e limitada a estudantes de saúde	Desenvolver programas de estilo de vida saudáveis para não estudantes de saúde
10.3390/ nu15061 526	2023	Gana	Descrever comportamentos alimentares e associações com saúde física e mental em universitários ganeses	Estudo transversal com 129 estudantes, uso do TFEQ-18	Comer emocional associado à ansiedade, sono ruim e obesidade em mulheres	Falta de instrumentos culturalmente adaptados para Gana	Criar escalas culturalmente validadas para população ganesa
10.1177/ 0260106 0231151 480	2023	Egito	Examinar o consumo de junk food e sua relação com estresse, ansiedade e depressão entre universitários egípcios	Estudo transversal com 509 estudantes, regressão logística	Consumo diário de junk food associado a altos níveis de estresse, ansiedade e depressão	Estudo limitado a uma única universidade no Egito	Ampliar a amostra para universidades públicas e privadas

10.3389/f pubh.202 4.146670 0	2024	China	Analizar a mediação da ansiedade na relação entre estresse e comportamento alimentar em universitários	Estudo transversal com 1672 estudantes, análise de mediação	Ansiedade mediou relação entre estresse e alimentação inadequada	Necessidade de estudos longitudinais para avaliar causalidade	Incluir programas de suporte psicológico integrados à alimentação saudável
10.1186/ s12889- 025- 23669-1	2025	Alemanha	Revisar intervenções digitais de saúde para promover bem-estar mental e alimentar em universitários	Revisão rápida de 1132 artigos com 24 incluídos	42% das intervenções digitais mostraram efeito positivo em saúde mental; 8% em alimentação	Muitos estudos com viés moderado a alto, baixa qualidade metodológica	Implementar ensaios clínicos randomizados com intervenções digitais
10.1371/j ournal.po ne.03268 56	2025	Brasil	Avaliar sintomas psicológicos e mudanças nos hábitos alimentares durante a pandemia em universitários	Estudo transversal com 771 estudantes, modelagem de equações estruturais	Altos níveis de ansiedade e depressão ligados ao aumento de alimentos hiper palatáveis	Autorrelato e amostra restrita ao contexto da pandemia	Realizar acompanhamento longitudinal após a pandemia
10.1371/j ournal.po ne.03226 35	2025	China	Explorar como imagem corporal, exercício e comer emocional influenciam risco de depressão em estudantes chineses	Estudo com 1714 estudantes chineses, modelagem estrutural	Exercício mediou impacto de insatisfação corporal sobre depressão e alimentação	Falta de medidas objetivas de imagem corporal e exercício	Incluir moderação de gênero e autoimagem nas análises futuras
10.3390/ medsci1 3020056	2025	Grécia	Revisar impacto do comer emocional na saúde de universitários (revisão de literatura)	Revisão narrativa da literatura científica sobre comer emocional	Comer emocional ligado a índice de massa corporal, ansiedade, depressão, redes sociais e lockdown	Estudos predominantemente transversais e sem controle	Estudos com desenhos longitudinais e abordagem mista

**Fonte:** Elaborado pelos autores, 2025

## 4 DISCUSSÃO

A integração entre transtornos mentais e alimentação tem sido cada vez mais explorada na literatura, evidenciando uma relação bidirecional entre saúde mental e comportamento alimentar. Transtornos como ansiedade, depressão e estresse influenciam a escolha e o consumo de alimentos, comumente sendo agravados por dietas de baixa qualidade nutricional (Jacka *et al.*, 2010; Marx *et al.*, 2017). Além disso, estados emocionais negativos favorecem comportamentos como a alimentação emocional e o comer desordenado, muitas vezes reforçados por fatores socioculturais e ambientais.

A emoção pode se refletir na percepção do consumo alimentar. Um aumento na ingestão de alimentos durante condições emocionais e psicológicas pode ter um impacto negativo na saúde humana (Ljubičić *et al.*, 2023). Apesar do avanço na compreensão desse elo, ainda há carência de estudos robustos que elucidem os mecanismos desta interação, fato que pode limitar as estratégias de prevenção, bem como as intervenções.

O exercício físico tem se destacado como um mediador importante entre saúde mental e comportamentos alimentares. Evidências demonstram que a prática regular de atividade física está associada à redução dos sintomas de depressão e ansiedade, além de contribuir para uma melhor autorregulação alimentar e menor consumo de alimentos ultraprocessados (Schuch *et al.*, 2018). Rebar *et al.* (2015) realizaram uma meta-análise com 49 estudos e concluíram que pessoas fisicamente ativas apresentam menor risco de desenvolver sintomas depressivos. A atividade física regular atua como fator protetor contra o desenvolvimento de transtornos mentais e está associada a escolhas alimentares mais saudáveis.

Os mecanismos envolvidos incluem a liberação de neurotransmissores como serotonina e dopamina, além da melhora na autoestima e na imagem corporal (Wanjau *et al.*, 2023). Contudo, o papel mediador do exercício é comumente negligenciado em abordagens integrativas, sendo necessário incorporá-lo de forma mais sistemática em estratégias terapêuticas e políticas públicas.

Ressalta-se nesta revisão as questões de gênero envolvendo distúrbios mentais, alimentação e prática de exercícios físicos entre universitários. As abordagens sensíveis ao gênero são fundamentais para uma compreensão mais profunda das relações entre transtornos mentais, alimentação e atividade física.



Mulheres, por exemplo, apresentam maior prevalência de transtornos alimentares, depressão e ansiedade, frequentemente relacionados a pressões socioculturais sobre corpo e comportamento alimentar. Ao mesmo tempo, homens tendem a subnotificar sintomas psicológicos e a evitar cuidados em saúde mental, o que pode mascarar relações importantes nos estudos (Stice *et al.*, 2000; Ray *et al.*, 2017).

Esta revisão nos informou que é preciso formulação de políticas institucionais integradas, que articulem saúde mental, alimentação e nutrição e incentivo à prática da atividade física de forma interdisciplinar em ambientes como as universidades. Tais políticas devem ser baseadas em evidências e adaptadas às realidades locais, promovendo ambientes sociais saudáveis que atuem na prevenção e no cuidado integral das pessoas.

Por fim, nós destacamos como aplicação prática deste estudo, uma atuação integrada dos profissionais de saúde, psicólogos e nutricionistas. A atuação multidisciplinar de psicólogos e nutricionistas nas universidades é estratégica para a promoção da saúde mental e qualidade da alimentação dos estudantes, especialmente diante do aumento da incidência de doenças como ansiedade, depressão, sobrepeso e obesidade.

Ao reconhecer as evidências quanto à inter-relação destes temas, psicólogos podem atuar desenvolvendo ações integradas de acolhimento, grupos terapêuticos e intervenções, enquanto nutricionistas podem promover educação alimentar e nutricional, bem como suporte individualizado e no âmbito da alimentação coletiva.

A articulação entre essas áreas permite identificar padrões de risco de forma precoce, contemplar a diversidade dos estudantes e agir de maneira interdisciplinar. Além disso, intervenções digitais, como uso de aplicativos, mídias sociais institucionais, plataformas de triagem e acompanhamento remoto, podem ampliar o alcance das ações, especialmente em contextos de alta demanda e escassez de profissionais.

## 5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A relação entre saúde mental, alimentação e prática de exercícios físicos entre universitários é complexa e multifatorial, permeada por aspectos emocionais, comportamentais e contextuais. A prevalência do comer emocional, o impacto de transtornos psicológicos sobre as escolhas alimentares, o sedentarismo e as desigualdades de gênero apontam para a necessidade de estratégias intersetoriais, lacunas que não podem ser enfrentadas de forma isolada. Tais estratégias devem considerar as especificidades do público universitário, adotar abordagens sensíveis à diversidade e basear-se em evidências para fomentar ambientes acadêmicos mais saudáveis, inclusivos e equitativos.

## REFERÊNCIAS

- ALEXATOU, O.; PAPADOPOULOU, S.K.; MENTZELOU, M.; DELIGIANNIDOU, G.-E.; DAKANALIS, A.; GIAGINIS, C. Exploring the Impact of Emotional Eating Among University Students: A Literature Review. **Med. Sci.** 2025, 13, 56. <https://doi.org/10.3390/medsci13020056>
- AMOAKO, M.; AMOAH-AGYEI, F.; DU, C.; FENTON, J. I.; TUCKER, R. M. Emotional Eating among Ghanaian University Students: Associations with Physical and Mental Health Measures. **Nutrients**, 15(6), 1526, 2023. <https://doi.org/10.3390/nu15061526>
- CAMPBELL, F.; BLANK, L.; CANTRELL, A. Factors that influence mental health of university and college students in the UK: a systematic review. **BMC Public Health**, 1778, 2022. <https://doi.org/10.1186/s12889-022-13943-x>
- CHAI, Y.; FU, G.; LIU, Y.; SONG, Q.; XUE, C.; LUO, S. The relationship between stress, anxiety and eating behavior among Chinese students: a cross-sectional study. **Frontiers in Public Health**, 2024. doi: 10.3389/fpubh.2024.1466700
- ELBARAZI, A.; TIKAMDAS, R. Association between university student junk food consumption and mental health. **Nutrition and health**, 30(4), 861–867, 2024. <https://doi.org/10.1177/02601060231151480>
- JACKA, F. N.; PASCO, J. A.; MYKLETUN, A.; WILLIAMS, L. J.; HENRY, M. J.; NICHOLSON, G. C.; KOTOWICZ, M. A.; BERK, M. Association of Western and traditional diets with depression and anxiety in women. **American Journal of Psychiatry**, Washington, v. 167, n. 3, p. 305–311, 2010. Disponível em: <https://doi.org/10.1176/appi.ajp.2009.09060881>. Acesso em: 5 ago. 2025.
- KAUFFMAN, B. Y.; SHEPHERD, J. M.; BAKHSHAIE, J.; ZVOLENSKY, M. J. Anxiety sensitivity in relation to eating expectancies among college students. **Journal of**



**American College Health**, 69(1), 90–94, 2019.  
<https://doi.org/10.1080/07448481.2019.1656216>

LAZAREVICH, I.; IRIGOYEN CAMACHO, M. E.; VELÁZQUEZ-ALVA, M. C.; FLORES, N. L.; NÁJERA MEDINA, O.; ZEPEDA ZEPEDA, M. A. Depression and food consumption in Mexican college students. **Depresión y consumo de alimentos en estudiantes universitarios mexicanos.** **Nutricion hospitalaria**, 35(3), 620–626, 2018. <https://doi.org/10.20960/nh.1500>

LI, J.; ZHANG, L.; YU, F. The intervention effect of long-term exercise on depression and anxiety in college students: a three-level meta-analysis. **BMC Psychology**, v. 13, Art. 701, 2025.

LJUBIĆ, M.; et al. Emotions and Food Consumption: Emotional Eating Behavior in a European Population. **Foods** (Basel, Switzerland), 12(4), 872, 2023.  
<https://doi.org/10.3390/foods12040872>

MARX, W.; LANE, M.; MARCH, S.; VERONICA, N.; ROOZENDAAL, N.; LINTON, D.; JACKA, F.N.; BERK, M.; LOPRESTI, N. Nutritional psychiatry: the present state of the evidence. **Proceedings of the Nutrition Society**, Cambridge, v. 76, n. 4, p. 427–436, 2017. Disponível em: <https://doi.org/10.1017/S0029665117002026>. Acesso em 5 ago. 2025.

MATOS FIALHO, P. M.; WENIG, V.; HEUMANN, E.; MÜLLER, M.; STOCK, C.; PISCHKE, C. R. Digital public health interventions for the promotion of mental well-being and health behaviors among university students: a rapid review. **BMC public health**, 25(1), 2500, 2025. <https://doi.org/10.1186/s12889-025-23669-1>

MUNIZ, G. B. A; GARRIDO, E.N. Mudanças de hábitos e saúde dos estudantes após ingresso na universidade. **Revista Psicologia, Diversidade e Saúde**, Salvador, v. 10, n. 2, p. 235–245, jul. 2021.

NISHIDA-HIKIJI, E.; OKAMOTO, M.; IWANAGA, R.; NAKANE, H.; TANAKA, G. Mental health literacy regarding eating disorders in female Japanese university students. **Eating Disorders**, 29(1), 17–28, 2019.  
<https://doi.org/10.1080/10640266.2019.1610629>

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). World Mental Health Report: transforming mental health for all. Geneva: **World Health Organization**, 2022.

PHELAN, J. M.; ROSENKRANZ, R. R.; LOGAN, C.; HAUB, M. D.; MAILEY, E. L.; EZZATI, A.; ROSENKRANZ, S. K. The association of overall dietary quality on stress, anxiety, depression, and academic performance in college students: a systematic review. **Journal of American College Health**, 73(3), 977–988, 2024.  
<https://doi.org/10.1080/07448481.2024.2418521>

GABRIEL R.; JORGE A.; SONIA G.; MARÍA G.; CECILIA B.; IGNACIO D. Physical activity and mental health in undergraduate students: a cross-sectional study. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 20, n. 1, p. 195, 2022. **Psychology**, v. 13, Art. 701, 2025.



RAMÓN-ARBUÉS, E.; et al. Conducta alimentaria y su relación con el estrés, la ansiedad, la depresión y el insomnio en estudiantes universitarios [Eating behavior and relationships with stress, anxiety, depression and insomnia in university students.]. **Nutricion hospitalaria**, 36(6), 1339–1345, 2019.  
<https://doi.org/10.20960/nh.02641>

RAY P. C.; MANNING, J. M.; DICKSON, J. P.; ALEXANDRA, C.; PETER, J. T., A systematic review of adult attachment and social anxiety. **Journal of Affective Disorders**, Volume 211, 2017, Pages 44-59,  
<https://doi.org/10.1016/j.jad.2016.12.020>.

REBAR, A. L.; STANTON, R.; GEARD, D.; SHORT, C.; DUNCAN, M. J.; VANDELANOTTE, C. A meta-meta-analysis of the effect of physical activity on depression and anxiety in non-clinical adult populations. **Health Psychology Review**, 9(3), 366–378, 2015. <https://doi.org/10.1080/17437199.2015.1022901>

RODRÍGUEZ-ROMO, G.; ACEBES-SÁNCHEZ, J.; GARCÍA-MERINO, S.; GARRIDO-MUÑOZ, M.; BLANCO-GARCÍA, C.; DIEZ-VEGA, I. Physical activity and mental health in undergraduate students: a cross-sectional study. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 20, n. 1, p. 195, 2022.

ROMERO-BLANCO, C.; HERNÁNDEZ-MARTÍNEZ, A.; PARRA-FERNÁNDEZ, M. L.; ONIEVA-ZAFRA, M.D.; PRADO-LAGUNA, M.D.C.; RODRÍGUEZ-ALMAGRO, J. Food Addiction and Lifestyle Habits among University Students. **Nutrients**, 13, 1352, 2021. <https://doi.org/10.3390/nu13041352>

GARRIDO-MUÑOZ, M.; BLANCO-GARCÍA, C.; DIEZ-VEGA, I. SCHUCH, Felipe B.; VIETTA, Lucas L.; STREIT, Fabiano; TREZZA, Brezo; CRIPPA, José A. S.; ASSELBERGS, Folkert W.; FLECK, Marcelo P.; PENNINX, Brenda W. J. H. Physical activity and incident depression: a meta-analysis of prospective cohort studies. **American Journal of Psychiatry, Washington**, v. 175, n. 7, p. 631–648, 2018. Disponível em: <https://doi.org/10.1176/appi.ajp.2018.17111194>. Acesso em 5 ago. 2025.

STICE, E.; HAYWARD, C.; CAMERON, R. P.; KILLEN, J. D.; TAYLOR, C. B. Body-image and eating disturbances predict onset of depression among female adolescents: A longitudinal study. **Journal of Abnormal Psychology**, 109(3), 438–444, 2000. <https://doi.org/10.1037/0021-843X.109.3.438>

SUWALSKA, J.; KOLASIŃSKA, K.; ŁOJKO, D.; BOGDAŃSKI, P. Eating Behaviors, Depressive Symptoms and Lifestyle in University Students in Poland. **Nutrients**, 14(5), 1106, 2022. <https://doi.org/10.3390/nu14051106>

VERLY-MIGUEL M, L.; FREITAS, J.V.; GARCIA, M.C.; MARQUES, M. C.; PARAVIDINO, V. B. Depression, anxiety and change in eating habits during the COVID-19 pandemic in Brazilian university students. **PLoS One** 20(6): e0326856, 2025. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0326856>

WANJAU, M. N.; MÖLLER, H.; HAIGH, F.; MILAT, A.; HAYEK, R.; LUCAS, P., VEERMAN, V. L. Physical Activity and Depression and Anxiety Disorders: A Systematic Review of Reviews and Assessment of Causality. **AJPM Focus**. Feb 4;2(2):100074, 2023. doi: 10.1016/j.focus.2023.100074. PMID: 37790636; PMCID: PMC10546525.

YI, Z.; CHEN, M.; HUANG, R.; CHEN, W.; LIU, H.; LIU, G. Exploring exercise, emotional eating, and body dissatisfaction in depression risk: Using structural equation modeling. **PLoS One** 20(5): e0322635, 2025.  
<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0322635>

