

Percepção de *Stress* e Comportamento Alimentar de Estudantes de Psicologia

Larissa Cristina Mazer¹, Alessandra Ackel Rodrigues²

Colaboradora: Marlene de Cássia Trivellato-Ferreira³

¹²³Centro Universitário Barão de Mauá

¹larissa_cristina7@hotmail.com, ²alessandra.rodrigues@baraodemaua.br,

³marlene.trivellato@baraodemaua.br

Resumo

A entrada na universidade é um período de transição repleto de situações estressoras que potencialmente causam impactos na qualidade de vida (QV) do universitário. O comportamento alimentar tanto pode atuar como estratégia de enfrentamento do *stress*, como influenciar na perda da QV. Sendo assim, esse estudo objetivou estudar a relação entre *stress* percebido e comportamento alimentar de estudantes de psicologia.

Introdução

Apesar de não possuir um significado unânime, a palavra *stress* deriva do verbo latim *stringo*, que remete ao ato de comprimir, restringir, apertar. Desde o século XVII, o termo é utilizado para descrever situações adversas e desconfortáveis, capazes de causar algum dano. No entanto, a partir do século XIX, com o surgimento de hipóteses acerca do papel das emoções nas doenças físicas, o termo passou a dar significado às pressões vividas de forma emocional pelos seres humanos, capazes de causar um desequilíbrio físico e psíquico (ABREU et. al, 2002; BICHO, 2007).

Hans Selye (1974 apud MALAGRIS; FIORITO, 2006; LIPP, 1996) descreve o *stress* como uma resposta inespecífica do corpo diante de uma exigência, em busca de restaurar o estado homeostático que foi roubado por uma situação aversiva. Em seus estudos, o médico notou que, diante de eventos angustiantes, seus pacientes apresentavam uma série de respostas, as quais nomeou como “Síndrome Geral de Adaptação” (SAG) e a dividiu em três fases (modelo trifásico): alerta, resistência e exaustão.

Na fase de alerta, o corpo reage frente à desadaptação, fugindo ou lutando contra o estímulo desencadeador. Na fase de resistência, a permanência do estressor requer maior trabalho do organismo, que utiliza para tal a energia que seria direcionada a outras funções, afetando a

homeostase. Por fim, a fase da exaustão se resume a “falha” do corpo frente a luta para adaptar-se, e potencialmente causa disfunções e doenças no organismo, as quais são chamadas de “doenças da adaptação” (REINHOLD, 2004). Lipp (2003) postulou o modelo quadrifásico, acrescentando uma quarta fase da evolução do *stress*, a “quase exaustão”, que se instala entre as fases de resistência e exaustão. Ela é caracterizada pelo enfraquecimento do organismo, que se encontra mais suscetível a doenças, porém com menor intensidade que na fase que a sucede, o que não impede que este viva de forma aparentemente normal.

Para enfrentar o estressor, seja ele interno ou externo, o organismo atua de forma global, envolvendo os sistemas neurológico, fisiológico e endócrino, os quais executam as chamadas funções regulatórias. Quando isso acontece de forma excessiva, o organismo entra em colapso, o que pode acarretar danos psicológicos como cansaço mental, falta de concentração, perda de memória imediata, crises de ansiedade e de humor, além de deixar o organismo mais vulnerável a aquisição de doenças devido à baixa imunidade (MALAGRIS; FIORITO, 2006; ROSSETTI et al., 2008).

Contudo, o *stress* não deve ser caracterizado apenas como uma ameaça ao corpo, pois o interesse inicial é preparar o corpo para solucionar o problema iminente. Inclusive, não somente situações aversivas são causadoras do *stress*. Eventos extremamente excitantes e animadores, assim como mudanças, podem igualmente abalar o equilíbrio físico e psíquico do indivíduo (LIPP, 2014).

A reação do *stress* pode ser diferente em cada indivíduo e são fatores como vulnerabilidades físicas e psicológicas que irão determiná-la, advindas de condições genéticas ou de padrões inapropriados de enfrentamento. Em seus estudos, Lipp (2000) detectou 12 fatores de vulnerabilidade mais citados no que diz respeito ao desencadeamento de *stress*, que são: frustração, pressa, solidão, tédio, sobrecarga de

trabalho, ansiedade, depressão, raiva, pensamentos distorcidos, perfeccionismo, necessidade de aprovação e negativismo.

Estudos revelam que níveis de *stress* elevados são comuns a estudantes universitários, devido às grandes mudanças que ocorrem nesse período. O momento em que o estudante ingressa na universidade é considerado como uma fase de transição, e, por esse motivo, requer a adaptação a uma rotina diferente da que estava acostumado. São diversos os fatores que causam *stress* nos jovens universitários, a citar: a saída da casa dos pais, a integração a um novo local com pessoas desconhecidas, provas, pressões, os altos índices de expectativa, a competitividade dos colegas de sala, entre outros (CARVALHO; RAMOS, 2007).

Coparticipante na diminuição da qualidade de vida, o comportamento alimentar diz respeito aos aspectos psicológicos relacionados à ingestão de comida (KLOTZ-SILVA; PRADO; SEIXAS, 2016).

Entende-se que o comportamento é uma associação de fatores filogenéticos, ontogenéticos e da cultura (SKINNER, 1971). Da mesma forma, a conduta alimentar reflete interações entre o estado fisiológico, psicológico e o ambiente, as quais podem determinar a preferência e responsividade aos alimentos (QUAIOTI; ALMEIDA, 2006).

Sabe-se que uma série de neurotransmissores e estruturas do Sistema Nervoso Central (SNC) atuam na regulação do comportamento alimentar. No entanto, a decisão sobre determinado alimento se dá de forma complexa e também é norteada por fatores emocionais, o curso de vida, o ambiente sociocultural e os processos dinâmicos da vida, como mudanças e transições (CAMBRAIA, 2004; PENAFORTE; MATTA; JAPUR, 2016;).

Estudos indicam que, durante a exposição ao *stress*, há o aumento da produção de hormônios glicocorticoides pelas glândulas adrenais, a citar o cortisol. Este, por sua vez, aumenta a sensibilidade do sistema de recompensa cerebral e pode levar à busca por alimentos calóricos (PENAFORTE; MATTA; JAPUR, 2016). Tais hormônios, além de alterar aspectos fisiológicos, também são responsáveis pela modulação das defesas do organismo (HEITOR et. al, 2015).

Pode-se compreender que níveis de *stress* elevados, então, são corresponsáveis fisiológicos na suscetibilidade a doenças. Além disso, a queda na qualidade da alimentação pode influenciar na saúde dos indivíduos, levando a doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) como obesidade, diabetes *mellitus* e hipertensão (AZEVEDO; NAVARRO, 2018; HEITOR et. al, 2015).

Rutters e colaboradores (2012) citam que estudos laboratoriais realizados com humanos indicam

que a exposição ao *stress* influencia na ingestão de energia, podendo alterar tanto a preferência alimentar, como a frequência do consumo de energia. Entretanto, tais estudos são escassos e não apresentaram resultados conclusivos, pois existem características individuais relacionadas ao comportamento alimentar.

Alguns estudos, como os de Melim, Pinhão e Correia (2013), demonstram que existe relação entre estar submetido a situações de *stress* e o ganho de peso, bem como sugerem que doenças relacionadas à alimentação, como a obesidade e a anorexia, podem conferir uma vulnerabilidade específica ao *stress*. Este estudo também cita o aumento do consumo alimentar quando em situação estressora, mesmo que não esteja com fome ou necessidade de energia. Ainda, a ingestão compulsiva de alimentos parece estar associada a níveis mais altos de *stress*.

Grunberg e Straub (1992) realizaram um estudo que contou com a visualização de um filme gerador de *stress* por homens e mulheres, no qual foi observado que houve o aumento do consumo alimentar comparado ao grupo controle. Quando sujeito ao *stress*, o organismo sofre desgaste físico e emocional na tentativa de adaptar-se, e com isso, pede uma variedade de nutrientes. Dessa forma, a alimentação balanceada pode ser considerada como um dos pilares no enfrentamento do *stress* (MALAGRIS; DIAS, 2019).

Objetivos

Este estudo teve como objetivo geral avaliar a relação entre o *stress* percebido e comportamento alimentar de estudantes do curso de Psicologia de um Centro Universitário. Além disso, especificamente objetivou caracterizar o perfil dos estudantes de acordo com variáveis sociodemográficas, acadêmicas e psicossociais; mensurar os níveis de *stress* percebido; estudar o padrão de comportamento alimentar dos estudantes; analisar a correlação entre níveis de *stress* percebido e comportamento alimentar; e estimar a variável de comportamento alimentar mais prevalente nos estudantes de Psicologia.

Materiais e Métodos

O presente trabalho foi submetido e aprovado pelo comitê de Ética em Pesquisa do Centro Universitário Barão de Mauá (parecer de aprovação nº 3.378.317/2019), e foi realizado de acordo com as exigências da Resolução nº 466/2012, que diz respeito a pesquisas que envolvem seres humanos no Brasil.

A amostra consistiu em 104 alunos do curso de Psicologia de um Centro Universitário no interior do Estado de São Paulo. Tais estudantes, após aceitarem participar do estudo e assinar o Termo

de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), responderam a três instrumentos, os quais:

- Roteiro com Informações Sociodemográficas, Acadêmicas e Psicossociais (RISAP).
- Escala de Estresse Percebido (EEP), validada para o Brasil por Luft et al. (2007). Consiste em um instrumento com 14 perguntas em escala tipo likert de cinco pontos, cujo escore final varia de zero a 56 pontos. Os itens avaliam como o respondente tem se sentido e pensado nos últimos 30 dias, através de perguntas que avaliam a percepção de *stress*, controle sobre a vida e como o indivíduo lida com mudanças;
- *Three Factor Eating Questionnaire* (TFEQ-21), validado e adaptado para o Brasil por Natacci e Ferreira-Júnior (2011), na versão reduzida de 21 itens que abordam os temas restrição cognitiva (RC), que identifica o controle de ingestão de alimentos e/ou calorias através de condição mental que visa à diminuição de peso ou mudança do formato corporal; descontrole alimentar (DA), que avalia a inclinação ao descontrole do consumo de alimentos diante de estados como fome e privação; e alimentação emocional (AE), que avalia a ingestão de alimentos de forma excessiva causada por eventos emocionais negativos.

Os dados coletados foram analisados com estatística descritiva e inferencial na planilha eletrônica *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS®) versão 22.

Resultados e Discussão

A caracterização da amostra indicou que, em relação ao perfil sociodemográfico, 83,7% dos respondentes era do sexo feminino, 89,4% solteira, 93,3% não tinha filhos, 84,6% morava com familiares, 68,3% realizava atividades laborativas e 49% tinha renda de até três salários mínimos. Entre os universitários que trabalham, 29,8% o faziam por até 8 horas diárias. Grande parte residia em Ribeirão Preto (61,5%) e demorava menos de 30 minutos no deslocamento até a faculdade (51%). A média de idade entre eles foi de 23 anos.

Quanto ao perfil acadêmico, 55,8% dos alunos estavam matriculados no 8º semestre e, em sua maioria, cursavam de 4 a 6 disciplinas (76%). Por volta de 80% não faziam estágio remunerado e não-obrigatório, 62,5% não recebia bolsa ou financiamento estudantil e cerca de 70% recebia auxílio de familiares. A maioria dos alunos não participa de atividades de iniciação científica (92,3%) ou extensão (63,5%) e 91,3% relataram estar satisfeitos com o curso, 54,8% indicou não pensar em abandoná-lo e apenas 22,5% deles

curso ou cursou alguma dependência. Menos da metade dos respondentes relatou ter dificuldades de relacionamento com os colegas (32,7%) e com os professores (11,5%). Em sua maioria, os estudantes têm expectativas mais otimistas em relação ao mercado de trabalho (66,3%).

Em relação ao perfil psicossocial, 80,8% da população relatou ter atividades de lazer, 78,8% não possui nenhuma doença crônica e somente 36,5% faz uso de medicamentos diariamente. Porém, 70,2% não realiza atividades físicas, 66,3% relatou não se sentir satisfeito com a QV, e 76,9% dorme apenas de 5 a 6 horas por noite. Somente cerca de 30% da população indicou estar em terapia. No que se refere à sobrecarga, 86,5% dos respondentes indicaram sentir-se sobrecarregado com as demandas do curso e em conciliar trabalho e estudos (63%). Para o consumo de substâncias, destacaram-se o álcool (49%), cigarro (9,6%), maconha (17,3%) e outras (2,9%).

As características sociodemográficas aferidas por este estudo se assemelham às encontradas no trabalho de Costa (2019), também de cunho observacional e transversal, realizado com estudantes do curso de fisioterapia da Universidade de Itaúna, no estado de Minas Gerais. Em sua maioria, os respondentes são do sexo feminino, solteiros, sem filhos, não-bolsistas e conciliam trabalho e estudos. Ainda, não realizam atividades físicas, mas possuem atividades de lazer. Majoritariamente estão satisfeitos com o curso e não pensam em desistência.

No que se refere ao comportamento alimentar, foram realizadas duas análises, uma qualitativa, analisando-se a frequência das respostas em cada uma das perguntas do TFEQ-12 e outra quantitativa, avaliando-se as medidas de tendência central e dispersão para cada uma das variáveis (RC, AE e DC) e sua correlação com os níveis de estresse percebido.

Em relação à RC, o olhar qualitativo para as respostas mostrou que 52,8% dos estudantes encontra-se disposto a fazer um esforço para comer menos do que deseja, 34,6% controlam sua refeição para evitar ganho de peso e 18,3% afirmam que não deixam de comer alguns alimentos porque estes engordam.

Na AE, as respostas mais frequentes indicaram que 61,5% dos estudantes na maioria das vezes sentem que precisam comer quando se sentem tensos ou estressados, 40,4% consolam-se comendo quando se sentem solitários, em torno de 48,1% tentam se acalmar comendo quando tristes, 70,2% relataram que começam a comer quando sentem-se ansiosos.

No que se refere ao DA, na maioria das vezes os estudantes sentem vontade de comer quando estão com alguém que está comendo (71,1%),

sentem tanta fome que o estômago parece um poço sem fundo (47,1%) e estão com tanta fome que torna difícil parar de comer até terminar a comida que está no prato (34,6%). Os estudantes indicaram que não acham difícil evitar de comer um alimento muito palatável após a refeição (41,3%) e que na maioria das vezes estão com fome o bastante para comer a qualquer hora (41,4%). Além disso, 47,1% relataram que na maioria das vezes sentem vontade de comer imediatamente quando estão diante de um alimento delicioso, 49% indicaram que às vezes cometem excessos alimentares, 42,3% que às vezes sentem fome entre as refeições e 35,5% contaram que se sentem incapazes de parar de comer.

A análise quantitativa dos instrumentos de avaliação pode ser visualizada na Tabela 1. Ela mostra que o comportamento alimentar mais frequente nesta população foi a AE (48,67 ± 29,74), seguida de DA (46,5 ± 24,27) e RC (36,9 ± 22,27). Um estudo de Ferreira e colaboradores (2016) aplicando o mesmo instrumento em estudantes de nutrição encontrou maior ocorrência do DA em relação às demais variáveis.

Tabela 1 – Valores obtidos nos instrumentos de avaliação para os estudantes de Psicologia.

Medida	EEP	DA	RC	AE
N	104	104	104	104
DP	8,30	24,27	22,77	29,74
Média	33,24	46,50	36,97	48,67
Mínimo	6	0,0	0,0	0,00
Máximo	52	100	94,4	100
Mediana	34	44,4	36,05	50

N= número de casos; DP = Desvio padrão

Fonte: Dados da pesquisa.

Em relação ao *stress* percebido, os estudantes de psicologia apresentaram níveis moderados (M= 33,24±8,31) (MOREIRA; FUREGATO, 2013), concordando com o apontado em outros estudos de estresse em universitários da área da saúde (BALDASSARINI; RODRIGUES; TRIVELLATO-FERREIRA, 2018; CRESCÊNCIO; FERREIRA; BELENTANI, 2019), mas sendo superior ao obtido por Costa (2019) em estudantes do curso de fisioterapia e por Silva e Sommacal (2019) em graduandos de nutrição. Tais diferenças podem se relacionar a características próprias da graduação em Psicologia e seu alto nível de exigência emocional, conforme discutido por Batista e Messias (2017).

A correlação entre as variáveis idade, escore da EEP e do TFEQ-21 foi avaliada com o teste de Spearman, pois os dados melhor se ajustaram à análise não paramétrica (Tabela 2). Ela indicou

que quanto menor a idade, maior a percepção de estresse ($r = -0,238$, $p = 0,015$).

Na análise EEP X TFEQ-21, observou-se uma correlação positiva moderada entre estresse percebido e DA ($r = 0,347$, $p = 0,00$) e AE ($r = 0,401$, $p = 0,00$). Sendo assim, quanto maior a percepção de estresse, mais frequentes são os comportamentos de descontrole alimentar e alimentação emocional. Tal dado concorda com o encontrado por Silva e Sommacal (2019) em estudo com graduandas de nutrição.

Ademais, os dados revelaram uma correlação negativa fraca entre estresse percebido e RC ($r = -0,256$, $p = 0,00$). Sendo assim, quanto menor percepção de estresse, maior a maior tendência a controlar e restringir o comportamento alimentar com o intuito de perder peso.

Tabela 2 – Correlação de Spearman obtida para as variáveis idade, escore EEP e TFEQ-21.

Variáveis	r	p
EEP X Idade	-0,238	0,015
EEP X DA	0,347	0,000
EEP X RC	-0,256	0,000
EEP X AE	0,401	0,000
DA x Idade	0,043	0,662
DA x RC	-0,199	0,043
DA x AE	0,569	0,000
RC x Idade	0,029	0,767
RC x AE	0,067	0,50
AE x Idade	0,139	0,16

Fonte: Dados da pesquisa.

Para as correlações entre as subescalas da TFEQ-21, notou-se uma correlação positiva moderada entre DA e AE ($r = 0,569$, $p = 0,00$) e negativa fraca entre DA e RC ($r = -0,199$, $p = 0,043$).

Stunkard e Messick (1985) realizaram um estudo com mulheres obesas e não obesas, que responderam ao *Three Factor Eating Questionnaire*. Os resultados indicaram alta correlação entre os fatores descontrole alimentar e alimentação emocional nas duas populações, o que se equipara ao encontrado nesta pesquisa.

Diferentemente de outros estudos, como os de Rutters et al. (2012) e Westenhoefer et al. (1994), não foi encontrada correlação entre restrição cognitiva e aumento do descontrole alimentar, assim como não foi observado correlação entre alimentação emocional e restrição cognitiva. Entretanto, nestes dois estudos também houve correlação entre alimentação emocional e descontrole alimentar. Os estudos de Natacci e Ferreira Júnior (2011), do mesmo modo, mostraram forte associação entre esses dois fatores.

Os estudos de Penaforte, Matta e Japur (2016), que tiveram como objetivo avaliar a associação do estresse e comportamento alimentar em universitários, demonstraram que estudantes com maior nível de estresse apresentaram pontuações mais altas nos comportamentos de alimentação emocional e descontrole alimentar. Ainda, foi encontrada correlação positiva forte entre o nível de estresse e o comportamento de alimentação emocional. Esse estudo, assim como a presente pesquisa, demonstra que fatores emocionais como o estresse influenciam vigorosamente as escolhas alimentares, aparentemente devido à recompensa oferecida por alimentos palatáveis. De qualquer forma, salienta-se a necessidade de realizar outros estudos acerca desses dois construtos.

Conclusão

Com este estudo, observou-se que os estudantes de psicologia apresentam níveis de estresse moderados. Ainda, foi possível concluir que estudantes que possuem níveis de estresse elevado tendem a direcionar seus comportamentos alimentares para alimentação emocional e descontrole alimentar. No entanto, a capacidade de restringir cognitivamente o consumo de alimentos se associou a níveis mais baixos de estresse.

Considerando que estudantes universitários estão expostos a situações estressoras, além de se situarem em um momento de suas vidas que estão submetidos a exigências acadêmicas e pessoais e a responsabilidade pela própria alimentação, pode-se concluir que a escolha alimentar é direcionada a alimentos de fácil acesso, como *fast foods*, também com alto valor de recompensa.

Ressalta-se a escassez de estudos que relacionam a percepção de estresse e o comportamento alimentar de universitários, ao passo seus níveis de estresse têm sido crescentes e impactado amplamente sua qualidade de vida e saúde mental.

Dessa forma, salienta-se a relevância de estudos nessa área, visto que há o envolvimento das emoções na escolha alimentar e destaca-se a necessidade de implementar ações que promovam estratégias de enfrentamento ao estresse, regulação emocional, autocontrole e educação alimentar, como forma de amenizar o impacto do sofrimento mental durante os anos universitários na qualidade de vida dos estudantes.

Referências

ABREU, K. L. et al. Estresse ocupacional e Síndrome de *Burnout* no exercício profissional da

psicologia. **Psicologia: Ciência e Profissão**, Brasília, v. 22, n. 2, p. 22-29, jun 2002. DOI: <http://dx.doi.org/10.1590/S1414-98932002000200004>. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1414-98932002000200004&script=sci_arttext&tlng=pt. Acessos em: 06 fev. 2020.

AZEVEDO, T. F.; NAVARRO, F. F. O aumento na produção do cortisol e má alimentação: revisão de literatura. **Revista Científica Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento**, v. 1, n. 1, p. 140-150, jan. 2018. Disponível em: <https://www.nucleodoconhecimento.com.br/saude/producao-do-cortisol-e-a-ma-alimentacao>. Acessos em: 08 fev. 2020.

BALDASSARINI, C.R. RODRIGUES, A.A.; TRIVELLATO-FERREIRA, M.C. Percepção de estresse em estudantes de enfermagem iniciantes e concluintes: análise de variáveis sociodemográficas, acadêmicas e psicossociais. **Anais do XII Encontro de Iniciação Científica**. v.4. Ribeirão Preto, 2018. Disponível em: http://www2.baraodemaua.br/enic_anais/edicoes/2018/trabalhos2018/ENIC-2018-Caique-Rossi-Baldassarini.pdf?_ga=2.140392371.1274547320.1569851042-789475898.1565779857. Acesso em: 03 out. 2019.

BATISTA, C.W.S.; MESSIAS, J.F.F. **Stress e burnout em graduandos de psicologia**: uma avaliação em função de variáveis sociodemográficas, acadêmicas e psicossociais. Trabalho de Conclusão de Curso (Psicologia). Centro Universitário Barão de Mauá, Ribeirão Preto, 2017.

BICHO, L.M.D.; PEREIRA, S.R. **Stress ocupacional**. Trabalho de conclusão de curso (Engenharia Civil). Instituto Superior de Engenharia de Coimbra, Coimbra, 2007.

CARVALHO, A.J.R. de; RAMOS, S.I.V. Nível de stress e estratégias de coping dos estudantes do 1º ano do ensino universitário de Coimbra. **Psicologia.com.pt**. Disponível em: https://www.researchgate.net/profile/Andre_Roca/publication/320161595_Nivel_de_stress_e_estrategias_de_coping_dos_estudantes_do_1_ano_do_ensino_universitario_de_Coimbra/links/59d17f72aca2721f43674942/Nivel-de-stress-e-estrategias-de-coping-dos-estudantes-do-1-ano-do-ensino-universitario-de-Coimbra.pdf. Acesso em: 29 jan. 2020.

COSTA, K.L.F. et al. Avaliação dos níveis de ansiedade, estresse e qualidade de vida em acadêmicos de fisioterapia. **Fisioterapia Brasil**. Itaúna, v. 20, n. 5, p. 659-667, 2019. DOI: <https://doi.org/10.33233/fb.v20i5.2729>. Disponível

em:

<<http://www.portalatlanticaeditora.com.br/index.php/fisioterapiabrasil/article/view/2729/pdf>>.

Acessos em: 10 fev. 2020.

CRESCÊNCIO, J.A.; FERREIRA, J.C.L.; BELENTANI, Y.A. **Mindfulness em estudantes de psicologia**: conhecimentos, práticas e relação com estresse percebido. Trabalho de Conclusão de Curso (Psicologia). Centro Universitário Barão de Mauá, Ribeirão Preto, 2019.

FERREIRA, D.Q.C. et al. *The three factor eating questionnaire – R21: avaliação do comportamento alimentar de estudantes de nutrição*. **Catussaba**: Revista Científica da Escola da Saúde, n.1, p.75-84, jan. 2016. Disponível em: <<https://pdfs.semanticscholar.org/adfa/ace9461813ddb3146a3e38cb9c1f953a121.pdf>>. Acesso em 13 fev.2020.

GRUNBERG, N. E.; STARUB, R. O. The role of gender and taste class in the effects of stress eating. **Health Psychol**, 1992, v. 11, n. 2, p. 97-100. Disponível em: <<https://psycnet.apa.org/record/1992-34263-001>>. Acesso em 19 mar.2020.

HEITOR, S. F. D. et al. Tradução e adaptação cultural do questionário sobre motivo das escolhas alimentares (Food Choice Questionnaire – FCQ) para a língua portuguesa. **Ciência & Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 20, n. 8, p. 2339-2346, 2015. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/1413-81232015208.15842014>>. Acessos em 09 fev. 2020.

LIPP, M. E. N. **Pesquisas sobre stress no Brasil**: saúde, ocupações e grupos de risco. Papirus: Campinas, 1996.

LIPP, M. E. N. **O stress está dentro de você**. São Paulo: Contexto, 2000.

LIPP, M. E. N. O modelo quadrifásico do *stress*. In: LIPP, M. E. N. **Mecanismos neuropsicofisiológicos do stress**: teoria e aplicações clínicas. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2003.

LIPP, M.E.N. Compreendendo o *Stress* Emocional. In: LIPP, M.E.N.; TRICOLI, V. (Org). **Relacionamentos interpessoais no século XXI e o stress emocional**. 1ª ed. Novo Hamburgo: Sinopsys, 2014.

MALAGRIS, L.E.N.; DIAS, F.M. Estresse. In: CARVALHO, M.R.; MALAGRIS, L.E.N.; RANGÉ, B.P. **Psicoeducação em terapia cognitivo-**

comportamental. Novo Hamburgo: Sinopsys, 2019.

MALAGRIS, L. E. N.; FIORITO, A. C. C. Avaliação do nível de *stress* de técnicos da área da saúde. **Estudos de Psicologia**, Campinas, v. 23, n. 4, p. 391-398, out./dez. 2006. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/estpsi/v23n4/v23n4a07.pdf>>. Acessos em: 10 fev. 2020.

MELIM, D.; PINHÃO, S.; CORREIA, F. *Stress e sua relação com a obesidade*. **Alimentação Humana**, Porto, v. 19, n. 3, p. 74-81, 2013. Disponível em: <<http://www.spcna.pt/download>>. Acesso em 19 mar.2020

MOREIRA, D.P.; FUREGATO, A.R.F. Estresse e depressão entre alunos do último período de dois cursos de enfermagem. **Revista Latino-Americana de Enfermagem**, v. 21, n. spe, p. 155-162, 2013. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0104-11692013000700020&script=sci_arttext&tlng=pt>. Acesso em 19 mar.2020.

NATACCI, L.C.; FERREIRA JÚNIOR, M. *The three factor eating questionnaire – R21*: tradução para o português e aplicação em mulheres brasileiras. **Revista de Nutrição**, Campinas, v. 24, n. 3, p. 383-394, mai/jun, 2011. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/rn/v24n3/a02v24n3.pdf>>. Acesso em: 10 fev. 2020.

PENAFORTE, F. R. O.; MATTA, N. C.; JAPUR, C. C. Associação entre estresse e comportamento alimentar em estudantes universitários. **Demetra: Alimentação, Nutrição & Saúde**, Rio de Janeiro, v. 11, n. 1, p. 225-237, 2016. DOI: <<https://doi.org/10.12957/demetra.2016.18592>>. Disponível em: <<https://www.e-publicacoes.uerj.br/index.php/demetra/article/view/18592>>. Acessos em: 10 fev. 2020.

QUAIOTI, T. C. B.; ALMEIDA, S. S. Determinantes Psicobiológicos do Comportamento Alimentar: uma ênfase em fatores ambientais que contribuem para a obesidade. **Psicologia USP**, Ribeirão Preto, v. 17, n. 4, p. 193-211, 2016. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/pusp/v17n4/v17n4a11.pdf>>. Acesso em: 11 fev. 2020.

REINHOLD, H. H. **O sentido da vida**: prevenção de *stress* e *burnout* do professor. 2004. Tese (Doutorado). Pontifícia Universidade Católica de Campinas, Centro de Ciências da Vida, Pós-graduação em Psicologia, Campinas, São Paulo,

2004. Disponível em:
<http://www.bibliotecadigital.puc-campinas.edu.br/tde_arquivos/6/TDE-2007-06-05T120857Z-1330/Publico/TESE%20COMPLETA-Doutorado%20-%20Helga%20Heinhold.pdf>.
Acesso em 19 mar. 2020.

ROSSETI, M. O. et. al. O inventário de sintomas de *stress* para adultos de Lipp (ISSL) em servidores da polícia federal de São Paulo. **Revista Brasileira de Terapias Cognitivas**, Porto Alegre, v. 4, n. 2, p. 108-119, 2008. DOI: 10.5935/1808-5687.20080018. Disponível em: <<http://pepsic.bvsalud.org/pdf/rbtc/v4n2/v4n2a08.pdf>>. Acesso em: 04 fev. 2020.

RUTTERS, F. et. al. Acute Stress-related Changes in Eating in the Absence of Hunger. **Obesity**, v. 17, n. 1, p. 72-77, 2012. Disponível em: <<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1038/oby.2008.493>>. Acessos em: 10 fev. 2020.

SKINNER, B.F. Seleção por consequências. **Revista Brasileira de Terapia Comportamental e Cognitiva**, São Paulo, v.9, n. 1, p. 129-137, 2007. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1517-55452007000100010>. Acesso em 12 fev.2020.

SILVA, D.S.; SOMMACAL, H.M. **A influência do estresse no comportamento alimentar e no estado nutricional de estudantes de nutrição**. Trabalho de conclusão de curso (Nutrição), Universidade do Sul de Santa Catarina, Pedra Branca, 2019.

STUNKARD, A.J.; MESSICK, S. The Three-Factor Eating Questionnaire to measure dietary restraint, disinhibition and hunger. **Journal of Psychosomatic Research**, [s. l.], v. 29, n. 1, p. 71-83, 1985. Disponível em: <<https://wp.ufpel.edu.br/renataabib/files/2018/07/Three-factor-eating-original.pdf>>. Acesso em: 10 fev. 2020.

WESTENHOEFER, J. et. al. Cognitive control of eating behaviour and the disinhibition effect. **Appetite**. Goettingen, v. 1, n. 23, p. 27-41, 1994. Disponível em: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/7826055>>. Acesso em 19 mar.2020.