

Ansiedade, depressão e comportamento alimentar de universitários durante e após a pandemia de COVID-19: O que se sabe?

Anxiety, depression and eating behavior of university students during and after the COVID-19 pandemic: What is known?

Ansiedad, depresión y conducta alimentaria de estudiantes universitarios durante y después de la pandemia de COVID-19: ¿Qué se sabe?

Recebido: 10/10/2025 | Revisado: 17/10/2025 | Aceitado: 18/10/2025 | Publicado: 19/10/2025

Laís Ferreira de Queiroz

ORCID: <https://orcid.org/0009-0009-4952-9486>

Universidade Federal de Pernambuco, Brasil

E-mail: lais.ferreiraq@ufpe.br

Maria Renata da Silva Santos

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-4095-9414>

Universidade Federal de Pernambuco, Brasil

E-mail: mariarenatq.ifpe@gmail.com

Carmem Lygia Burgos Ambrósio

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5905-8077>

Universidade Federal de Pernambuco, Brasil

E-mail: carmem.ambrosio@ufpe.br

Raquel Araújo de Santana

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2768-015X>

Universidade Federal de Pernambuco, Brasil

E-mail: raquel.asantana@ufpe.br

Resumo

Os transtornos de ansiedade e depressão afetam diversos indivíduos ao redor do mundo. A ansiedade é marcada por um quadro de desconforto antecipado frente a uma situação adversa e a depressão é descrita como um sentimento de tristeza constante. Estes dois fatores interferem no comportamento alimentar, visto que podem surgir preferências por alimentos hiper palatáveis. Com a pandemia de COVID-19 e a ascensão do isolamento social e do ensino remoto, emergiu também o sentimento de incerteza sobre o futuro entre os universitários aumentando os casos de ansiedade e depressão. Mesmo após a redução das medidas de isolamento, ainda persistem comportamentos advindos do período pandêmico. O presente estudo objetivou avaliar ansiedade, depressão e comportamento alimentar de universitários durante e após a pandemia de COVID-19. Para isso foi realizada uma revisão integrativa da literatura nas bases de dados PubMed, Periódicos Capes e Biblioteca Virtual em Saúde a partir dos descritores: Anxiety, Depression, Feeding Behavior, Students e COVID-19 entre os anos de 2020 a 2025. A partir da análise dos artigos, observou-se que a pandemia de COVID-19 impactou a saúde mental e o comportamento alimentar dos universitários. Estudos mostraram o aumento dos casos de ansiedade e depressão entre os alunos do ensino superior. Em relação ao comportamento alimentar, foi observado um aumento no consumo de alimentos saudáveis e a redução de fast-foods bem como uma maior preocupação com a saúde diante da pandemia. Ressaltamos que poucos estudos avaliaram a saúde mental e o comportamento alimentar no pós-pandemia.

Palavras-chave: Pandemia; Ansiedade; Depressão; Alimentação; Estudantes.

Abstract

Anxiety disorders and depression affect many individuals around the world. Anxiety is characterized by an anticipated sense of discomfort in the face of an adverse situation, while depression is described as a feeling of constant sadness. These two factors influence eating behavior, as preferences for hyperpalatable foods can emerge. With the COVID-19 pandemic and the rise of social isolation and remote learning, feelings of uncertainty about the future have also emerged among university students, increasing cases of anxiety and depression. Even after the relaxation of isolation measures, behaviors stemming from the pandemic persist. The present study aimed to evaluate anxiety, depression and eating behavior of university students during and after the COVID-19 pandemic. To this end, an integrative literature review was conducted in the PubMed, Capes Periodicals, and Virtual Health Library databases, using the descriptors: Anxiety,

Depression, Feeding Behavior, Students, and COVID-19, between 2020 and 2025. Based on the analysis of the articles, it was observed that the COVID-19 pandemic impacted the mental health and eating behavior of university students. Studies have shown an increase in cases of anxiety and depression among higher education students. Regarding eating behavior, an increase in the consumption of healthy foods and a reduction in fast food consumption were observed, as well as greater health concerns in the face of the pandemic. It is noteworthy that few studies have evaluated mental health and eating behavior in the post-pandemic period.

Keywords: Pandemic; Anxiety; Depression; Feeding; Students.

Resumen

Los trastornos de ansiedad y la depresión afectan a muchas personas en todo el mundo. La ansiedad se caracteriza por una sensación anticipada de malestar ante una situación adversa, mientras que la depresión se describe como un sentimiento de tristeza constante. Estos dos factores influyen en la conducta alimentaria, ya que pueden surgir preferencias por alimentos hiperpalatables. Con la pandemia de COVID-19 y el aumento del aislamiento social y la educación a distancia, también han surgido sentimientos de incertidumbre sobre el futuro entre los estudiantes universitarios, lo que ha incrementado los casos de ansiedad y depresión. Incluso tras la flexibilización de las medidas de aislamiento, persisten los comportamientos derivados de la pandemia. El presente estudio tuvo como objetivo evaluar la ansiedad, la depresión y la conducta alimentaria de estudiantes universitarios durante y después de la pandemia de COVID-19. Para ello, se realizó una revisión bibliográfica integradora en las bases de datos PubMed, Capes Periodicals y la Biblioteca Virtual de Salud, utilizando los descriptores: Ansiedad, Depresión, Conducta Alimentaria, Estudiantes y COVID-19, entre 2020 y 2025. A partir del análisis de los artículos, se observó que la pandemia de COVID-19 impactó la salud mental y la conducta alimentaria de los estudiantes universitarios. Estudios han demostrado un aumento en los casos de ansiedad y depresión entre estudiantes de educación superior. En cuanto a la conducta alimentaria, se observó un aumento en el consumo de alimentos saludables y una reducción en el consumo de comida rápida, así como mayores preocupaciones por la salud ante la pandemia. Cabe destacar que pocos estudios han evaluado la salud mental y la conducta alimentaria en el período pospandémico.

Palabras clave: Pandemia; Ansiedad; Depresión; Alimentación; Estudiantes.

1. Introdução

A depressão e a ansiedade são transtornos de saúde mental que vêm afetando milhares de pessoas em todo o mundo e têm consequências significativas no bem-estar e na qualidade de vida do indivíduo (Brisotto; Silva & Andretta, 2022). A ansiedade é caracterizada por uma tensão ou desconforto antecipado diante de alguma situação desconhecida ou estranha (Castillo *et al.*, 2020), enquanto a depressão configura-se em uma constante sensação de tristeza e desespero, lentificação dos processos psíquicos, humor melancólico ou irritável, redução da energia, falta de interesse ou prazer nas atividades cotidianas (Canale & Furlan, 2013).

A ansiedade é encontrada com grande frequência entre os universitários, visto que o ingresso no ensino superior é marcado por mudanças significativas, com maiores responsabilidades, adaptação a um novo ambiente, carga elevada de estudos, entre outros fatores, os quais podem impactar negativamente na saúde física e mental desses estudantes (Freitas *et al.*, 2023). Nesse contexto, como o comportamento alimentar é influenciado por diversas condições, e não apenas segundo as necessidades fisiológicas (Souza *et al.*, 2017), constata-se entre esse grupo um consumo excessivo, principalmente de alimentos ultraprocessados (salgadinhos, fast food, batatas fritas, bolos, tortas, doces e bebidas açucaradas) como uma forma de lidar com a ansiedade e aliviar o estresse, e reduzido em alimentos *in natura* ou minimamente processados (frutas e hortaliças), além de práticas pouco saudáveis, como pular o café da manhã, substituir o jantar por um lanche, e priorizar alimentos mais práticos e palatáveis (José *et al.*, 2025).

Com a pandemia da COVID-19, medidas de isolamento social começaram a ser implementadas, e os desafios relacionados à saúde mental e aos hábitos alimentares foram intensificados (Coakley *et al.*, 2021). Com o processo educacional interrompido, os alunos foram introduzidos ao ensino remoto, além disso, as preocupações com a própria saúde e de seus familiares, a dificuldades de concentração, o baixo desempenho acadêmico, diminuição das interações sociais, e incertezas acerca do futuro contribuíram para o aumento dos níveis de estresse, ansiedade e depressão, bem como o crescimento de

comportamentos alimentares desordenados, o que reflete o impacto da pandemia não apenas na saúde mental, mas também na saúde nutricional (Siva; Santos & Cardoso, 2024).

Apesar do atenuamento do cenário pandêmico, muitos estudantes apresentam dificuldades de readaptação à antiga rotina acadêmica, persistência de sintomas ansiosos e depressivos (Gottlieb *et al.*, 2024), e manutenção de padrões alimentares inadequados adquiridos no período de isolamento. Evidencia-se, assim, a necessidade de compreender como a pandemia afetou, e ainda afeta, de maneira duradoura, a saúde tanto mental, quanto nutricional dos universitários. Diante disso, o presente estudo objetivou avaliar ansiedade, depressão e comportamento alimentar de universitários durante e após a pandemia de COVID-19.

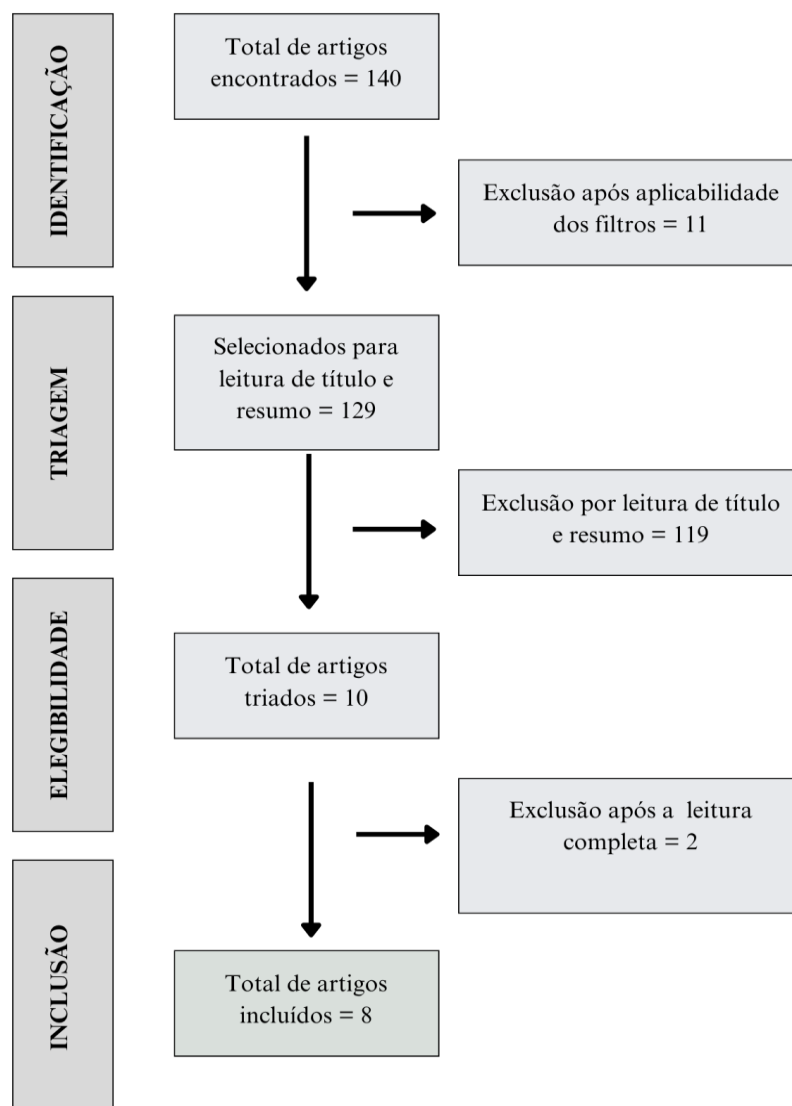
2. Metodologia

Trata-se de uma revisão integrativa da literatura de abordagem quantitativa em relação à quantidade de 8 (Oito) artigos que selecionaram e, qualitativa em relação à análise realizada sobre esses artigos (Pereira *et al.*, 2018) e, realizou-se um estudo de revisão sistemática integrativa (Snyder, 2019). A revisão integrativa visa identificar, analisar e resumir dados de estudos de abordagens metodológicas diferentes fornecendo uma compreensão mais completa do fenômeno, para identificar lacunas e orientar a prática com base em evidências científicas (Tavares de Souza; Dias da Silva & De Carvalho, 2010). Para a elaboração da pesquisa dos artigos científicos foi utilizada a estratégia de PICO, em que cada letra representa respectivamente População/Problema, Intervenção, Comparação e Desfecho/Outcomes. Diante disso, foi formulada a pergunta: “quais os impactos na saúde mental e nutricional dos universitários durante e após a pandemia?”

Foram feitas buscas nas bases eletrônicas Pubmed, Periódicos Capes e BVS (Biblioteca Virtual de Saúde), sendo a coleta realizada entre agosto e setembro de 2025. Os descritores aplicados foram: Anxiety, Depression, Feeding Behavior, Students, Covid 19, utilizando o descritor booleano AND no idioma inglês publicados entre os anos de 2020 a 2025. Os critérios de inclusão estabelecidos foram: artigos originais publicados em períodos e que investigavam aspectos semelhantes à pergunta norteadora do trabalho. Foram excluídos relatos de casos, carta ao editor e aqueles que não abordavam o público alvo do presente artigo ou que não tinham acesso público.

A coleta dos artigos ocorreu em duas fases, sendo a primeira uma busca nas bases de dados com a leitura dos títulos e resumos e a segunda etapa consistiu na leitura completa dos artigos, visando escolher aqueles que se enquadravam a pergunta norteadora pré-estabelecida (Figura 1).

Figura 1. Fluxograma do processo de seleção dos artigos.



Fonte: Elaborado pelas Autoras (2025).

3. Resultados e Discussão

Foram selecionados um total de oito artigos transversais originais para compor a presente revisão, sendo quatro estudos desenvolvidos no ocidente (Brasil, Peru e EUA) e quatro no sudeste asiático (Turquia e Irã). A partir das informações contidas nos artigos selecionados foi construído um quadro com o objetivo de reunir e agrupar as informações chaves de cada trabalho (Quadro 1).

Quadro 1. Estudos selecionados para a revisão.

| Autores/Ano/ Local/Tipo De Estudo | Objetivos | Metodologia | Principais Resultados |
|--|---|--|---|
| Verly-Miguel et al., 2025, Brasil, Estudo Transversal | Analisar a associação entre ansiedade e depressão com mudanças no consumo de alimentos hiper palatáveis e padrões de refeições durante o período de isolamento social na pandemia de COVID-19 | Foram aplicados 3 questionários: A alimentação foi avaliada por um questionário com 29 itens, os sintomas da ansiedade pelo Questionário com Escala de Transtorno de Ansiedade Generalizada (GAD-7) e os de depressão pelo Patient Health Questionnaire 9 (PHQ-9). | Cerca de metade dos estudantes avaliados relataram sintomas clinicamente significativos de ansiedade (53,8%) e sintomas de depressão (62,5%). A presença de ambas as comorbidades foi observada em 47,6% sem grandes diferenças por sexo. Se tratando do consumo de alimentos hiper palatáveis, as maiores mudanças foram para o aumento do consumo de bolos (44,2%), doces (44,2%) e refrigerantes adoçados (34,6%), além disso 54,9% relataram substituir a refeição do jantar por lanches. |
| Kalkan Ugurlu et al., 2020, Turquia, Estudo Transversal | Estudar a relação entre ansiedade, depressão, níveis de estresse e comportamentos alimentares emocionais, externos e restritivos dos alunos no processo da doença do coronavírus 2019. | Para alcançar o objetivo do estudo foram aplicados o Formulário de Informações Pessoais, a Escala de Depressão, Ansiedade e Estresse e o Questionário Holandês de Comportamento Alimentar. | O trabalho revelou que 21,7% dos participantes apresentaram sintomas depressivos moderados, 17,8% sintomas leves de ansiedade e 29,7% sintomas leves de estresse. Em relação ao comportamento alimentar, os comportamentos restritivos, emocionais e externos foram maiores entre as alunas e o comportamento alimentar emocional foi mais elevado nos alunos que ficaram com suas famílias. |
| Silva et al., 2025, Brasil, Estudo multicêntrico e transversal | Analisar a relação entre alimentação emocional e os sinais e sintomas de transtornos mentais em universitários com 18 anos ou mais. | Foi aplicado um questionário virtual no qual a alimentação emocional foi avaliada por meio do Questionário de Três Fatores de Alimentação e a saúde mental por uma versão reduzida da Escala de Depressão, Ansiedade e Estresse. | A pontuação mediana de alimentação emocional entre todos os estudantes foi de 44,4 (22,2–66,7) pontos. As mulheres apresentaram uma mediana de alimentação emocional maior quando comparado aos homens ($p < 0,01$). Ademais, os estudantes matriculados em cursos da área da saúde apresentaram associação significativa com alimentação emocional. Em relação à saúde mental, 73,2% apresentaram sinais e sintomas de depressão, 68,1% de estresse e 66,1% ansiedade. Destaca-se que os alunos que apresentaram os 3 sintomas de transtornos mentais também mostraram maiores escores de alimentação emocional quando comparados àqueles que não possuíam sintomas. |
| Zeladita-Huaman et al., 2024, Peru, Estudo analítico transversal | Investigar a associação entre o impacto emocional da COVID-19 e a alimentação emocional e o risco de transtorno por uso de álcool entre estudantes peruanos de ciências da saúde. | Foi utilizado o questionário Perfil de Impacto Emocional da COVID-19, o Questionário de Alimentação Consciente e o Teste de Identificação de Transtornos por Uso de Álcool. | Em relação à alimentação emocional, 31,6% dos participantes foram categorizados como comedores não emocionais, 35,3% como comedores pouco emocionais, 28,5% como comedores emocionais e 4,6% como comedores muito emocionais. Em termos de consumo de álcool, 90,4% dos participantes foram categorizados como abstêmios, 8,6% como bebedores de baixo risco e 1,1% como bebedores de risco. |
| Rafraf, Molane-Gol, Sahebjam, 2023, Irã, Estudo Transversal | Estabelecer os efeitos da pandemia da COVID-19 nos hábitos alimentares e no estilo de vida dos estudantes da Universidade de Ciências Médicas de Tabriz, em Tabriz, Irã. | Os autores aplicaram o questionário desenvolvido por Chopra et al., para avaliar os efeitos da COVID-19 em comportamentos como atividade física, tabagismo, tempo de televisão, uso de mídias sociais, | Os resultados mostraram que houve uma mudança significativa no padrão alimentar durante a pandemia em relação à antes da pandemia. Ter um padrão de refeição regular, uma dieta balanceada com ingredientes saudáveis, 2–3 porções de laticínios, e uma ou mais porções de |

| | | | |
|--|---|---|--|
| | | sono, ansiedade e estresse, e tabagismo antes e durante a pandemia. | leguminosas, carne ou ovo diariamente, cinco a seis vezes por semana, aumentaram durante a pandemia de COVID-19 e o consumo de alimentos ultraprocessados, bebidas adoçadas e comer fast food duas vezes por semana diminuiu. Em relação à ansiedade ou estresse diário, 42,7% dos participantes relataram sofrer muito com essas questões. |
| Sahin et al., 2024, Turquia, Estudo Transversal | Determinar a condição mental, a qualidade do sono e os comportamentos alimentares de estudantes universitários durante o processo de COVID-19. | Foi aplicado um questionário online, incluindo um formulário de informações pessoais, a Escala de Depressão, Ansiedade e Estresse, o Índice de Qualidade do Sono de Pittsburgh e a Escala Holandesa de Comportamento Alimentar. | As pontuações de depressão, ansiedade, alimentação emocional, alimentação contida, alimentação externa foram 9.56, 5.83, 30.02, 23.07 e 29.51, respectivamente. Foi observado que as pontuações de depressão, ansiedade, estresse, alimentação emocional, alimentação restrita e alimentação externa das meninas foram maiores do que as dos meninos. Também foi observado que as pontuações de depressão, ansiedade, estresse e alimentação emocional daqueles que relataram má qualidade do sono e daqueles que declararam que a educação a distância implementada devido à pandemia da COVID-19 afetou negativamente sua condição geral foram maiores do que as dos alunos que declararam que a educação a distância teve um efeito positivo e aqueles que declararam que a educação a distância não teve efeito algum. |
| Tengilimoglu-Metina , Gumus, 2022, Turquia, Estudo Transversal | Avaliar os comportamentos alimentares e sua associação com estados de medo e depressão relacionados à COVID-19 entre estudantes na Turquia. | Foram aplicados os Questionário Holandês de Comportamento Alimentar (DEBQ), o Inventário de Depressão de Beck e a Escala Breve de Resiliência. Além disso, registros alimentares de 24 horas foram utilizados para calcular a ingestão diária de energia e macronutrientes no estudo. | Cerca de 58,9% dos alunos tinham depressão. Além disso, os estudantes que tinham depressão moderada e grave tiveram pontuações mais altas na alimentação emocional. Mais da metade dos alunos declarou aumento no consumo de alimentos (57,4%) e consumo mais frequente de lanches (69,5%) durante a pandemia. No entanto, 51,9% dos alunos diminuíram o consumo de fast-food em relação ao período antes da pandemia. |
| Luethy et al., 2023, Flórida, Estudo transversal observacional | Determinar a atividade física, hábitos alimentares e saúde mental em uma população de estudantes de medicina veterinária em uma universidade pública nos Estados Unidos após o início do levantamento das medidas pandêmicas de COVID-19. | Os alunos responderam questionário sociodemográfico, saúde e nutrição, saúde mental e percepção do estresse. | Sessenta e três (56%) entrevistados preencheram os critérios de preocupação dentro do domínio de saúde mental de depressão, 75 (67%) para ansiedade e 16 (14%) para ideação suicida. Em relação ao consumo alimentar. Não houve diferença na pontuação de adesão à dieta mediterrânea entre o número de anos. |

Fonte: Elaborado pelas Autoras (2025).

De modo geral, os estudos analisados demonstram que a pandemia da COVID-19 impactou de maneira significativa a saúde mental e os hábitos alimentares de universitários em diferentes contextos socioculturais. De forma convergente, pesquisas realizadas no Brasil (Silva *et al.*, 2025; Verly-Miguel *et al.*, 2022) e em outros países, como Turquia (Tengilimoglu-Metina & Gumus, 2022), Irã (Rafraf; Molane-Gol & Sahebjam, 2023) e Estados Unidos (Luethy *et al.*, 2022) relataram uma alta prevalência de ansiedade e/ou depressão entre estudantes do ensino superior. Além disso, observou-se entre os estudos

selecionados uma associação entre os distúrbios de saúde mental e o comportamento alimentar, em que quanto maior a prevalência de ansiedade, depressão e estresse, maiores eram os casos de comportamento alimentar desordenado.

Diante disso, Verly-Miguel *et al* (2025) evidenciaram que estudantes com sintomas clinicamente significativos de depressão ou ansiedade relataram aumento na frequência de consumo de alimentos hiperpalatáveis, substituição de refeições por lanches e aumento do consumo de refeições prontas para consumo via delivery. Nesta mesma direção, Tengilimoglu-Metina e Gumus (2022) observaram que alunos com depressão moderada e grave apresentaram maiores pontuações totais no Questionário Holandês de Comportamento Alimentar (DEBQ) e na alimentação emocional. Ademais, mais da metade dos alunos declarou aumento no consumo de alimentos (57,4%), e consumo mais frequente de lanches (69,5%) durante a pandemia.

Em contrapartida, enquanto alguns trabalhos destacam piora no padrão alimentar durante o isolamento, Rafráf; Molane-Gol e Sahebjam (2023) evidenciaram um padrão de refeição regular e dieta balanceada, com um aumento no consumo de leite ou seus produtos, leguminosas e ovo ou carne na dieta, bem como uma diminuição no consumo de fast food, alimentos fritos, junk foods (batatas fritas, pipoca, etc.), bebidas adoçadas com açúcar e alimentos ricos em açúcar. As maiores razões para explicar essas mudanças no padrão alimentar foram a realização de menos refeições fora, medo da disseminação do coronavírus por meio de alimentos, preferindo assim comidas caseiras, e melhor conhecimento sobre nutrição.

De forma semelhante, Tengilimoglu-Metina e Gumus (2022) observaram um mesmo padrão no que se refere à redução, pelos alunos, de 51,9% no consumo de fast food. Achado comparativo foi observado em estudo de Andrade *et al.*, (2023) que analisaram mudanças na alimentação da população brasileira durante a pandemia de COVID-19 encontrando resultado semelhante, em que 46,3% dos 4.084 entrevistados relataram consumir mais alimentos preparados em casa por ter maior preocupação com a saúde. Ademais, uma revisão integrativa elaborada por Forestieri, Arossi e dos Santos (2023), ressaltou que o aumento no consumo de marcadores alimentares saudáveis, como frutas e hortaliças, pode se relacionar com preocupação com a saúde e melhora do sistema imunológico.

Steele e colaboradores (2020) evidenciaram que uma maior permanência das pessoas em casa, em conjunto com o fechamento de estabelecimentos alimentares, como bares, restaurantes e outros negócios que servem alimentos ou refeições para consumo no local, resultou em um aumento expressivo na proporção de refeições feitas na própria residência dessas pessoas, sendo, dessa forma, uma mudança positiva, se considerarmos que a alimentação consumida em casa tende a apresentar melhor qualidade nutricional quando comparada à realizada fora do lar. Além de que questões como sexo, idade, macrorregião de residência e escolaridade também influenciam nessas escolhas alimentares, em que neste mesmo estudo foi identificado que macrorregiões economicamente menos desenvolvidas do Brasil, como Norte e Nordeste, apresentaram um padrão de evolução menos favorável da alimentação, e também na categoria inferior de escolaridade, sugerindo desigualdades sociais na resposta do comportamento alimentar à pandemia.

A análise dos estudos permite identificar que Tengilimoglu-Metina e Gumus (2022), Kalkan Ugurlu *et al* (2020), e Sahin *et al* (2024) utilizaram o Questionário Holandês de Comportamento Alimentar (DEBQ), o qual apresenta três subdimensões avaliando alimentação emocional, alimentação externa e alimentação restrita. O “comer emocional” representa um desejo de comer para aliviar os efeitos do estresse, o “comer externo” refere-se à capacidade de resposta a sinais alimentares ambientais, e o “comer restritivo” está relacionado ao comportamento de restringir deliberadamente o consumo de alimentos. Tengilimoglu-Metina e Gumus (2022) descreveu que os alunos abaixo do peso ideal tiveram as maiores pontuações totais do DEBQ e da alimentação restrita ($P < 0,01$), e as pontuações de alimentação emocional dos alunos de baixo do peso e obesos foram maiores do que as dos alunos com peso normal e sobrepeso ($P < 0,01$), e os alunos que estavam no grupo de peso saudável tiveram menor ingestão diária de energia do que os alunos com sobrepeso e obesos ($P < 0,01$).

Segundo Kalkan Ugurlu *et al* (2020), os comportamentos alimentares emocionais e externos aumentaram à medida que a depressão dos estudantes aumentou, e que à medida que a ansiedade dos estudantes aumentava, a alimentação restritiva, a alimentação emocional e o comportamento alimentar externo também aumentavam. Sahin *et al* (2024), entretanto, obteve uma correlação positiva fraca entre depressão, ansiedade e alimentação emocional e alimentação externa. Outrossim, estudo de Zeladita-Huaman e colaboradores (2024), evidenciou que cerca de 70% dos estudantes peruanos apresentavam algum grau de comer emocional e que quase 10% eram bebedores de baixo risco ou de risco.

Observa-se o ‘comer emocional’ como um forte promotor do consumo de alimentos calóricos e pobres em nutrientes diante de emoções negativas, como a ansiedade e a depressão (Smith *et al.*, 2023). A busca por tais alimentos hiper palatáveis está relacionada a uma visão biológica. Wood *et al.*, (2016), ao estudarem a alimentação emocional, encontraram relações positivas com a ativação da ínsula e córtex pré-frontal diante do consumo de alimentos com elevado teor calórico bem como uma ativação de áreas do cérebro associadas ao autocontrole e aos impulsos diante de alimentos calóricos. Entre os universitários, observou-se o consumo emocional e a relação com a ansiedade, estresse e depressão, sugerindo que alunos ansiosos buscaram tais alimentos como um escape diante das emoções vivenciadas durante a pandemia.

Ainda sobre a pesquisa de Tengilimoglu-Metina e Gumus (2022), as pontuações totais do DEBQ, da alimentação restrita e da alimentação emocional dos homens foram maiores em comparação com as mulheres. Os dados obtidos nesta pesquisa estão em discordância com os relatados por Sahin *et al* (2024), em que as pontuações de depressão, ansiedade, estresse, alimentação emocional, alimentação restrita e alimentação externa das mulheres foram maiores do que as dos homens. Da mesma forma, Silva *et al* (2025) evidenciaram que as mulheres apresentaram uma mediana de alimentação emocional maior do que os homens. Zeladita-Huaman e colaboradores (2024) concluíram que a mediana da alimentação emocional foi maior em mulheres do que em homens, apesar de que em relação ao consumo de bebidas alcoólicas, os homens relataram níveis mais elevados do que as mulheres. Convergingo com esses resultados, Verly-Miguel *et al* (2025) não encontraram diferenças estatisticamente significativas entre a prevalência de sintomas de ansiedade e depressão entre estudantes do sexo feminino e masculino, e respectiva associação com o comportamento alimentar.

No pós-pandemia, evidencia-se que há poucos estudos que avaliaram as consequências no comportamento alimentar e saúde mental dos universitários. Apenas o estudo de Luethy *et al.*, (2022) investigou os impactos destas condições no pós-pandemia, no entanto, o trabalho foi limitado a alunos de um único curso, ainda assim, descreveu que houve preocupação alta com a saúde mental neste público. Um estudo longitudinal realizado entre 2020 e 2022 por Allen *et al.* (2024) com universitários do Reino Unido observou que apesar da melhora no sofrimento psicológico no pós-pandemia as pontuações ainda são piores que no período pré-pandemia, indicando a necessidade do cuidado contínuo a estes indivíduos. Bem como, Gottlieb e colaboradores (2024) evidenciaram que os estudantes da graduação tiveram maiores pontuações de ansiedade e depressão no pós-pandemia.

Imran e Khatun (2022) realizaram um estudo em Bangladesh, e observaram que 24,1% dos entrevistados afirmaram que se sentiam mentalmente cansados “na maior parte do tempo” durante a pandemia da COVID-19, o que diminuiu para 16,0% no pós confinamento. A maioria dos entrevistados (54,7%), afirmou sentir-se mentalmente cansado “às vezes” durante o confinamento, e no pós confinamento houve um aumento para 60,9%. A pandemia afetou a saúde mental dos entrevistados, o que levou à ansiedade, estresse, frustração e depressão, pois sentiam-se incertos quanto ao futuro, resultante do distanciamento prolongado de suas atividades acadêmicas, como aulas e exames na maior parte do tempo. Ademais, no que se refere ao comportamento alimentar após o confinamento, o consumo de comida caseira diminuiu 76,5%, o consumo de comida de restaurante aumentou 23,5%, e o número de refeições principais (3 a 4 refeições por dia) diminuiu 61,9%. Outro ponto que se destacou foi a redução na frequência do consumo de alimentos específicos durante o confinamento, como os alimentos importantes para fortalecer o sistema imunológico e combater doenças. Com isso, a retomada gradual das atividades presenciais,

a consequente dificuldade de readaptação ao ambiente acadêmico, a persistência de sintomas ansiosos e depressivos, além de comportamentos alimentares disfuncionais, sugere que os efeitos da pandemia não se restringem ao período de isolamento, mas podem se prolongar e exigir atenção contínua.

4. Considerações Finais

Conclui-se que a pandemia de COVID-19 impactou significativamente o comportamento alimentar, com o aumento do comer emocional, e a saúde mental dos universitários, com destaque aos quadros de ansiedade e depressão. Ressaltamos-que apesar da maior quantidade de trabalhos durante o período de pandemia, poucos estudos avaliam esta questão no período pós-pandemia. Diante disso, surge a necessidade de mais pesquisas que busquem definir os impactos causados na saúde mental e na alimentação dos jovens, bem como se existem áreas de estudos que são mais afetadas. A partir disso, se poderá realizar intervenções que propiciem maior qualidade de vida e redução dos sintomas entre este público.

Referências

- Allen, R. E., Hochard, K. D., Chathurika Kannangara, & Carson, J. (2024). The Road to Recovery: A Two-Year Longitudinal Analysis of Mental Health Among University Students During and After the COVID-19 Pandemic. *Behavioral Sciences*, 14(12), 1146–1146. <https://doi.org/10.3390/bs14121146>
- Andrade, G. C., Levy, R. B., Leite, M. A., Rauber, F., Claro, R. M., Coutinho, J. G., & Mais, L. A. (2023). Changes in dietary markers during the covid-19 pandemic in Brazil. *Rev. Saúde Pública*, 57, –. <https://doi.org/10.11606/s1518-8787.2023057004659>
- Borges, E., Guilherme Anzilero Arossi, & Maria, A. (2023). Hábitos alimentares durante a pandemia de covid-19: uma revisão da literatura. *RBONE - Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição E Emagrecimento*, 17(107), 223–232. <https://www.rbone.com.br/index.php/rbone/article/view/2230>
- Brisotto, M., Silva, M. D., & Andretta, I. (2022). Depressão, ansiedade e estresse e o comportamento alimentar. *Revista Brasileira de Terapias Cognitivas*, 18(2), 153–160. <https://doi.org/10.5935/1808-5687.20220013>
- Canale, A., & Furlan, M. M. D. P. (2007). Depressão. *Arquivos Do Mudi*, 11(1), 23–31. <https://periodicos.uem.br/ojs/index.php/ArqMudi/article/view/19991>
- Castillo, A. R. G., Recondo, R., Asbahr, F. R., & Manfro, G. G. (2000). Transtornos de ansiedade. *Revista Brasileira de Psiquiatria*, 22(suppl 2), 20–23. <https://doi.org/10.1590/s1516-44462000000600006>
- Coakley, K. E., Le, H., Silva, S. R., & Wilks, A. (2021). Anxiety is associated with appetitive traits in university students during the COVID-19 pandemic. *Nutrition Journal*, 20(1). <https://doi.org/10.1186/s12937-021-00701-9>
- Eduarda, M., Evangelista, I., Maia, & Canella, D. S. (2025). Food consumption associated with depression, anxiety and stress in students entering a public university. *Journal of Nutritional Science*, 14. <https://doi.org/10.1017/jns.2024.90>
- Forestieri, E. B. de Freitas, Arossi, G. A., & Santos, A. M. V. dos. (2023). Hábitos alimentares durante a pandemia de covid-19: uma revisão da literatura. *RBONE - Revista Brasileira De Obesidade, Nutrição E Emagrecimento*, 17(107), 223-232.
- Freitas, P. H. B. de, Meireles, A. L., Ribeiro, I. K. da S., Abreu, M. N. S., Paula, W. de, & Cardoso, C. S. (2023). Síntomas de depresión, ansiedad y estrés en estudiantes del área de la salud e impacto en la calidad de vida. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*, 31, e3884. <https://doi.org/10.1590/1518-8345.6315.3884>
- Gottlieb, G., Sullivan, C., Netski, D., & Batra, K. (2024). Anxiety and depression among college students in the post-COVID-19 phase. *Journal of Medicine Surgery and Public Health*, 3, 100128–100128. <https://doi.org/10.1016/j.glmedi.2024.100128>
- Hilal Şahin, Kadir Çebi, Arzu Yıldırım, & Rabia Hacıhasanoğlu Aşlar. (2023). Determining the Mental Status, Sleep Quality, and Eating Behaviors of University Students During the COVID-19 Pandemic: A Cross-Sectional Study. *Journal of the American Psychiatric Nurses Association*. <https://doi.org/10.1177/10783903231197656>
- Imran, F. A., & Khatun, E. (2022). Impact of COVID-19 post lockdown on eating habits and lifestyle changes among university students in Bangladesh: a web based cross sectional study. *International Journal of Community Medicine and Public Health*, 9(6), 2449. <https://doi.org/10.18203/2394-6040.ijcmph20221519>
- Jhon Alex Zeladita-Huaman, Aparco, J. P., Franco-Chalco, E., Nateros-Porras, L., Tejada-Muñoz, S., Denices Abarca-Fernandez, Jara-Huayta, I., & Zegarra-Chapoñan, R. (2024). Emotional Impact of COVID-19 and Emotional Eating and the Risk of Alcohol Use Disorder in Peruvian Healthcare Students. *Nutrients*, 16(17), 2901–2901. <https://doi.org/10.3390/nu16172901>
- José, M. E. R., Ramos, I. E. C., de Sousa, T. M., & Canella, D. S. (2025). Food consumption associated with depression, anxiety and stress in students entering a public university. *Journal of nutritional science*, 14, e3. <https://doi.org/10.1017/jns.2024.90>
- Kalkan Uğurlu, Y., Mataracı Değirmenci, D., Durgun, H., & Gök Uğur, H. (2020). The examination of the relationship between nursing students' depression, anxiety and stress levels and restrictive, emotional, and external eating behaviors in COVID-19 social isolation process. *Perspectives in Psychiatric Care*, 57(2). <https://doi.org/10.1111/ppc.12703>

- Luethy, D., Krueger, T., Cuneo, E., Varnes, J. R., & Hernández, J. A. (2023). Cross-sectional study of physical activity, dietary habits, and mental health of veterinary students after lifting of COVID-19 pandemic measures. *PLOS ONE*, 18(9), e0291590–e0291590. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0291590>
- Pereira, A. S. et al. (2018). Metodologia da pesquisa científica. [free ebook]. Santa Maria. Editora da UFSM.
- Rafraf, M., Roghayeh Molani-Gol, & Sahebjam, M. (2023). Effect of COVID-19 pandemic on eating habits and lifestyle of college students in Tabriz, Iran: a cross-sectional study. *Frontiers in Public Health*, 11. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1185681>
- Realize Editora. (2017). Ansiedade e alimentação: uma análise inter-relacional. Realize Editora. <https://www.editorarealize.com.br/artigo/visualizar/29060>
- Şahin, H., Çebi, K., Yıldırım, A., & Hacıhasanoğlu Aşlar, R. (2024). Determining the Mental Status, Sleep Quality, and Eating Behaviors of University Students During the COVID-19 Pandemic: A Cross-Sectional Study. *Journal of the American Psychiatric Nurses Association*, 30(4), 785–798. <https://doi.org/10.1177/10783903231197656>
- Silva, Santos, & Arantes, É. (2024). Impacto Psicossocial da Pandemia de Covid-19 em Pacientes com Transtornos Alimentares. *Psicologia Ciência E Profissão*, 44. <https://doi.org/10.1590/1982-3703003261659>
- Silva, I., Meireles, A. L., Martins, C., Cardoso, C. S., Nunes, H., Dias, E., Fernanda, Nobre, L. N., Saraiva, L., Paula, W. de, & Ferreira, L. G. (2025). Emotional Eating and Its Relationship with Symptoms of Anxiety, Depression, and Stress During the COVID-19 Pandemic: A Multicenter Study in College Students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 22(3), 354–354. <https://doi.org/10.3390/ijerph22030354>
- Smith, J., Ang, X. Q., Giles, E. L., & Traviss-Turner, G. (2023). Emotional Eating Interventions for Adults Living with Overweight or Obesity: A Systematic Review and Meta-Analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(3), 2722. <https://doi.org/10.3390/ijerph20032722>
- Snyder, H. (2019). Literature Review as a Research Methodology: An Overview and Guidelines. *Journal of Business Research*, 104, 333-339. <https://doi.org/10.1016/j.jbusres.2019.07.039>
- Souza, D. T. B., et al. (2017). Ansiedade e alimentação: uma análise inter-relacional. In *Anais do 2º Congresso Brasileiro de Ciências da Saúde (Campina Grande, PB)*. Campina Grande: Realize Editora.
- Tavares De Souza, M., Dias Da Silva, M., & De Carvalho, R. (2010). Revisão integrativa: o que é e como fazer. Integrative review: what is it? How to do it? *Einstein*, 8(1), 102–108. <https://www.scielo.br/j/eins/a/ZQTBkVJZqcWrTT34cXLjtBx/?format=pdf&lang=pt>
- Steele, E. M., Rauber, F., Costa, C. dos S., Leite, M. A., Gabe, K. T., Louzada, M. L. da C., Levy, R. B., & Monteiro, C. A. (2020). Mudanças alimentares na coorte NutriNet Brasil durante a pandemia de covid-19. *Revista de Saúde Pública*, 54, 91. <https://www.scielo.br/j/rsp/a/DC47pXQknY64dXcxW4JGFZg/abstract/?lang=pt>
- Tengilimoglu-Metin, M. M., & Gumus, D. (2022). Are depression, resilience and fear of COVID related to eating behaviour and nutrition status of university students? *Nutrition*, 106, 111884. <https://doi.org/10.1016/j.nut.2022.111884>
- Verly-Miguel, M., Claudia, Freitas, J. V., Garcia, M. C., Marques, M. C., Vitor Barreto Paravidino, & Rosely Sichieri. (2025). Depression, anxiety and change in eating habits during the COVID-19 pandemic in Brazilian university students. *PLoS ONE*, 20(6), e0326856–e0326856. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0326856>
- Wood, S. M. W., Schembre, S. M., He, Q., Engelmann, J. M., Ames, S. L., & Bechara, A. (2016). Emotional eating and routine restraint scores are associated with activity in brain regions involved in urge and self-control. *Physiology & Behavior*, 165, 405–412. <https://doi.org/10.1016/j.physbeh.2016.08.024>
- Zeladita-Huaman, J. A., Aparco, J. P., Franco-Chalco, E., Nateros-Porras, L., Tejada-Muñoz, S., Abarca-Fernandez, D., Jara-Huayta, I., & Zegar-Chapoñan, R. (2024). Emotional Impact of COVID-19 and Emotional Eating and the Risk of Alcohol Use Disorder in Peruvian Healthcare Students. *Nutrients*, 16(17), 2901. <https://doi.org/10.3390/nu16172901>